

Приложение № 09  
к ОПОП по специальности  
23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт  
автотранспортных средств

Министерство образования и молодежной политики Свердловской области  
Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение  
Свердловской области «Сухоложский многопрофильный техникум»

**Комплект  
контрольно-оценочных средств  
по программе учебной дисциплины  
ООД.09. Физическая культура**

Сухой Лог

2025

**Разработчик:**  
ГАПОУ СО «Сухоложский многопрофильный техникум», преподаватель  
Колчеданцева Марина Владимировна

## **Содержание**

1. Пояснительная записка .....	4
2. Контрольно-оценочные материалы .....	8
3. Пакет преподавателя .....	12
4. Критерии оценки .....	13
Приложения .....	18

## **1. Пояснительная записка**

Промежуточная аттестация по учебной дисциплине физическая культура проводится в соответствии с требованием ФГОС среднего общего образования с целью установления уровня освоения учебной дисциплины.

**Форма промежуточной аттестации:** дифференцированный зачет

**Цели аттестации:** оценить результаты учебных достижений обучающегося в целом по предмету.

### **Требования к результатам освоения учебного предмета**

Содержание программы «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей:

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

**Результаты освоения предмета**, подлежащие проверке в соответствии с требованиями ФГОС общего среднего образования и ФГОС по специальности:

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>
<p><b>Знать:</b></p> <p>влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек;</p> <p>основы здорового образа жизни;</p> <p>способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;</p> <p>правила и способы планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.</p>
<p><b>Уметь:</b></p> <p>выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной, адаптивной (лечебной) физической культуры, комплексы упражнений атлетической гимнастики;</p> <p>проводить самоконтроль при занятии физическими упражнениями;</p> <p>выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;</p> <p>выполнять контрольные упражнения, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, баскетболу, гимнастике, волейболу, лыжным гонкам с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма.</p>

**Результатом освоения дисциплины является овладение обучающимися общими (ОК) компетенциями, УУД**

Код	Наименование общих компетенций
ОК 01	Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам
ОК 04	Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде
ОК 08	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

Личностные УУД	Коммуникативные УУД
<p><b>Самоопределение</b> (мотивация учения, формирование основ гражданской идентичности личности).</p> <p><b>Смыслообразования</b> («какое значение, смысл имеет для меня учение», и уметь находить ответ на него).</p> <p><b>Нравственно-этического оценивания</b> (оценение усваиваемого содержания, исходя из социальных и личностных ценностей, обеспечивающее личностный моральный выбор).</p>	<p><b>Планирование</b> (определение цели, функций участников, способов взаимодействия).</p> <p><b>Постановка вопросов</b> (инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации).</p> <p><b>Разрешение конфликтов</b> (выявление, идентификация проблемы, поиск и оценка альтернативных способов разрешения конфликта, принятие решения и его реализация).</p> <p><b>Управление поведением партнёра</b> <b>точностью выражать свои мысли</b> (контроль, коррекция, оценка действий партнёра умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли).</p>
Познавательные УУД	Регулятивные УУД
<p><b>Общеучебные</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формулирование познавательной цели;</li> <li>- поиск и выделение информации;</li> <li>- знаково-символические</li> <li>- моделирование</li> </ul> <p><b>Логические</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- анализ с целью выделения признаков (существенных, несущественных)</li> <li>- синтез как составление целого из частей, восполняя недостающие компоненты;</li> <li>- выбор оснований и критериев для сравнения, сериации, классификации объектов;</li> <li>- подведение под понятие, выведение следствий;</li> <li>- установление причинно-следственных связей;</li> <li>- построение логической цепи рассуждений;</li> <li>- доказательство;</li> </ul>	<p><b>Целеполагание</b> (постановка учебной задачи на основе соотнесения того, что уже известно и усвоено учащимися, и того, что ещё неизвестно).</p> <p><b>Планирование</b> (определение последовательности промежуточных целей с учётом конечного результата; составление плана и последовательности действий).</p> <p><b>Прогнозирование</b> (предвосхищение результата и уровня усвоения, его временных характеристик).</p> <p><b>Контроль</b> (в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона)</p> <p><b>Коррекция</b> (внесение необходимых дополнений и корректив в план и способ действия в случае расхождения эталона, реального действия и его продукта).</p> <p><b>Оценка</b> (выделение и осознание учащимися того, что уже усвоено и что ещё подлежит</p>

<p>- выдвижение гипотез и их обоснование.</p> <p><b>Действия постановки и решения проблем:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формулирование проблемы;</li> <li>- самостоятельное создание способов решения проблем творческого и поискового характера.</li> </ul>	<p>усвоению, осознание качества и уровня усвоения).</p> <p><b>Волевая саморегуляция</b> (способность к мобилизации сил и энергии; способность к волевому усилию – к выбору в ситуации мотивационного конфликта и к преодолению препятствий).</p>
--	--

Освоение содержания учебного предмета «Физическая культура» обеспечивает достижение обучающимися следующих результатов:

**•личностных:**

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;
- формирование личностных ценностно-смысовых ориентиров и установок , системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;
- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысовых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;
- готовность к служению Отечеству, его защите;

**•метапредметных:**

- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;
- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;

– освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;

– готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;

– формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;

– умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

**•предметных:**

– умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

– владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

– владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

– владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

– владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

**Форма проведения дифференцированного зачета:** письменная.

**Требования к процедуре аттестации**

Помещение: учебный кабинет

Норма времени: 90 минут

**Требования к кадровому обеспечению аттестации**

Оценщик: преподаватель физической культуры

**Оценочные материалы:** тестовые материалы, эталон выполнения, оценочная ведомость

## **2. Контрольно-оценочные материалы**

Оценка освоения дисциплины предусматривает проведение дифференцированного зачета с использованием бланкового тестирования

### **2.1 ЗАДАНИЕ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

#### **Инструкция по выполнению работы**

На выполнение работы отводится 90 минут. Работа состоит из 3 частей включающих 23 задания.

Часть А включает 14 заданий (1-14). К каждому заданию приводятся варианты ответов, один из которых верный. За каждое верно выполненное задание выставляется один балл. Максимальное число баллов этой части – 14.

Часть В содержит 5 заданий (15-19) более сложного уровня. За верно выполненное задание выставляется 2 балла. Если в ответе содержится 1 ошибка, то выставляется один балл, за неверный ответ или ответ, содержащий 2 или более ошибок, выставляется 0 баллов. Максимальное число баллов этой части – 10.

Часть С содержат 4 задания со свободным ответом (20-23). За верное выполнение заданий выставляется по 4 балла. Максимальное количество баллов за эту часть - 16.

Максимальное количество баллов за всю работу – 40.

#### **Тестовая работа Часть А**

**Инструкция: Из предложенных вариантов ответов выбрать один правильный.**

- 1. Физическая культура ориентирована на совершенствование физических и психических качеств людей.**  
А) да;  
Б) нет;
- 2. Отсутствие разминки перед занятиями физической культурой, часто приводит к экономии сил:**  
А) да;  
Б) нет;

**Инструкция: Из предложенных вариантов ответов выбрать правильные**

- 3. Физическая подготовленность, приобретаемая в процессе физической подготовки к трудовой или иной деятельности, характеризуется...**  
А) высокой устойчивостью к стрессовым ситуациям, воздействию неблагоприятных условий внешней среды и различным заболеваниям;  
Б) уровнем работоспособности и запасом двигательных умений и навыков;  
В) хорошим развитием систем дыхания, кровообращения, достаточным запасом надежности, эффективности и экономичности;  
Г) высокими результатами в учебной, трудовой и спортивной деятельности.
- 4. Величина нагрузки физических упражнений обусловлена...**  
А) сочетанием объема и интенсивности двигательных действий;  
Б) степенью преодолеваемых при их выполнении трудностей;  
В) утомлением, возникающим в результате их выполнения;  
Г) частотой сердечных сокращений.
- 5. Правильной можно считать осанку, если вы, стоя у стены, касаетесь ее...**  
А) затылком, ягодицами, пятками;  
Б) лопатками, ягодицами, пятками;  
В) затылком, спиной, пятками;  
Г) затылком, лопатками, ягодицами, пятками.

**6. Главной причиной нарушения осанки является...**

- А) привычка к определенным позам;
- Б) слабость мышц;
- В) отсутствие движений во время школьных уроков;
- Г) ношение сумки, портфеля на одном плече.

**7. Соблюдение режима дня способствует укреплению здоровья, потому что...**

- А) обеспечивает ритмичность работы организма;
- Б) позволяет правильно планировать дела в течение дня;
- В) распределение основных дел осуществляется более или менее стандартно в течение каждого дня;
- Г) позволяет избегать неоправданных физических напряжений.

**8. Под силой как физическим качеством понимается:**

- А) способность поднимать тяжелые предметы;
- Б) свойства человека, обеспечивающие возможность воздействовать на внешние силы за счет мышечных напряжений;
- В) комплекс физических свойств организма, позволяющий преодолевать внешнее сопротивление, либо противодействовать ему за счет мышечных напряжений.

**9. Под быстротой как физическим качеством понимается:**

- А) комплекс свойств человека, позволяющий передвигаться с большой скоростью;
- Б) комплекс физических свойств человека, позволяющий быстро реагировать на сигналы и выполнять движения за кратчайший промежуток времени;
- В) способность человека быстро набирать скорость.

**10. Выносливость человека не зависит от...**

- А) функциональных возможностей систем энергообеспечения;
- Б) быстроты двигательной реакции;
- В) настойчивости, выдержки, мужества, умения терпеть;
- Г) силы мышц.

**11. При воспитании выносливости применяют режимы нагрузки, которые принято подразделять на оздоровительный, поддерживающий, развивающий и тренирующий. Какую частоту сердечных сокращений вызывает поддерживающий режим?**

- А) 110—130 ударов в минуту;
- Б) до 140 ударов в минуту;
- В) 140—160 ударов в минуту;
- Г) до 160 ударов в минуту.

**12. Наиболее эффективным упражнением развития выносливости служит:**

- А) бег на короткие дистанции;
- Б) бег на средние дистанции;
- В) бег на длинные дистанции.

**13. При самостоятельных занятиях легкой атлетикой основным методом контроля физической нагрузкой является:**

- А) частота дыхания;
- Б) частота сердечных сокращений;
- В) самочувствие.

**14. Для воспитания быстроты используются:**

- А) двигательные действия, выполняемые с максимальной скоростью;
- Б) двигательные действия, выполняемые с максимальной амплитудой движений;
- В) двигательные действия, направленные на выполнение нагрузки длительное время;

**Часть В**

Допишите фразу:

**15.**Адаптация это....

**16.**Соблюдение режима дня способствует укреплению здоровья, потому что.....

**17.**Установите соответствие между упражнениями и их назначением

<ol style="list-style-type: none"><li>1. полностью проработать одну группу мышц и только за тем переходить к упражнениям на другую группу мышц.</li><li>2. чередовать серию упражнений, включающую в работу разные мышечные группы.</li><li>3. использовать упражнения с относительно небольшим отягощением и большим количеством повторений.</li><li>4. использовать упражнения с небольшим отягощением и большим количеством повторений.</li><li>5. планировать большое количество подходов и ограничивать количество повторений в одном подходе.</li><li>6. планировать большое количество подходов и ограничивать количество повторений в одном подходе.</li><li>7. полностью проработать одну группу мышц и только за тем переходить к упражнениям на другую группу мышц.</li><li>8. локально воздействовать на отдельные группы мышц, находящиеся ближе всего к местам жирового отложения.</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. увеличение мышечной массы тела</li><li>2. снижения веса тела</li></ol>
--	---

**18.**Установите, соответствие между упражнениями и их назначением

<ol style="list-style-type: none"><li>1. Упражнения на точность и координацию движений;</li><li>2. Упражнения на расслабление мышц туловища, рук, ног.</li><li>3. Упражнения на растягивание мышц туловища, рук, ног.</li><li>4. Упражнения, увеличивающие гибкость;</li><li>5. Упражнения на дыхание, расслабление и восстановление.</li><li>6. Упражнения для ног: выпады, приседания, подскоки.</li><li>7. Упражнения, активизирующие деятельность сердечнососудистой системы;</li><li>8. Упражнения, укрепляющие основные мышечные группы.</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Физкультурная минутка или пауза</li><li>2. Утренняя гигиеническая гимнастика</li></ol>
--	---

<p><b>9.</b> Упражнения, способствующие переходу организма в рабочее состояние.</p> <p><b>10.</b> Упражнения, укрепляющие мышцы брюшного пресса.</p> <p><b>11.</b> Упражнения в потягивание, для профилактики нарушения осанки.</p> <p><b>12.</b> Приседания, прыжки, бег переходящий в ходьбу.</p> <p><b>13.</b> Упражнения махового характера для различных групп мышц.</p> <p><b>14.</b> Дыхательные упражнения.</p>	
---	--

**19.** Установите соответствие между оборудованием и видом спорта

<b>1.</b> Барьер	<b>1.</b> Атлетическая гимнастика
<b>2.</b> Гриф	<b>2.</b> Волейбол
<b>3.</b> Шведская стенка	<b>3.</b> Бег
<b>4.</b> Сетка	<b>4.</b> Баскетбол
<b>5.</b> Кольца	

### Часть С

**20.** Во время прогулки ребенок получил обморожение рук. Старший брат оказал первую медицинскую помощь: растер обмороженное место снегом, а затем приложил тепло (грелку) к обмороженному месту.

Правильно ли поступил старший брат? Если нет, объясните почему.

**21.** Вам необходимо подготовиться к длительному пешему туристическому походу.

- Как, по-вашему, можно это сделать, используя тренировки по бегу на короткие дистанции.
- Можно ли выполнить задачу используя, например гимнастические упражнения ? Если нет, то почему?

**22.** Составить памятку соблюдения правил техники безопасности при игре в волейбол.

**23.** Оцените результаты Вашей работы. Какие задания были наиболее «легкими», почему?

Какие вызвали затруднения? Почему? Как Вы считаете, что нужно сделать для преодоления затруднений?

### **3. Пакет преподавателя**

#### **А) УСЛОВИЯ**

**Формы оценки:** бланковое тестирование

**Методы оценки:** экспертная оценка по критериям

**Требования к помещению:** учебный кабинет должен быть оснащен рабочими местами.

**Требования к ресурсам:** итоговый тест с инструкцией для аттестующегося.

**Время выполнения:** 90 минут.

Количество вопросов в тесте 23

#### **Б) СООТНОШЕНИЕ НАБРАННЫХ БАЛЛОВ С УНИВЕРСАЛЬНОЙ ШКАЛОЙ**

Для тестирования:

«5»- ставится за 90 – 100% правильных ответов (36-40 баллов),

«4»-ставится за 80-89% правильных ответов (32-35 балла),

«3»-ставится за 70-79% правильных ответов (28-31 балла),

«2»-ставится за 69% и менее правильных ответов (менее 32 баллов).

#### **Ключ к тесту**

##### **Часть А**

№ вопроса	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Ответ	A	Б	А	А	Г	Б	А	В	Б	Б	Б	В	Б	А

##### **Часть В**

15. процесс приспособления организма к меняющимся условиям среды

16. потому что обеспечивает ритмичность работы организма

17.

1	2
А	Г

18.

A	Б
2	7

19.

A	Б	Г	В
2	4	5	1

##### **Часть С**

20. Нет. Необходимо растереть пораженное место мягкой тканью, затем тепло укутать, до полного восстановления кровообращения

21.

- Нет, бег на короткие дистанции развивает скоростные качества, а необходимо развивать выносливость.
- Нет, гимнастика в большей степени развивает силу и гибкость, а необходимо - выносливость

22.

23. Работа выполнена в целом.....

Наиболее легкими были задания ....., потому что .....

Вызвали затруднения задания ....., потому что ..... Чтобы преодолеть затруднения нужно .....

#### 4. Критерии оценки

<b>Компоненты деятельности</b>	<b>Критерии оценки</b>	<b>Оцениваемые элементы компетенций</b>	<b>Задания</b>	<b>Баллы</b>
Эмоционально-психологический	Демонстрация знаний по теме: влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек.	ОК 1 - 8 личностные	1 2	1 1
Регулятивный уровень	Демонстрация знаний по теме: основы здорового образа жизни.	ОК 1 - 8 регулятивные	3 4 5 6 7 8 9 10 11 13 14 12	1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1
Социальный уровень	Демонстрация знаний по теме: способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности. Умение устанавливать соответствие между упражнениями и их назначением.	ОК 1 - 8 коммуникативные	15 16 19 17 18	2 2 2 2 2
Аналитический уровень	Умение использовать теоретические знания оказания первой медицинской помощи.	ОК 1 - 8 личностные	20 21	4 4
Творческий	Составление памятки правил по технике безопасности при игре в волейбол.	ОК. 1 - 8 личностные	22	4
Самосовершенствования	Оценивание результатов собственной деятельности.	ОК 1 - 8 регулятивные	23	4

ИТОГО:

40

## **Итоговая ведомость по уровням деятельности (оценка результатов теста)**

	<b>% достижения</b>					
	<b>Уровни ФГОС</b>	<b>ознакомительный</b>	<b>репродуктивный</b>		<b>продуктивный</b>	
	<b>% достижения (среднее значение)</b>					

**Аналитическая записка по результатам дифференцированного зачета в \_\_ группе  
по учебного предмета «физическая культура» за 20.. - .. учебный год.**

**Цель:** установление уровня реализации Федерального государственного образовательного стандарта у обучающихся по предмету Физическая культура.

**По результатам тестовой ( практической ) работы получены следующие результаты:**

1. Выполняли работу –

Справились с заданием

уровень	человек	%
A		
Б		
С		

Результат

отметка	5	4	3	2
человек				
%				

Реализация Федерального государственного стандарта в части сформированности общих компетенций:

Обучающиеся показали владение

---

---

---

2. Реализация Федерального государственного стандарта в части сформированности профессиональных (предметных) знаний и умений:

Обучающиеся показали владение

---

---

---

3. Обучающиеся показали следующий уровень сформированности компетенций (%):

Эмоционально – психологических \_\_\_\_\_

Регулятивных \_\_\_\_\_

Социальных \_\_\_\_\_

Учебно- познавательных \_\_\_\_\_

Творческих \_\_\_\_\_

Компетенций самосовершенствования \_\_\_\_\_

Достижение уровня ФГОС

Ознакомительного %	Репродуктивного %	Продуктивного %

**Выводы по результатам тестовой работы:**

Учащиеся показали владение Федеральным государственным стандартом образования по физической культуре на \_\_\_\_\_ уровне.

( недопустимом, допустимом, оптимальном )

Удалось достичь высокого уровня сформированности

---

---

---

При дальнейшей работе следует обратить внимание на формирование

Дата: \_\_\_\_\_ Педагог: \_\_\_\_\_

## **Приложения**

Приложение1

### **РЕКОМЕНДАЦИИ**

#### **обучающимся**

#### **по обобщающему повторению (перед зачетом)**

1. Определите для себя, что вы знаете и чего не знаете.

Для этого попытайтесь, ответить на вопросы, составленные на повторение или составьте их сами. Отметьте в вопроснике знаками, что вы знаете (умеете).

2. Составьте план повторения материала в соответствии с собственным ритмом работы.

При необходимости сделайте памятки источников литературы к тому или иному вопросу, запишите основные понятия, которые нужно запомнить. Это могут быть даты, термины и т.д.

3. Составьте опорную схему ответа по вопросу.

Для этого закодируйте текст с помощью ключевых слов, букв-сигналов и чертежей. Изобразите опору, обеспечивая логическое последовательное раскрытие темы (ответа на вопрос). Используйте цветные карандаши, подчёркивание, чтобы выделить основной материал.

4. Материал повторяйте большими частями.

Объедините в смысловые части несколько параграфов (пунктов). Читая, обращайте внимание на те места, которые вы слабее помните.

5. В первые дни повторяйте материал, который вы забыли или плохо помните, а затем повторите всё снова в той последовательности, в которой изучали.

6. Не повторяйте, если не понимаете. Начните с того места, где всё было ясно. Затем разберитесь с непонятным. Используйте словарь, карту, рисунок, таблицу.

7. Не ограничивайтесь воспроизведением материала.

После каждой темы обращайтесь к сборнику задач, упражняйте знания в процессе применения.

8. Отведите время для ежедневного повторения. Хорошо бы повторять материал утром и вечером или после выполнения домашнего задания.

9. Делайте перерывы в работе.

Приложение 2

### **Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

#### **Основные источники:**

1. Бараненко В.А. Здоровье и физическая культура, ИНФРА-М, 2014

2. Электронно-библиотечная система «Знаниум». Единое окно доступа к образовательным ресурсам.

#### **Интернет-ресурсы**

Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации. URL:  
[www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru).

Федеральный портал «Российское образование». URL: [www.edu.ru](http://www.edu.ru)

Официальный сайт Олимпийского комитета России. URL: [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru).

Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации. URL: [www.goup32441.narod.ru](http://goup32441.narod.ru)

**Вопросы для повторения по предмету «физическая культура»**

1. Значение физической культуры в улучшении здоровья.
2. Определение понятия "Физическая культура".
3. Цели и задачи физической культуры для обучающихся занимающихся в специальных медицинских группах.
5. Средства лечебной физкультуры для обучающихся, занимающихся в специальных медицинских группах.
6. Виды утомления и его признаки при занятиях физическими упражнениями.
7. Признаки переутомления при занятиях физической культурой.
8. Техника безопасности на занятиях по физической культуре.
9. Физические упражнения при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.
10. Физические упражнения при заболеваниях дыхательной системы.
11. Физические упражнения при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.
12. Физические упражнения для восстановления работоспособности.
13. Самоконтроль физического состояния во время занятий физической культурой.
14. Роль физической культуры в формировании здорового образа жизни обучающихся.
15. Упражнения, способствующие развитию гибкости.
16. Комплекс упражнений утренней гимнастики.
17. Первая медицинская помощь при травмах (вывихи, растяжения, ушибы, омырожения, ожоги).
18. Профилактика травматизма на занятиях по физической культуре.
19. Техника бега на короткие дистанции. Техника бега на длинные дистанции.
20. Виды спортивных игр. Краткая характеристика одной из игр.
21. Баскетбол. Техника игры в нападении.
22. Волейбол. Техника игры в нападении.