

Ассоциация научно-технических организаций "Уральский профессиональный форум"
Автономная некоммерческая профессиональная образовательная организация
"Современный цифровой колледж при Западно-Уральском институте экономики и права"
(АНПОО "СЦК при ЗУИЭП")

«Утверждаю»

Директор АНПОО "СЦК при ЗУИЭП"



/И.И. Лобанова/

**ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ
ПО ДИСЦИПЛИНЕ
СГЦ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
по профессии
09.01.03 Оператор информационных систем и ресурсов
квалификация «Оператор информационных систем и ресурсов»**

Форма обучения: очная

Пермь, 2023

Рекомендовано к утверждению
на заседании Педагогического совета
АНПОО "СЦК при ЗУИЭП",
протокол № 9 от «07» апреля 2023 г.

Содержание:

1.	Паспорт комплекта оценочных средств	4
2.	Комплект контрольно - измерительных материалов для оценки освоения учебной дисциплины	5
3.	Лист согласования дополнений и изменений к комплекту КИМ	15

1. Паспорт комплекта контрольно-оценочных средств

1.1. Область применения

Фонд оценочных средств предназначен для проверки результатов освоения курса СГЦ.04 «Физическая культура», включает комплект оценочных средств для организации зачета и контрольно-измерительные материалы для текущего контроля.

1.2. Результаты освоения учебной дисциплины

Предметом оценки на зачете является освоение следующих компетенций, навыков, знаний, умений:

Код ОК	Умения	Знания
ОК 04 ОК 08	<ul style="list-style-type: none">– Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;– Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;– Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии	<ul style="list-style-type: none">– Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;– Основы здорового образа жизни;– Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии– Средства профилактики перенапряжения

Контроль и оценка на зачете осуществляется с использованием формы тестовых заданий. По итогам сдачи зачета выставляется оценка «зачтено», «не зачтено».

2. КОМПЛЕКТ КОНТРОЛЬНО - ИЗМЕРИТЕЛЬНЫХ МАТЕРИАЛОВ ДЛЯ ОЦЕНКИ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Текущая аттестация по дисциплине «Физическая культура». Результаты текущей аттестации обучающихся оцениваются по текущим результатам работы, куда входят устные и письменные ответы на вопросы, выполнение практических работ, результаты тестирования и т.д. Основная цель текущего контроля – диагностика знаний и умений в процессе усвоения очередной темы и, при необходимости, коррекция обучения. Регулярное проведение контроля текущего уровня усвоения деятельности позволяет исправлять недостатки обучения и достигать необходимого уровня усвоения.

Итоговая оценка выставляется учащимся за овладение темы, раздела, по итогам учебного семестра. Она включает в себя текущие оценки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Обучающиеся, выполнившие требования рабочей программы по физической культуре, проходят промежуточную аттестацию по данной дисциплине в соответствии с локальным нормативным актом Колледжа, устанавливающим порядок проведения промежуточной аттестации.

Учебная дисциплина «Физическая культура» может быть зачтена полностью или частично.

Зачет результатов освоения учебной дисциплины «Физическая культура» может проводиться в форме зачета или переаттестации на основании личного заявления обучающегося с приложением документов, подтверждающих фактическое количество часов занятий по физической культуре, освоенных обучающимся в другой организации, а также обучающимся, выполнившим нормативы Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» на знак отличия соответствующей степени

Освоение учебной дисциплины «Физическая культура» может быть зачтено полностью или частично на основании предоставленного обучающимся диплома о среднем профессиональном образовании/ справки об обучении или периоде обучения/документа, подтверждающего фактическое количество часов занятий по физической культуре и спорту, освоенных обучающимся в другой организации.

В соответствии с Положением о порядке зачета результатов освоения обучающимися учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей, практики, дополнительных образовательных программ в других организациях допускается зачет (полный или частичный) результатов освоения обучающимися основных и дополнительных образовательных программ, программ спортивной подготовки, посещения занятий физической культурой и спортом в образовательных организациях, в том числе осуществляющих деятельность в области физической культуры и спорта и (или) физкультурно-спортивных организациях по физической культуре (далее - зачет результатов).

Зачет результатов осуществляется обучающимся:

освоившим учебные предмет, дисциплину «Физическая культура» в рамках предшествующего обучения по основным профессиональным образовательным программам среднего профессионального образования;

проходящим спортивную подготовку по выбранному виду спорта в соответствии с программой спортивной подготовки, разработанной на основании требований федеральных стандартов спортивной подготовки;

успешно выполнившим нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» на знак отличия соответствующей степени;

успешно осваивающим дополнительные образовательные программы или регулярно посещающим занятия физической культурой и спортом в образовательных организациях, в том числе осуществляющих деятельность в области физической культуры и спорта, и (или) физкультурно-спортивных организациях.

Зачет результатов может проводиться на основании личного заявления обучающегося и предоставленных им документов об образовании, справки об обучении или периоде обучения по соответствующей дисциплине по другим программам и формам обучения, документов о спортивной подготовке, о посещении занятий физической культурой и спортом в образовательных организациях, в том числе осуществляющих деятельность в области физической культуры и спорта и (или) физкультурно-спортивных организациях.

Решение о зачете результатов (об отказе о зачете результатов) принимается в порядке, предусмотренном Положением о порядке зачета результатов освоения обучающимися учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), практики, дополнительных образовательных программ в других организациях с учетом объема (трудоемкости) и программы спортивной подготовки и занятий физической культурой и спортом обучающимся. Результаты зачета фиксируются в зачетно-экзаменационных ведомостях, электронном журнале (в личном кабинете обучающегося в Системе управления обучением (LMS) MOODLE).

Обучающийся освобождается от посещения занятий по физической культуре в объеме академических часов спортивной подготовки и (или) посещения обучающимся занятий по физической культуре и спорту в образовательных организациях, в том числе осуществляющих деятельность в области физической культуры и спорта и (или) физкультурно спортивными организациями.

КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ СГЦ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Формы и методы контроля</i>
умения: <ul style="list-style-type: none">• Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;• Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности	«Отлично» - теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, умения сформированы, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, качество их выполнения оценено высоко. «Хорошо» - теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов,	<ul style="list-style-type: none">• Защита реферата• Наблюдение за выполнением практического задания. (деятельностью студента)<ul style="list-style-type: none">• Оценка выполнения практического задания(работы), сдачи нормативов

<ul style="list-style-type: none"> • Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии 	<p>некоторые умения сформированы недостаточно, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, некоторые виды заданий выполнены с ошибками.</p>	
<p>знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; • Основы здорового образа жизни; <ul style="list-style-type: none"> • Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии • Средства профилактики перенапряжения 	<p>«Удовлетворительно» - теоретическое содержание курса освоено частично, но пробелы не носят существенного характера, необходимые умения работы с освоенным материалом в основном сформированы, большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий выполнено, некоторые из выполненных заданий содержат ошибки.</p> <p>«Неудовлетворительно» - теоретическое содержание курса не освоено, необходимые умения не сформированы, выполненные учебные задания содержат грубые ошибки.</p>	

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ПОДГОТОВКИ К ТЕКУЩЕМУ КОНТРОЛЮ ДОСТИЖЕНИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ

При подготовке к сдаче нормативов по бегу, намеченный на одно тренировочное занятие, объем бега вначале целесообразно выполнять в два-три подхода.

В конце каждой недели необходимо выполнить полную норму.

Рекомендуется такая продолжительность занятий по месяцам: сентябрь - девушки 8 минут, юноши - 10 минут; октябрь - соответственно 11 и 13 минут; ноябрь - 14 и 16 минут; декабрь - 17 и 19 минут. В январе и феврале продолжительность бега может оставаться равной декабрьской, с марта она должна возрасти до 20 и 22 минут, в апреле - 23 и 25 минут, в мае - до 25 и 30 минут.

В задания на октябрь и апрель рекомендуется включать и ускоренный бег (до 10 - 20 % от общего километража) с целью лучшей подготовки.

Подготовке к сдаче нормативов при беге на 100 метров и в прыжках в длину помимо чисто беговых заданий способствуют сокращённые комплексы (5-6) упражнений, составленные по методу круговой тренировки.

Средством контроля за подготовленностью являются прыжки в длину с места и с разбега.

Гимнастический раздел требует более длительной подготовки, чем некоторые легкоатлетические виды, поэтому задания планируются на период с декабря по февраль.

К выполнению норматива по подтягиванию в висе хорошо подводят задания на поднятие рук к плечам с отягощением, комплексы упражнений с отягощением.

Для подготовки к сдаче нормы в сгибании и разгибании рук в упоре лёжа используется основное упражнение.

Подъём в упор переворотом или поднятие и опускание туловища из положения лёжа легче выполнять, если мышцы брюшного пресса и спины хорошо развиты, с помощью многократного держания «угла» и основных упражнений.

Желательно измерять пульс не реже одного раза в неделю (четырежды в день: лёжа после сна, до бега, после бега, после пятиминутного отдыха).

После нагрузки ЧСС лучше подсчитывать в области височной, сонной артерии или в месте проекции верхушки сердца. Измерения проводят тотчас после (в первые 10 с) после окончания действия нагрузки, так как в течение первой минуты восстановительного периода происходит значительное снижение ЧСС.

Обычно в вертикальном положении ЧСС бывает большей. Её прирост до 10 ударов в минуту расценивается как показатель отличной реакции, до 20 ударов в минуту - удовлетворительной. Прирост ЧСС на более чем 20 ударов в минуту, говорит о неудовлетворительной реакции.

Снижение ЧСС при повышающей нагрузке будет показателем улучшения физической подготовленности, хорошей приспособляемости организма. Для более точной беговой нагрузки в начале занятий может использоваться следующая формула: интенсивность занятий равна ЧСС в покое плюс 50% учащения её при максимальной нагрузке.

Обязателен систематический учёт пробегаемых за неделю километров, что облегчает затем быстрый подсчёт суммарного километража за месяц.

Оценочные результаты физической подготовленности в 12-минутном беге:

Контроль за нагрузкой по пульсу (ЧСС)	Дни недели	Км. за неделю						
	Понед.	Втор.	Среда	Четв.	Пятн.	Суб.	Воскр.	
I неделя								
II неделя								
III неделя								
IV неделя								
V неделя								

Итого за месяц:

1. В числителе ставится дата занятия, в знаменателе - километраж.
2. Контроль за приспособляемостью организма к нагрузке осуществляется 1 раз в неделю по пульсу.

Осенью и зимой снимается МТ в 12-минутном беге; оценка результатов осуществляется по таблице:

оценка	девушки	юноши
«Очень плохо»	Меньше 1,5 км	Меньше 1,65 км
«Плохо»	От 1,5 до 1,84 км	От 1,65 до 1,9 км
«Удовлетворительно»	От 1,85 до 2,15 км	От 2,0 до 2,4 км
«Хорошо»	От 2,16 до 2,62 км	От 2,5 до 2,7 км
«Отлично»	Свыше 2,65 км	Свыше 2,8 км

МТ-2 проводится по такой же схеме, что и МТ-1 с целью проанализировать достижения, что должно в дальнейшем побудить студентов к сознательному выполнению домашних самостоятельных заданий.

При повторении заданий в течение более чем двух недель необходимо сделать недельный перерыв и затем МТ-1 не проводить, так как теперь его результатом теперь будет результат МТ-2. В данном случае программирование задания осуществляется по старой формуле, на качественно новой основе, что позволит в дальнейшем добиться ещё лучшего результата. Ключевые упражнения для развития необходимых физических качеств и совершенствование двигательных навыков желательно систематически (без длительных перерывов) включать в комплексы круговой тренировки.

Контроль за выполнением осуществляется в записи или в прямом эфире. Причём если задания сопряжены с подготовкой к сдаче контрольных нормативов, то оценка ставится согласно результатам учебной программы соответствующего курса. Если задания служили целям развития необходимых физических качеств, можно использовать методический приём с учётом индивидуальных особенностей студентов.

Оценка выставляется в зависимости от величины улучшения МТ-1. Преподаватель заранее акцентирует внимание на критериях оценки за выполнение заданий.

Схема подготовки студентов к выполнению контрольных нормативов с помощью домашних (контрольных) самостоятельных заданий по физической культуре

Периоды учебного года	Изучаемая тема	К-во часов	Основные задачи заданий	Основные средства заданий	Контроль за выполнением самостоятельной работы
В течение учебного семестра	Бег с высокого старта Прыжки в длину с разбега	2	1. Повышение уровня физической подготовленности. 2. Улучшение техники бега. 1. Формировать схему прыжка. 2. Повышать объем общепрыжковой нагрузки	Бег в режиме времени: Сентябрь: девушки – 8 мин; юноши – 10 мин. Октябрь: девушки – 11 мин; юноши – 13 мин. (из них 10-15% ускоренного бега). 1. Специальные упражнения, направленные на формирование схемы и прыжка. 2. Прыжки в длину с места (суммарный метраж)	Занятие в спортивных секциях, спортивных клубах. Проверка дневника самоконтроля. Корректировка средств заданий.
В течение учебного семестра	Кроссовая подготовка	10	1. Подготовить учащихся к успешной сдаче нормативов. 2. Повышение уровня техники бега	1. Бег в режиме времени: девушки- 14 мин; юноши – 16 мин.	Занятие в спортивных секциях, спортивных клубах. Проверка дневника самоконтроля. Корректировка средств заданий.
В течение учебного семестра	Общefизическая подготовка	10	1. Подготовить учащихся к успешной сдаче нормативов.	1. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (девушки) 2. Подтягивание в висе, упражнения с отягощением (юноши) 3. Бег в объёме времени: девушки – 15 мин; юноши – 20 мин.	Занятие в спортивных секциях, спортивных клубах. Проверка дневника самоконтроля. Корректировка средств заданий.
	Контроль за выполнением самостоятельной работы	2	Занятия в секциях Проверка дневника самоконтроля. Корректировка средств заданий.		
В течение учебного	Атлетическая гимнастика	10	Подготовить учащихся к сдаче гимнастических	Самостоятельно составить и разучить комплекс упражнений	Занятие в спортивных секциях, спортивных

семестра			нормативов.	утренней гимнастики Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (девушки) Подтягивание в висе, упражнения с отягощением (юноши) Бег в объёме времени: девушки - 15 мин; юноши - 20 мин.	клубах. Проверка дневника самоконтроля. Корректировка средств заданий.
В течение учебного семестра	Подвижные и спортивные игры	16	Улучшить ловкость и подвижность в суставах, координацию движений	Набивание теннисного мяча. Техника ведения футбольного мяча. Игра в настольный теннис. Игра в футбол.	Занятие в спортивных секциях, спортивных клубах. Проверка дневника самоконтроля. Корректировка средств заданий.
В течение учебного семестра	Лёгкая атлетика	16	Подготовить к сдаче норматива. Повысить уровень прыжковой подготовки. Улучшить технику выбегания с низкого старта	1. Прыжки через скакалку. 2. Выпрыгивание вверх из упора присев. 3. Специальные упражнения по методу круговой тренировки: 4. Выбегания с низкого старта 5. Бег в объёме времени: девушки-20; юноши - 22 мин	Занятие в спортивных секциях, спортивных клубах. Проверка дневника самоконтроля. Корректировка средств заданий.
В течение учебного семестра	Бег на 100 м, эстафетный бег. Метание гранаты	10	Развивать качество быстроты в беге. Подготовить к сдаче контрольного норматива в беге на 100 м. 1. Улучшить технику метания. 2. Подготовить учащихся к сдаче контрольного норматива.	Бег в объёме времени (25-30 мин) с имитацией приёма-передачи эстафеты (15-20 % от общего километража) Имитация и метание мяча с разбега	Занятие в спортивных секциях, спортивных клубах. Проверка дневника самоконтроля. Корректировка средств заданий.
В течение учебного семестра	Лыжная подготовка	16	Подготовить учащихся к успешной сдаче нормативов. Повышение уровня бега на лыжах.	Катание в режиме времени: девушки - 20 мин; юноши - 30 мин.	Занятие в спортивных секциях, спортивных клубах. Проверка дневника самоконтроля. Корректировка средств заданий.

В течение учебного семестра	Общефизическая подготовка	10	1. Подготовить учащихся к успешной сдаче нормативов.	1. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (девушки) 2. Подтягивание в висе, упражнения с отягощением (юноши) 3. Бег в объёме времени: девушки - 15 мин; юноши - 20 мин.	Занятие в спортивных секциях, спортивных клубах. Проверка дневника самоконтроля. Корректировка средств заданий.
В течение учебного семестра	Кроссовая подготовка	10	1. Подготовить учащихся к успешной сдаче нормативов. 2. Повышение уровня техники бега.	Бег в режиме времени: девушки - 14 мин; юноши - 16 мин.	Занятие в спортивных секциях, спортивных клубах. Проверка дневника самоконтроля. Корректировка средств заданий.
В течение учебного семестра	Общефизическая подготовка	16	Подготовить учащихся к успешной сдаче нормативов.	1. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (девушки) 2. Подтягивание в висе, упражнения с отягощением (юноши) 3. Бег в объёме времени: девушки - 15 мин; юноши – 20 мин.	Занятие в спортивных секциях, спортивных клубах. Проверка дневника самоконтроля. Корректировка средств заданий.

В течение учебного семестра	Волейбол Баскетбол	6	1. Подготовить учащихся к выполнению зачётной комбинации 2. Улучшить ловкость и подвижность в суставах, координацию движений 3. Подготовить учащихся к выполнению зачётной комбинации	1. Метание теннисного мяча на дальность 2. Передача волейбольного мяча сверху двумя руками Подача мяча 3. Бег в объёме времени: девушки - 15 мин; юноши - 20 мин. (с включением передвижения баскетболиста) 4. Имитация элементов игры: ведения, передачи мяча (двумя руками от груди и одной рукой от плеча), бросков мяча после двух шагов	Занятие в спортивных секциях, спортивных клубах. Проверка дневника самоконтроля. Корректировка средств заданий.
В течение учебного семестра	Атлетическая гимнастика	4	Подготовить учащихся к сдаче гимнастических нормативов.	1. Самостоятельно составить и разучить комплекс упражнений утренней гимнастики 2. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (девушки) 3. Подтягивание в висе, упражнения с отягощением (юноши) 4. Бег в объёме времени: девушки - 15 мин; юноши - 20 мин.	Занятие в спортивных секциях, спортивных клубах. Проверка дневника самоконтроля. Корректировка средств заданий.
В течение учебного семестра	Подвижные и спортивные игры	6	1. Улучшить ловкость и подвижность в суставах, координацию движений	1. Набивание теннисного мяча. 2. Техника ведения футбольного мяча 3. Игра в настольный теннис. 4. Игра в футбол.	Занятие в спортивных секциях, спортивных клубах. Проверка дневника самоконтроля. Корректировка средств заданий.

В течение учебного семестра	Лёгкая атлетика	4	<ol style="list-style-type: none"> 1. Подготовить к сдаче норматива. 2. Повысить уровень прыжковой подготовки. 3. Улучшить технику выбегания с низкого старта 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки через скакалку. 2. Выпрыгивание вверх из упора присев. 3. Специальные упражнения по методу круговой тренировки: 4. Выбегания с низкого старта 5. Бег в объёме времени: девушки-20; юноши - 22 мин 	Занятие в спортивных секциях, спортивных клубах. Проверка дневника самоконтроля. Корректировка средств заданий.
В течение учебного семестра	Бег на 100 м, эстафетный бег Метание гранаты	4	<ol style="list-style-type: none"> 1. Развивать качество быстроты в беге. 2. Подготовить к сдаче контрольного норматива в беге на 100 м. <ol style="list-style-type: none"> 1. Улучшить технику метания. 2. Подготовить учащихся к сдаче контрольного норматива. 	Бег в объёме времени (25-30 мин) с имитацией приёма- передачи эстафеты (15-20 % от общего километража) Имитация и метание мяча с разбега	Занятие в спортивных секциях, спортивных клубах. Проверка дневника самоконтроля. Корректировка средств заданий.
В течение учебного семестра	Кроссовая подготовка	4	<ol style="list-style-type: none"> 1. Подготовить учащихся к успешной сдаче нормативов. 	1.Бег в режиме времени: девушки - 14 мин; юноши - 16 мин.	Занятие в спортивных секциях, спортивных клубах. Проверка дневника

Примерные темы докладов:

1. Профилактика вредных привычек средствами физической культуры.
2. Психосоматические заболевания и их профилактика.
3. Режим труда и отдыха – залог долголетия.
4. Здоровье населения России
5. Роль двигательной активности в сохранении и укреплении здоровья.
6. Стресс и здоровье.
7. Физическая культура как фактор здорового образа жизни.
8. Гиподинамия - проблема современного мира.
9. Оздоровительное воздействие физических упражнений
10. Рациональное питание как фактор ЗОЖ.
11. Нарциссизм как проблема психического здоровья.
12. Проблема культуры здоровья современной молодежи.
13. Роль физической культуры в сохранении психического здоровья студентов.
14. Правила личной гигиены.
15. Методические основы закаливания.
16. Компьютерная зависимость как проблема психического здоровья.
17. Здоровый образ жизни и его значение в профессиональной деятельности
18. Здоровый студент – востребованный специалист
19. Физическая культура как средство профилактики заболеваний
20. Оптимальный двигательный режим студента.
21. История развития футбола в России.
22. История развития футбола в регионе.
23. Методика судейства в футболе.
24. Влияние футбола на развитие физических качеств обучающихся.
25. История развития баскетбола в России.
26. История развития баскетбола в регионе.
27. Методика судейства в баскетболе.
28. Тактика защиты в игровых ситуациях при игре в баскетбол.
29. Тактика нападения в игровых ситуациях при игре в баскетбол.
30. Влияние баскетбола на развитие физических качеств обучающихся.
31. Влияние баскетбола на всестороннее развитие личности.
32. Варианты внеаудиторных занятий физической культурой.
33. История развития волейбола в России.
34. История развития волейбола в регионе.
35. Методика судейства в волейболе.
36. Тактика защиты в игровых ситуациях при игре в волейбол.
37. Тактика нападения в игровых ситуациях при игре в волейбол.
38. Влияние волейбола на всестороннее развитие личности.
39. Самоконтроль функционального состояния организма при игре в волейбол.
40. Бадминтон как средство профилактики профессиональных заболеваний.
41. История развития бадминтона в России.
42. Методика судейства в бадминтоне.
43. Техника игры в бадминтон.
44. Влияние бадминтона на развитие физических качеств обучающихся.

45. Влияние бадминтона на всестороннее развитие обучающихся.
46. Влияние тенниса на развитие физических качеств обучающихся.
47. История развития хоккея в России.
48. История развития хоккея в регионе.
49. Методика судейства в хоккее.
50. Тактика защиты в игровых ситуациях при игре в хоккей.
51. Тактика нападения в игровых ситуациях при игре в хоккей.
52. Влияние хоккея на развитие физических качеств обучающихся
53. Влияние хоккея на всестороннее развитие личности.
54. Самоконтроль функционального состояния организма при игре в хоккей.
55. История возникновения лапты.
56. Обучение тактике игры лапта.
57. Лапта и ее разновидности.
58. Развитие физических качеств средствами плавания (на выбор обучающегося).
59. История развития плавания в России.
60. Влияние плавания на развитие физических качеств обучающихся.

