



УТВЕРЖДАЮ

Директор колледжа ЧПОУ «КСТМ»



_____ А.А. Батрак

« 01 » 04 2022 г.

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

ОГСЭ.04 АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

**Специальность СПО: 09.02.07 Информационные системы и
программирование**

**на базе основного общего образования, на базе среднего общего
образования**

Форма обучения: очная

Срок освоения: 2 года 10 месяцев, 3 года 10 месяцев

Москва
2022 г.

Фонд оценочных средств Учебной дисциплины ОГСЭ.05 Адаптивная физическая культура разработан на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее – СПО) 09.02.07 Информационные системы и программирование

Организация разработчик: Частное профессиональное образовательное учреждение «Колледж современных технологий и медицины»

Рассмотрены и одобрены:

Протокол № 5 от «31» марта 2022 г.

Оглавление

1. Паспорт фонда оценочных средств	5
2. Результаты освоения учебной дисциплины.....	5
3. Оценка освоения учебной дисциплиныВыполнение практических заданий.....	10
КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ	Ошибка! Закладка не определена.
Тестовые задания по дисциплине:.....	12
4. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙАТТЕСТАЦИИ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ.....	15
Перечень вопросов к дифференцированному зачету по дисциплине.....	15

1. Паспорт фонда оценочных средств

Фонд оценочных средств(ФОС) предназначен для контроля и оценки образовательных достижений студентов по дисциплине «Адаптивная физическая культура».

Фонд оценочных средств разработан на основании:

- рабочей программы учебной дисциплины «Адаптивная физическая культура»;

Фонд оценочных средств включает материалы для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации в форме дифференцированного зачета.

2. Результаты освоения учебной дисциплины

Результаты освоения (объекты оценивания)	Основные показатели оценки результата и их критерии	Тип задания; № задания	Форма зачета
<p>ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.</p> <p>ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.</p> <p>ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.</p> <p>ОК 10. Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей).</p>	<p>- Владение основами общей, специальной и профессионально-прикладной физической подготовки</p> <p>- Владение методами физического воспитания укрепляющими здоровье и обеспечивающими работоспособность</p> <p>- Владение спортивной технологий для совершенствования профессионально значимых двигательных умений и навыков</p> <p>- Соответствие техники выполнения упражнения требованиям нормативов</p> <p>- Ответственность за свои действия и поступки</p> <p>- Определить последствия риска</p> <p>- Распределять функции (роли) участников группы.</p> <p>- Осуществлять анализ выполненных задач.</p> <p>- Обоснование необходимости физической подготовки для выполнения воинской обязанности</p>	<p>Тестовые задания</p> <p>Контрольные нормативы для определения уровня физических способностей</p> <p>Контрольные нормативы для определения уровня физической подготовленности</p>	<p style="text-align: center;">Дифференцированный зачет (тестовые заданияи уровень физической подготовленности)</p>

ПАСПОРТ
 ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
 по альтернативной физической культуре
 специальность 09.02.07 Информационные системы и
 программирование

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	ОК	Наименование раздела (темы)	Наименование оценочного средства	
			Текущий контроль	Промежуточная аттестация
Знания:				
Знание роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основ здорового образа жизни; условий профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности, средств профилактики перенапряжения.	ОК02, ОК03, ОК06, ОК08.	Тема 1. Легкая атлетика	Пр. занятия: 1.Обучение технике низкого старта. 2. Стартовый разгон. 3.Бег на короткие дистанции. 4.Повторить технику низкого старта. 5.Техника бега по дистанции. Самостоятельная работа обучающихся 1. Кроссовая подготовка (пробег дистанций 1000м, 3000м, 5000м). 2.Подготовка к выполнению контрольно-тестовых заданий	Практические занятия. Сдача нормативов. Результаты самостоятельной работы.

	<p>OK02, OK03, OK06, OK08.</p>	<p>Тема 2. Гимнастика с использованием гимнастических упражнений и гимнастических снарядов</p>	<p>Пр. занятия: 1. Комплекс силовых упражнений на плечевой пояс. 2. Освоение техникой комплексных упражнений на верхний плечевой пояс. 3. Развитие силовой выносливости. 4. Комплекс силовых упражнений. 5. Выполнение ОРУ. 6. Комплекс ОРУ с набивными мячами. Самостоятельная работа обучающихся</p> <p>Выполнение комплексов упражнений. Подготовка к выполнению контрольно-тестовых заданий.</p>	<p>Практические занятия. Сдача нормативов. Результаты самостоятельной работы.</p>
	<p>OK02, OK03, OK06, OK08.</p>	<p>Тема 3. Спортивные игры</p>	<p>1. Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующимпадением перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. 2. Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защиты - перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. 3. Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке,</p>	<p>Практические занятия. Сдача нормативов. Результаты самостоятельной работы.</p>

			<p>остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения.</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся 1. Подготовка к выполнению контрольно-тестовых заданий Учебно-тренировочная игра В баскетбол, волейбол, мини-футбол.</p>	
ОК02, ОК03, ОК06, ОК08.	Тема 4. Виды спорта (по выбору)	<p>Пр. занятия</p> <p>1. Комбинация из спортивно-гимнастических и акробатических элементов.</p> <p>2. Обязательные элементы: подскоки, амплитудные махи ногами, упражнения для мышц живота, отжимание в упоре лежа – четырехкратное исполнение подряд.</p> <p>3. Дополнительные элементы: кувырки вперед и назад, падение в упор лежа, перевороты вперед, назад, в сторону, подъем разгибом с лопаток, шпагаты, сальто.</p> <p>4. Индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.</p> <p>5. Комплекс упражнений с профессиональной направленностью из 26–30 движений.</p> <p>6. Обучение круговому методу тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандером, амортизаторами из резины.</p>	<p>Практические занятия.</p> <p>Сдача нормативов.</p> <p>Результаты самостоятельной работы.</p>	

			<p>Самостоятельная работа обучающихся</p> <p>Выполнение комплексов упражнений. Подготовка к выполнению контрольно-тестовых заданий.</p>	
ОК02, ОК03, ОК06, ОК08.	Тема 5. Силовая подготовка	<p>Пр. занятия</p> <p>1.Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы рук.</p> <p>2.Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы груди.</p> <p>3.Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы брюшного пресса.</p> <p>4.Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы ног.</p> <p>5.Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы спины.</p> <p>6.Обучение развитию общей и силовой выносливости.</p> <p>7.Обучение комплексному развитию физических качеств посредством круговой тренировки.</p> <p>8. Обучение выполнению общих развивающих физических упражнений.</p> <p>9. Изучение комплекса упражнений на развитие координации движения.</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся</p> <p>Выполнение комплексов упражнений. Подготовка к выполнению контрольно-тестовых заданий.</p>	<p>Практические занятия.</p> <p>Сдача нормативов.</p> <p>Результаты самостоятельной работы.</p>	

3. Оценка освоения учебной дисциплины

Оценка техники владения двигательными умениями и

навыками:

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив	Движение или отдельные его элементы. При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка

Тема 1. Практические занятия:

- 1.Обучение технике низкого старта.
- 2.Стартовый разгон.
- 3.Бег на короткие дистанции.
- 4.Повторить технику низкого старта.
- 5.Техника бега по дистанции.

Тема 2. Практические занятия:

1. Комплекс силовых упражнений на плечевой пояс.
- 2.Освоение техникой комплексных упражнений на верхний плечевой пояс.
- 3.Развитие силовой выносливости.
- 4.Комплекс силовых упражнений.
5. Выполнение ОРУ.

6. Комплекс ОРУ с набивными мячами.

Тема 3. Практические занятия:

1. Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты.

2. Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защиты - перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты.

3. Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения.

Виды упражнений	Критерии оценивания	Шкала оценивания
Ведение мяча правой и левой рукой	Оценивается техника ведения мяча, способность вести мяч, не смотря на него, способность переводить мяч из одной руки в другую	За правильное выполнение каждого упражнения присуждается балл, по итогам выполнения пяти упражнений сумма баллов суммируется: 5 баллов – отлично 4 балла – хорошо 3 балла – удовлетворительно 2 или 1 балл – неудовлетворительно
Штрафные броски	Оценивается техника броска, количество попаданий из 10 (50% и более)	
Передача мяча из-за головы и от пола	Оценивается техника передачи, точность передачи	
Бросок по кольцу с двух шагов	Оценивается техника броска, правильное количество шагов, выбор ноги	
Двусторонняя игра	Оценивается полезность игрока на площадке, взаимодействие с товарищами по команде, наличие полезных действий во время игры, свободное передвижение по площадке.	

Тема 4. Практические занятия:

1. Комбинация из спортивно-гимнастических и акробатических элементов.

2. Обязательные элементы: подскоки, амплитудные махи ногами, упражнения для мышц живота, отжимание в упоре лежа – четырехкратное исполнение подряд.

3. Дополнительные элементы: кувырки вперед и назад, падение в упор лежа, перевороты вперед, назад, в сторону, подъем разгибом с лопаток, шпагаты, сальто.

4. Индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной

амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.

5. Комплекс упражнений с профессиональной направленностью из 26–30 движений.

6. Обучение круговому методу тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандером, амортизаторами из резины.

Тема 5. Практические занятия:

1. Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы рук.

2. Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы груди.

3. Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы брюшного пресса.

4. Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы ног.

5. Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы спины.

6. Обучение развитию общей и силовой выносливости.

7. Обучение комплексному развитию физических качеств посредством круговой тренировки.

8. Обучение выполнению общих развивающих физических упражнений.

9. Изучение комплекса упражнений на развитие координации движения.

Тестовые задания по дисциплине:

Вопрос 1. Для предотвращения травм на занятиях физической культурой и спортом каждому занимающемуся рекомендуется выполнять следующие правила:

Ответы:

1. Иметь для занятий соответствующие одежду, обувь, инвентарь и снаряжение;

2. Не стремиться сразу же к рекордным результатам, а улучшать свои спортивные показатели постепенно, без ущерба для здоровья;

3. Перед каждым занятием непременно выполнять разминочные упражнения, чтобы уменьшить вероятность растяжения и разрыва мышц, связок и сухожилий;

4. Обязательно пользоваться в необходимых случаях защитным снаряжением (щитками, шлемами, очками);

Вопрос 2. Какая должна быть спортивная одежда легкоатлета?

Ответы:

1. Лыжи, куртка, шапка;

2. Майка, шорты, шиповки;

3. Кроссовки, мяч, скакалка.

Вопрос 3. Какая длина и частота спортивного шага?

Ответы:

1. 50-100 см., частота 120-150 шагов в минуту;

2. 100-150 см., частота 150-200 шагов в минуту;

3. 105-150 см., частота 180-200 шагов в минуту;

Вопрос 4. Какие отрезки относятся к бегу на короткие дистанции?

Ответы:

1. 500м.; 600м.; 800м.; 1500м.; 2000м.;

2. 30м.; 60м.; 100м.; 200м.; 400м.;

3. 3000м.; 4000м.; 5000м.;

Вопрос 5. В каком направлении должен проводиться бег по стадиону?

Ответы:

По часовой стрелке;

Против часовой стрелке.

Вопрос 6. Сколько весит учебная граната для юношей?

Ответы:

1. 600гр.;
2. 700гр.;
3. 800гр.

Вопрос 7. Сколько в баскетбольной команде игроков?

Ответы:

1. Четыре человека;
2. Пять человек;
3. Шесть человек.

Вопрос 8. Какие основные элементы включает в себя здоровый образ жизни?

Ответы:

1. Отказ от вредных привычек, рациональный суточный режим, закаливание;
2. Оптимальная двигательная активность, систематические занятия физической

культурой;

3. Личная гигиена, рациональное питание;
4. Восстановительные мероприятия после болезни или получения травм, утомления или переутомления.

Вопрос 9. Какие действия по закаливанию на начальном уровне возможны в условиях повседневной жизни?

Ответы:

1. Физические упражнения с гирями на открытом воздухе в любое время года;
2. Обливание ледяной водой перед сном;
3. Ночной сон при открытой форточке, утренняя гигиеническая гимнастика при открытой форточке в любую погоду, влажные обтирания до пояса с использованием воды комнатной температуры, обливание ног прохладной водой перед сном;
4. Хождение на улице без головного убора.

Вопрос 10. Какие продукты должны присутствовать в рационе человека активно тренирующегося?

Ответы:

1. Мясные и молочные продукты;
2. Злаковые продукты, каши, макаронные изделия;
3. Бобовые продукты, овощи, фрукты;
4. Спортсмен принимает в пищу всё, что он любит;
5. Особого меню для занятия спортом не требуется.

Вопрос 11. Кто следит за правилами исполнения замены в мини - футболе?

Ответы:

1. Главный судья;
2. Судья хронометрист;
3. Помощник судьи.

Вопрос 12. Какие меры помощи оказываются спортсмену при возникновении кровотечения из носа?

Ответы: Первая медицинская помощь в этом случае заключается в следующем:

1. Усадить пострадавшего так, чтобы его спина была выпрямлена;
2. На 5—10 мин большим и указательным пальцами плотно прижать крылья носа к перегородке или ввести в носовые ходы специальные кровоостанавливающие тампоны;
3. Если носовое кровотечение не останавливается в течение 30—40 мин, пострадавшего необходимо доставить в лечебное учреждение;
4. В любом случае пострадавшего доставляют к врачу;
5. Верно ответ 1,2,3;
6. Верно ответ 1,2,3,4.

Вопрос 13. Физическая культура это.....?

- Ответы:
1. Стремление к высшим спортивным достижениям;
 2. Разновидность развлекательной деятельности человека;
 3. Часть человеческой культуры.

Вопрос 14. Чем характеризуется утомление?

Ответы:

1. Отказом от работы организма;
2. Временным снижением работоспособности организма;
3. Повышенной частотой сердечных сокращений.

Вопрос 15. Какие эксплуатационно-технические требования к одежде и обуви, для занятий физической культурой и спортом, обеспечивающие удобство и безопасность?

Ответы:

1. Одежда и обувь должны быть легкими, не стеснять движений, защищать организм от излишней потери тепла, дождя и снега;
2. Ткань для спортивной одежды должна быть воздухопроницаемой и теплопроводной, хорошо впитывать пот и способствовать его испарению;
3. Обувь должна соответствовать особенностям строения стопы и не быть тесной;
4. Для любителя спорта одежда может быть любой;
5. Верно ответ 1,2,3;
6. Верно ответ 1,2,3,4.

Вопрос 16. Какая помощь оказывается пострадавшему при ушибе?

Справка: *Ушиб* - это закрытое, сопровождающееся внутренним кровотечением повреждение тканей тела вследствие удара тупым предметом или падения. Место ушиба, как правило, сразу же опухает, цвет кожи становится тёмно-красным, а потом изменяется на синий и жёлтый.

Ответы:

1. В первые минуты место ушиба растирают сухим полотенцем;
2. В первые минуты на место ушиба воздействуют холодом - мокрой повязкой, льдом, струёй холодной воды, а потом следует наложить тугую повязку и отправить пострадавшего в медпункт;
3. На место ушиба накладывают иммобилизирующую повязку;
4. Фиксируют ушибленную конечность бинтом и отправляют пострадавшего в медпункт.

Вопрос 17. Как начинается игра в мини-футболе?

Ответы:

1. Ударом по неподвижному мячу, находящемуся в центре поля;
2. Вбрасыванием мяча судьёй;
3. Вратарь вводит мяч в игру.

Вопрос 18. Какие действия спортсменов называются самостраховкой?

Ответы:

1. Это действия спортсмена во время разминки, направленные для хорошей подготовки к работе лучезапястных суставов и пальцы кистей рук, а также голеностопных и коленных суставов;
2. Это проявляемое во время выполнения упражнений умения занимающегося самостоятельно и своевременно найти выход из неожиданно возникшего опасного положения;
3. Самостраховкой называется умение вовремя прекратить выполнение упражнения или по ходу видоизменить его так, что это позволит получить наиболее высокий результат;
4. Самостраховка применяется только на занятиях гимнастикой.

Вопрос 19. Кто ведёт отсчёт точного времени игры?

Ответы:

1. Помощник главного судьи;
2. Судья – хронометрист;
3. Главный судья.

Вопрос 20. Какие показатели самочувствия можно использовать при занятиях

спортом?

Ответы:

1. Показателем самочувствия является частота сердечных сокращений (ЧСС), которую можно измерить, приложив пальцы к запястью;
2. Оценить влияние физических упражнений на состояние сердечно - сосудистой системы, можно подсчитать ЧСС сначала в положении лежа за одну минуту времени, затем после подъема без резкого усилия в положении стоя;
3. Если разница между двумя подсчетами более 20 уд./мин, то это может свидетельствовать о недостаточном восстановлении функций организма;
4. Достаточно замерить пульс у спортсмена;
5. Верно ответ 1,2;
6. Верно ответ 1,2,3.

Вопрос 21. Какая максимальная частота сердечных сокращений допускается при выполнении физических упражнений?

Ответы:

1. 120-150 ударов в минуту;
2. 150-180;
3. 200-220.

4. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ

Промежуточная аттестация проводится в форме дифференцированного зачета.

Перечень вопросов к дифференцированному зачету по дисциплине «Адаптивная физическая культура»

1. Раскрыть сущность физической культуры как общественного явления.
2. Цель и задачи физической культуры.
3. Компоненты физической культуры.
4. Раскрыть понятия: физическое воспитание, физическое развитие, физическая подготовка, физическое совершенство, спорт.
5. Современное состояние физической культуры и спорта в нашей стране
6. Роль физической культуры в становлении и укреплении здоровья и подготовке индивида к современным условиям жизни.
7. Организма человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.
8. Функциональные системы организма.
9. Природные и социально-экологические факторы, влияющие на организм.
10. Утомление и восстановление при умственной и физической деятельности.
11. Гипокинезия и гиподинамия, их неблагоприятные воздействия на организм.
12. Средства физической культуры в совершенствовании организма, обеспечении его устойчивости к физической и умственной деятельности.
13. Изменения, происходящие в костной системе под влиянием физических нагрузок.
14. Изменения, происходящие в сердечно-сосудистой системе под влиянием физических нагрузок
15. Изменения, происходящие в дыхательной системе под влиянием физических нагрузок.
16. Изменения, происходящие в мышечной системе под влиянием физических нагрузок.
17. Строение и механизм сокращения скелетной мускулатуры.

18. Энергообеспечение мышечного сокращения.
19. Понятие здоровья. Функциональный подход в определении здоровья. Факторы, влияющие на состояние здоровья.
20. Понятие здорового образа жизни и его составляющих.
21. Режим труда и отдыха как составляющая ЗОЖ.
22. Режим и организация сна как составляющая ЗОЖ.
23. Режим питания как составляющая ЗОЖ.
24. Организация двигательной активности как составляющая ЗОЖ.
25. Профилактика и отказ от вредных привычек как составляющая ЗОЖ.
26. Изменения, происходящие в организме во время интеллектуальной деятельности, физиологическая стоимость умственного труда.
27. Средства физической культуры в регулировании умственной работоспособности.
28. Средства физической культуры.
29. Принципы физического воспитания.
30. Методы физического воспитания.
31. Основы формирования двигательных умений и навыков (этапы обучения).
32. Закономерности и принципы воспитания физических качеств.
33. Методика обучения двигательному действию и основные задачи на разных этапах становления двигательного действия.
34. Как определить уровень физической подготовленности?
35. Раскройте основы методики самомассажа.
36. Раскройте методику корригирующей гимнастики для глаз.
37. Каковы задачи подготовительной, основной и заключительной частей физкультурно-кондиционных занятий?
38. Перечислите и охарактеризуйте способы оценки и исправления осанки.
39. Значение, оценка и коррекция типа телосложения.
40. Назовите и раскройте методы количественной и качественной оценки показателей здоровья.
41. Что такое функциональное состояние организма? Назовите и раскройте методы его определения.
42. Раскройте структуру учебно-тренировочного занятия.
43. Назовите и раскройте методы регулирования психоэмоционального состояния.
44. Методика составления комплексов упражнений в зависимости от условий труда в различных формах производственной гимнастики и определение их места в течение рабочего дня.
45. Методика воспитания силы.
46. Методика воспитания быстроты.
47. Методика воспитания выносливости.
48. Методика воспитания гибкости.
49. Методика воспитания ловкости.
50. Понятие об общей физической подготовке (ОФП).
51. Зоны интенсивности нагрузок по частоте сердечных сокращений (ЧСС).
52. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.
53. Основные методы самоконтроля, объективные и субъективные показатели.
54. Значение и оценка состояния дыхательной системы.
55. Значение и оценка состояния сердечно-сосудистой системы.
56. Значение и оценка физической подготовленности.
57. Значение и оценка физического развития.
58. Методика составления комплексов гимнастики (производственной и гигиенической) и определение их места в течение дня.
59. Физическая культура с целью активного отдыха и регулирования психоэмоционального состояния личности.

60. Бег как средство физической культуры.
61. Ходьба как средство физической культуры.
62. Ходьба на лыжах как средство физической культуры. Подбор, подготовка и установка лыжного инвентаря.
63. Спортивные игры как средство физической культуры. Основные технические приемы и правила игры (по выбору студента).
64. Плавание (или другое средство физкультурно-кондиционной тренировки) как средство физической культуры.