

**Департамент образования Вологодской области  
бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
Вологодской области  
«ВОЛОГОДСКИЙ СТРОИТЕЛЬНЫЙ КОЛЛЕДЖ»**

РАССМОТРЕН  
на заседании предметно-цикловой комиссии  
общеобразовательных дисциплин  
Председатель предметно-цикловой комиссии  
\_\_\_\_\_ / С.Л. Малкова /  
Протокол № 9 от «23» 05 2017 г.

УТВЕРЖДЕНО  
приказом директора БПОУ ВО  
«Вологодский строительный колледж»  
№ 255-УД от 20.06 2017 г.

**Комплект контрольно-оценочных средств**

по учебной дисциплине «Физическая культура»

Специальность 43.02.08 Сервис домашнего и коммунального хозяйства

**Разработчик:** преподаватель  
Корепина Елена Александровна  
Беякова Ирина Викторовна

## Содержание

1. ПАСПОРТ КОМПЛЕКТА КОНТРОЛЬНО – ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ.
2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ, ПОДЛЕЖАЩИЕ ПРОВЕРКЕ.
3. ОЦЕНКА ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.
  - 3.1. КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ.
  - 3.2. МАТЕРИАЛЫ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ.
  - 3.3. ПЕРЕЧЕНЬ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ.
  - 3.4. ТЕМЫ И ФОРМЫ КОНТРОЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ.
  - 3.5. МАТЕРИАЛЫ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ.

## 1. ПАСПОРТ КОМПЛЕКТА КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ.

Комплект контрольно-оценочных средств (далее - КОС) по дисциплине «Физическая культура» предназначен для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу учебной дисциплины «Физическая культура».

КОС включают контрольные материалы для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации в форме дифференцированного зачета.

КОС разработаны на основании программы учебной дисциплины «Физическая культура». Используемые оценочные средства представлены в таблице 1.

Таблица 1 - Оценочные средства

Используемые в КОС оценочные средства представлены в таблице:

Разделы (темы) дисциплины	Оценочное средство	
	Текущий контроль	Промежуточный контроль
<b>1. Раздел: Введение</b>	Самостоятельная работа, решение тестовых заданий, сдача нормативов	
<b>2. Раздел: Легкая атлетика</b>		
<b>Тема 2.1</b> Совершенствование техники бега на короткие дистанции	Самостоятельная работа, решение тестовых заданий, сдача нормативов	
<b>Тема 2.2</b> Совершенствование техники бега на короткие средние дистанции	Самостоятельная работа, решение тестовых заданий, сдача нормативов	
<b>Тема 2.3.</b> Совершенствование техники длительного бега	Самостоятельная работа, решение тестовых заданий, сдача нормативов	
<b>Тема 2.4.</b> Совершенствование техники метания гранаты	Самостоятельная работа, решение тестовых заданий, сдача нормативов	
<b>3. Раздел: Гимнастика</b>	Самостоятельная работа, решение	

	тестовых заданий, сдача нормативов	
<b>4. Раздел: Лыжная подготовка</b>	Самостоятельная работа, решение тестовых заданий, сдача нормативов	
<b>5. Раздел: Спортивные игры</b>		
<b>Тема 2.1. Баскетбол</b>	Самостоятельная работа, решение тестовых заданий, сдача нормативов	
<b>Тема 2.2. Волейбол</b>	Самостоятельная работа, решение тестовых заданий, сдача нормативов	
<b>Тема 2.3. Мини-футбол</b>	Самостоятельная работа, решение тестовых заданий, сдача нормативов	
<b>6. Раздел: Виды спорта по выбору.</b>		
<b>Тема: 6.1 Атлетическая гимнастика</b>	Самостоятельная работа, решение тестовых заданий, сдача нормативов	
<b>Тема: 6.2 игра «Бадминтон»</b>	Самостоятельная работа, решение тестовых заданий, сдача нормативов	
<b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета в конце 2-го семестра</b>	Сдача контрольных нормативов	<b>Д/З</b>

## 2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ, ПОДЛЕЖАЩИЕ ПРОВЕРКЕ.

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения тестирования, а также выполнения студентами физических нормативов.

Таблица 2 - Контроль и оценка результатов обучения

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<b>Умения</b>	
Выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики	демонстрация правильного выполнения комплексов упражнений оздоровительной физической культуры демонстрация правильного выполнения комплексов упражнений атлетической гимнастики
Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес	демонстрация правильного выполнения комплексов упражнений оздоровительной физической культуры
Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных преподавателем	демонстрация правильного выполнения комплексов упражнений оздоровительной физической культуры
Преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения	демонстрация правильного преодоления искусственных препятствий демонстрация правильного преодоления естественных препятствий
Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством	демонстрация правильного преодоления искусственных препятствий демонстрация правильного преодоления естественных препятствий
Выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организм	выполнение контрольных нормативов
<b>Знания</b>	
Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни	обоснование выбора оздоровительных систем на укрепление здоровья обоснование выбора оздоровительных систем на профилактику профзаболеваний обоснование выбора оздоровительных систем на профилактику вредных привычек обоснование выбора оздоровительных систем на увеличение продолжительности жизни
Способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности	демонстрация знаний способов контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности
Правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности	демонстрация знаний правил и способов планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями

### 3. ОЦЕНКА ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1. Критерии оценки

Предметом оценки освоения дисциплины являются личностные, метапредметные и предметные умения, знания. Соотношение типов задания и критериев оценки представлено в таблице 3.

Таблица 3- Типы заданий и критерии оценки

№	Тип (вид) задания	Критерии оценки
1	Тесты	Таблица 4 Шкала оценки образовательных достижений
2	Сдача нормативов	Таблица 5 Показатели оценки устных ответов
3	Проверка рефератов, творческих работ, презентаций, самостоятельных работ	Соответствие содержания работы, заявленной теме; правилам оформления работы.

Таблица 4- Шкала оценки образовательных достижений (тестов)

Процент результативности (правильных ответов)	Оценка уровня подготовки	
	балл (отметка)	вербальный аналог
90 ÷ 100	5	отлично
89 ÷ 80	4	хорошо
79 ÷ 70	3	удовлетворительно
менее 70	2	неудовлетворительно

Таблица 5 - Показатели оценки устных ответов

«5»	за глубокое и полное овладение содержанием учебного материала, в котором обучающиеся легко ориентируются, за умение связывать теорию с практикой, высказывать и обосновывать свои суждения. Отличная отметка предполагает грамотное, логическое изложение ответа.
«4»	если студент полно освоил материал, владеет понятийным аппаратом, ориентируется в изученном материале, грамотно излагает ответ, но содержание, форма ответа имеют отдельные недостатки.
«3»	если студент обнаруживает знание и понимание основных положений учебного материала, но излагает его неполно, непоследовательно, допускает неточности в определении понятий, не умеет доказательно обосновывать свои суждения.
«2»	если студент имеет разрозненные, бессистемные знания, не умеет выделять главное и второстепенное, допускает ошибки в определении понятий, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал.
«1»	за полное незнание и непонимание учебного материала или отказ отвечать

Промежуточный контроль по результатам освоения студентами учебной дисциплины проводится в форме дифференцированного зачета.

#### 3.2. МАТЕРИАЛЫ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ

Физическая культура является неотъемлемой частью общей культуры личности и общества. В средних специальных учебных заведениях «Физическая культура» представлена как учебная дисциплина и является важным компонентом целостного развития личности и профессиональной подготовки студентов. Учебной программой по физической культуре предусмотрена общая физическая подготовка, получение практических умений в базовых видах спорта, освоение теоретических и методических основ физической культуры и здорового образа жизни. Контроль успеваемости студентов осуществляется путем приема у студентов контрольных нормативов по общей физической подготовленности, определения уровня технической подготовленности занимающихся в базовых видах спорта, тестирования теоретических и методических знаний.

В настоящем учебно-методическом пособии содержатся тестовые задания для определения уровня теоретических знаний студентов по дисциплине «Физическая культура». Предложенные программно-дидактические тестовые задания представлены в следующих стандартизированных формах: закрытой (с выбором одного или нескольких правильных ответов); открытой (с формулированием тестируемым заключения на требование тестового задания); на установление правильного порядка; на установление соответствия между элементами двух групп.

В данном пособии представлены тесты по общей характеристике физической культуры; социально-биологическим основам физической культуры; здоровому образу жизни студента; основам методики физического воспитания; врачебно-педагогическому контролю и самоконтролю занимающихся физическими упражнениями и спортом; массовому спорту; профессионально-прикладной физической подготовке; лечебной физической культуре; общей характеристике легкой атлетики как вида спорта, ее истории; основам техники легкоатлетических видов спорта; технике спортивной ходьбы и бега, легкоатлетических прыжков и метаний; подвижным и спортивным играм (основам волейбола, баскетбола а); истории лыжного спорта; подготовке лыжного инвентаря и основам техники передвижения на лыжах.

Настоящие тесты составлены с учетом инструктивных и методических материалов, определяющих основную направленность содержания учебных занятий по физической культуре в средних профессиональных учебных заведениях в соответствии с Государственными образовательными стандартами.

## Теоретические тест вопросы по предмету физическая культура

### Раздел 1. - Введение

## 1 ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

### Тестовое задание № 1

Предложенные программно - дидактические тестовые задания представлены в следующих стандартизированных формах: закрытой (с выбором одного или нескольких правильных ответов); открытой (с формулированием тестируемым заключения на требование тестового задания); на установление правильного порядка; на установление соответствия между элементами двух групп.

Выберите нужный вариант и поставьте соответствующую букву в таблицу. Каждый правильный ответ оценивается 1 баллом.

1. Физическая культура – это
  - а) отдельные стороны двигательных способностей человека
  - б) восстановление здоровья средствами физической реабилитации
  - \*в) часть общечеловеческой культуры, совокупность материальных и духовных ценностей издаваемых и используемых обществом в целях физического развития человека, укрепления его здоровья и совершенствования двигательных качеств
  - г) педагогический процесс, направленный на обучение двигательным действиям и воспитание физических качеств
2. Спорт – это
  - а) педагогический процесс, направленный на всестороннее гармоничное развитие личности
  - \*б) составная часть физической культуры исторически сложившейся в форме соревновательной деятельности и специальной практики подготовки человека к соревнованиям
  - \*в) один из обязательных компонентов здорового образа жизни
  - г) специализированный вид физического воспитания, который осуществляется в соответствии с требованиями и особенностями определенной профессии
3. Физическое воспитание направлено на
  - \*а) укрепление здоровья
  - б) формирование социально активного человека
  - в) дисадаптацию организма
  - г) повышение работоспособности
4. Двигательная активность человека заключается в
  - а) использовании профессионально-прикладных физических упражнений
  - б) увеличении мышечных волокон
  - в) применении тренажерных устройств
  - \*г) систематическом использовании двигательных действий для обеспечения жизнедеятельности организма
5. Показателями физически совершенного человека являются
  - \*а) пропорционально развитое телосложение
  - б) правильная осанка
  - \*в) способность быстрого освоения новых движений
  - г) повышенная частота сердечных сокращений
6. Занятия оздоровительной физической культурой направлены на
  - \*а) оздоровление организма
  - б) достижение максимально возможного результата
  - в) повышение работоспособности организма
  - \*г) всестороннее физическое развитие

## **1.2. Массовый спорт, спорт высших достижений, профессионально-прикладная физическая подготовка**

### **Тестовое задание № 2**

Предложенные программно - дидактические тестовые задания представлены в следующих стандартизированных формах: закрытой (с выбором одного или



нескольких правильных ответов); открытой (с формулированием тестируемым заключения на требование тестового задания); на установление правильного порядка; на установление соответствия между элементами двух групп.

Выберите нужный вариант и поставьте соответствующую букву в таблицу. Каждый правильный ответ оценивается 1 баллом.

1. Родиной олимпийских игр является

- \*а) Древняя Греция
- б) Древний Рим
- в) Киевская Русь
- г) Индия

2. Первые достоверно известные Олимпийские игры состоялись в

- а) 1569 году до н.э.
- б) 1276 году до н.э.
- \*в) 776 году до н.э.
- г) 506 году до н.э.

3. Местом проведения первых Олимпийских игр современности явились

- а) Милан
- б) Рим
- \*в) Афины
- г) Москва

4. Родоначальник современного олимпизма

- а) Жан-Жак Руссо
- б) Ян Амос Коменский
- \*в) Пьер де Кубертен
- г) Михаил Ломоносов

5. Современный олимпийский символ представляет собой пять переплетенных колец, которые олицетворяют единство пяти

- а) стран
- \*б) континентов
- в) народов
- г) великих спортсменов

6. Олимпийский девиз

- а) «Мы – непобедимы!»
- б) «Ловчее, скорее, дальше!»
- в) «Спорт – вперед!»
- \*г) «Быстрее, выше, сильнее!»

7. Олимпийский флаг имеет пять разноцветных колец, расположенных на полотнище цвета

- \*а) белого
- б) голубого
- в) розового
- г) желтого

8. Неотъемлемые элементы олимпийского движения

- \*а) зажжение олимпийского огня
- б) произносить олимпийскую клятву от имени участников
- в) на открытии Олимпиады оглашать список олимпийских видов спорта
- г) утверждать талисман Олимпийских игр

### Тестовое задание № 3

#### Тест - вопросы по теме комплекса ГТО.

Выявление знаний студента о развитии комплекса ГТО.

---

**1.** Знаете ли ВЫ, что такое ГТО? В каком году зародилось это движение

---

- А) )«Готов к труду и защите Отечества». Движение зародилось в 1940 году
- Б) «Готов к труду и обороне». Движение зародилось в 1930 году\*

**2.** С какой целью ведется возрождение комплекса ГТО?

- А) Спортивное движение ГТО возрождается с целью приобщения молодежи к занятиям спортом и поддержания здорового образа жизни.\*
  - Б) Спортивное движение ГТО возрождается с целью получения знака
- 

**3.**Название газеты первой в России опубликовавшей о создании комплекса ГТО:

- А) «Новости Москвы».
- Б) «Комсомольская правда»\*

**4.** Сколько видов испытаний включены в состав комплекса ГТО?

- А) 15
- Б) 19\*

**5.**Какой знак отличия у нового комплекса?

- А) Знак ГТО - (золотой-красный; серебряный – синий; бронзовый – зеленый ) \*
- Б) ) Знак ГТО - (золотой; серебряный; бронзовый )

**6.**Название девиза ГТО –

- А) «Быстрее, Выше, Сильнее».
- Б) «От знака ГТО – к Олимпийской медали»

**7.** Количество степеней комплекса ГТО:

- А) 10
- Б) 11
- В) 19\*

## Раздел 2. - ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

### Тестовое задание № 4

## 2.1 Тест - вопросы

по Правилам поведения и техники безопасности на занятиях лёгкой атлетикой для учащихся.

1.) К занятиям легкой атлетикой допускаются студенты:

- А) прошедшие инструктаж по охране труда.
- Б) не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.
- В) прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

2.) В процессе занятий обучающийся (студент)

должен соблюдать:

- А) порядок выполнения учебных заданий.
- Б) порядок проведения учебных занятий и правила личной гигиены.

3.) Какую форму должен иметь учащийся к занятиям по лёгкой атлетике?

- А) Спортивную костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой.
- Б) Свободную форму

4.) Если самочувствие ухудшилось во время занятий, нужно:

- А) Самостоятельно покинуть место проведения занятия.
- Б) Прекратить занятие и сообщить преподавателю о плохом самочувствии.

5.) Действия студента при получении травмы:

- А) Сообщить преподавателю о случившемся.
- Б) Самостоятельно покинуть место занятий и обратиться к врачу.

6.) По окончании занятий студент должен:

- А) самостоятельно уйти с занятия.
- Б) по разрешению преподавателя - убрать спортивный инвентарь, снять спортивный костюм и спортивную обувь, вымыть лицо и руки с мылом.

7) При групповом старте на короткие дистанции студент должен:

- А) бежать по любой дорожке.
- Б) бежать только по своей дорожке.

8) При выполнении прыжков в длину и высоту студент должен:

- А) не выполнять прыжки с неровной поверхности.
- Б) не выполнять прыжки на неровном, рыхлом и скользком грунте, не приземляться при прыжках на руки.

9.) При выполнении метания снаряда(гранаты, малого мяча) студент должен:

- А) Самостоятельно выполнить метание в секторе для бросков.
- Б) Выполнять метание по команде преподавателя, не оставлять без присмотра спортивный инвентарь. Не подавать снаряд для метания друг другу броском.
- В) Не стоять справа от метящего, не находиться в зоне броска, не заходить за снарядами для метания без разрешения преподавателя.

### Тестовое задание № 5

#### 2.2 Тест - вопросы - лёгкая атлетика

Выберете 1 правильный ответ:

**Тема: 1.** Бег на короткие дистанции

1. Бег на короткие дистанции осуществляется на дистанциях:

- а) От 30 до 60 м\*
- б) От 200 до 400 м
- с) От 600 м

2. В чем отличие бега на короткие дистанции от бега на длинные?

- а) Значительная разница в скоростях на протяжении всей дистанции \*
- б) Только в формулировке
- с) В количестве участников

3. При беге на короткие дистанции спортсмены бегут:

- а) Все вместе после объявления старта судьей
- б) По своей дорожке после сигнального выстрела \*
- с) По одному после сигнала выстрела

**Тема: 2.** Бег на длинные дистанции

1. Бег на длинные дистанции осуществляется на дистанциях:

- а) От 300 м
- б) От 3000 до 10000 м \*
- с) От 100 до 600 м

2. При беге на длинные дистанции необходимо:

- а) Соблюдать технику отталкивания ногами, держать корпус и двигать руками \*
- б) Соблюдать технику дыхания, бежать с равномерной скоростью, держа корпус прямо
- с) Нет разницы, лишь бы прибежать первым

3. Тренировки перед забегами необходимо проводить:

- a) 3 раза в неделю
- b) 2 раза в день
- c) Регулярно \*

**Тема: 3. Бег на средние дистанции**

1. Основная характеристика бега на средние дистанции:

- a) Высокая скорость
- b) Равномерная скорость \*
- c) Переменная скорость

2. При беге на средние дистанции важно:

- a) Сильно отталкиваться от земли ногой \*
- b) Двигать корпусом, как при спортивной ходьбе
- c) Поднимать колени выше бедра

3. Наибольшая результативность достигается:

- a) При ускорении и при увеличении частоты шагов
- b) При резком старте
- c) При продуманным распределении сил \*

**Тема: 4. Метание снаряда.**

1. Вес женской гранаты:

- a) 400г
- b) 500г\*
- c) 600г

2. Вес мужской гранаты:

- a) 500г
- b) 700г\*
- c) 600г

### **Раздел 3. - Гимнастика**

#### **Тестовое задание № 6**

##### **3.1 Тест - вопросы**

**по Правилам поведения и техники безопасности на занятиях гимнастикой для учащихся.**

**1.)**К занятиям гимнастикой допускаются студенты:

- А) прошедшие инструктаж по охране труда.
- Б) не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.
- В) прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

**2.)**В процессе занятий обучающийся (студент)

должен соблюдать:

- А) порядок выполнения учебных заданий.
- Б) порядок проведения учебных занятий и правила личной гигиены.

**3.)**Какую форму должен иметь учащийся к занятиям гимнастикой?

- А) Спортивную костюм и чистую спортивную обувь с нескользкой подошвой.
- Б) Свободную спортивную форму.

**4.)**Если самочувствие ухудшилось во время занятий, нужно:

- А) Самостоятельно покинуть место проведения занятия.
- Б) Прекратить занятие и сообщить преподавателю о плохом самочувствии.

**5.)**Действия студента при получении травмы:

- А) Сообщить преподавателю о случившемся.
- Б) Самостоятельно покинуть место занятий и обратиться к врачу.

**6.)** По окончании занятий студент должен:

- А) самостоятельно уйти с занятия.
- Б) по разрешению преподавателя - убрать спортивный инвентарь, снять спортивный костюм и спортивную обувь, вымыть лицо и руки с мылом.

**7)** При выполнении упражнений на гимнастических снарядах студент должен:

- А) убедиться в исправности и чистоте снарядов, а так же выполнять упражнения со страховкой с сухими ладонями.
- Б) выполнять любые изученные студентом упражнения самостоятельно.

**8)** При поточном выполнении упражнений студент должен:

- А) выполнять упражнение друг за другом.
- Б) соблюдать достаточные интервалы чтобы не было столкновений.

### Тестовое задание № 7

#### 3.2 Тест - вопросы – гимнастика.

Выберете 1 правильный ответ:

1. Очередность выполнения обще развивающих упражнений.
- а) Снизу вверх.
  - б) Сверху вниз.\*
  - с) Без разницы.
2. Упражнения с гимнастической палкой способствуют развитию:
- а) Гибкости\*
  - б) выносливости
  - с) координации.\*
- 3 К акробатическим элементам относятся.
- а) Поворот, бег, вис.
  - б) Кувырок, стойка, мост, равновесие.\*
- 4 К гимнастическим снарядам относятся.
- а) Бревно, брусья, конь, перекладина, скамейка.\*
  - б) Стул, тумба, ракетка.
5. Назовите разновидности гимнастических брусей:
- а) длинные
  - б) параллельные\*
  - с) разновысокие\*

6. Назовите разновидность опорных прыжков:

- a) через коня
- b) через козла \*
- c) Через скамейку\*

7. Гимнастическая ходьба выполняется

- a) с носка\*
- b) с пятки
- c) перекатом с пятки на носок.

#### **Раздел 4.- Лыжная подготовка**

#### **Тестовое задание № 8**

Выберете правильный ответ:

1. Лыжный спорт включает в себя

- a) лыжные гонки\*
- b) гонки на собачьих упряжках
- c) прыжки на лыжах с трамплина\*
- d) слалом - гигант. \*

2. Назовите дистанции входящие в комплекс ГТО:

девушки

- a) 2км
- b) 3км\*
- c) 5км

юноши

- a) 3км
- b) 4км
- c) 5км \*

3. Назовите отличие технических элементов лыжных ходов (попеременный двух - шажный и одновременный двух - шажный ход:

- a) Работа рук \*
- b) Работа ног



4. Название техники подъемов:

- a) «Елочкой»\*
- b) «Лесенкой»\*
- c) «Полуплугом»

5. Название техники спусков:

- a) низкая стойка \*
- б) средняя стойка\*
- с) высокая стойка\*
- д) в полуприседе

6. Название техники торможения:

- a) плугом \*
- б) полуплугом\*
- с) ступенчатый

7. К классическим лыжным ходам относятся:

- a) попеременный двух – шажный ход \*
- б) попеременный четырех – шажный ход \*
- с) коньковый ход

8. Лыжные мази бывают:

- a) твердые \*
- b) жидкие
- с) газообразные

## **Раздел 5.- СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ**

### **Тестовое задание № 9**

#### **4.1 Тест - вопросы по Правилам поведения и техники безопасности на занятиях спортивными и подвижными играми для учащихся.**

1.) К занятиям спортивными и подвижными играми допускаются студенты:

- A) прошедшие инструктаж по охране труда.
- Б) не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.
- В) прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

2.) В процессе занятий обучающийся (студент) должен соблюдать:

- А) порядок выполнения учебных заданий.
- Б) порядок проведения учебных занятий и правила личной гигиены.

3.) Какую форму должен иметь учащийся к занятиям спортивными и подвижными играми?

- А) Спортивную костюм и чистую спортивную обувь с нескользкой подошвой.
- Б) Удобный спортивный костюм.

4.) Если самочувствие ухудшилось во время занятий, нужно:

- А) Самостоятельно покинуть место проведения занятия.
- Б) Прекратить занятие и сообщить преподавателю о плохом самочувствии.

5.) Действия студента при получении травмы:

- А) Сообщить преподавателю о случившемся.
- Б) Самостоятельно покинуть место занятий и обратиться к врачу.

6.) По окончании занятий студент должен:

- А) самостоятельно уйти с занятия.
- Б) по разрешению преподавателя - убрать спортивный инвентарь, снять спортивный костюм и спортивную обувь, вымыть лицо и руки с мылом.

7) При выполнении упражнений с мячом и без мяча студент обязан:

- А) корректно вести себя по отношению к другим студентам.  
Не причинять находящимся рядом учащимся травмы.
- Б) внимательно выполнять упражнения заданные преподавателем.
- В) выполнять упражнения самостоятельно без команд преподавателя.

8) При игровой деятельности студент должен:

- А) Строго выполнять правила игры.
- Б) Придерживаться правилам игры.
- В) Частично выполнять правила игры.

### Тестовое задание № 10

#### 4.2 Тема: ВОЛЕЙБОЛ

Выберете 1 правильный ответ:

1. Разметка волейбольного поля?
  - a) 24x15
  - b) 18x6 \*
  - c) 20x20
2. Высота волейбольной сетки?
  - a) 224 см \*
  - b) 283 см
  - c) 250 см
3. Из сколько человек состоит команда?
  - a) 6
  - b) 10
  - c) 14 \*
4. Сколько человек присутствует на поле?
  - a) 6 \*
  - b) 10
  - c) 12
5. Передача мяча сопернику для подачи производится:
  - a) Резким броском от груди независимо под сеткой или нет
  - b) Под сеткой \*
  - c) Над сеткой
6. С каким счетом заканчивается партия?
  - a) 15
  - b) 25 \*
  - c) 20
7. Сколько разыгрывается партий до окончания матча?
  - a) 5
  - b) 2-3 \*
  - c) 4
8. При подаче мяча, нарушением является:
  - a) Прием мяча кулаком
  - b) Заступ при подаче \*
  - c) Подача кулаком
9. Кем и каким образом подаются сигналы при судействе?
  - a) Главным судьей в громкоговоритель
  - b) Тренером при помощи карточек
  - c) Судьей при помощи жестов и сигналов.\*
10. Принимать подачу имеет(ют) право:
  - a) Любой из игроков \*
  - b) Капитан команды
  - c) Игроки передней линии

11. В одной партии предусмотрено:

- a) Неограниченное количество замен
- b) До 6 замен
- c) 2 замены \*

12. При игре в волейбол в случае равного счета (24:24) игра продолжается до достижения преимущества в

- a) одно очко
- b) два очка\*
- c) три очка

13. Площадка делится:

- a) 2 зоны: передняя и задняя
- b) На 6 зон \*
- c) Площадка не делится на зоны

### Тестовое задание № 11

#### 4.3 Тема: БАСКЕТБОЛ

Выберете 1 правильный ответ:

1. Сколько человек одной команды присутствует на поле?

- a) 6
- b) 5 \*
- c) 10

2. Из сколько человек состоит команда?

- a) 10
- b) 12 \*
- c) Не ограничено

3. Играть мячом допускается:

- a) Как угодно, лишь бы забросить мяч в корзину противника
- b) Руками, ногами и головой
- c) Только руками \*

4. Разметка поля:

- a) 28x15 \*
- b) 24x15
- c) 10x10

5. Высота баскетбольного кольца:

- a) 3, 05 м \*
- b) 2 м
- c) 1, 05 м

6. Штрафной бросок оценивается:

- a) в 1 очко \*
- b) в 2 очка
- c) в 3 очка

7. Бросок со средней линии оценивается:

- a) в 1 очко
- b) в 2 очка \*
- c) в 3 очка

8. Игра официально начинается:

- a) Как только судья огласит о начале игры
- b) Спорным броском \*
- c) Штрафным броском

9. Игра продолжается до :

- a) 25 очков
- b) 15 очков
- c) Неограниченного кол-ва очков, по времени\*

10. Несоблюдение правил игры, грубое нарушение – это:

- a) Ошибка
- b) Фол \*
- c) Аут

11. Матч состоит из :

- a) Четырех четвертей \*
- b) Трех третей
- c) 2 периодов

12. Основоположник игры в баскетбол:

- a) Джеймс Нейсмит \*
- b) Майкл Джордан
- c) Шакил О'Нил

## **Раздел 6.- Атлетическая гимнастика**

**Тест - вопросы по Правилам поведения и техники безопасности на занятиях в тренажерном зале:**

**1.)К занятиям в тренажерном зале допускаются студенты:**

- А) прошедшие инструктаж по охране труда.
- Б) не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.
- В) прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.\*

**2.) В процессе занятий обучающийся (студент) должен соблюдать:**

- А) порядок выполнения учебных заданий.
- Б) порядок проведения учебных занятий и правила личной гигиены.\*

**3.) Какую форму должен иметь учащийся к занятиям в тренажерном зале?**

- А) Спортивную костюм и чистую спортивную обувь с нескользкой подошвой.\*
- Б) Удобный спортивный костюм.

**4.) Перед началом занятий на тренажерах:**

- А) Проверить исправность и надежность установки и крепления всех тренажеров.
- Б) Начинать выполнения упражнений на тренажерах и заканчивать их только по команде (сигналу) учителя (преподавателя, тренеров).\*
- В) Начать заниматься самостоятельно не проверяя наглядно исправность тренажера.

**5.) Перед работой на тренажерах студент должен:**

- А) Начать упражнения самостоятельно без разминки.
- Б) Выполнить подготовительную разминку.\*

**6.) При подготовке штанги к работе, для выполнении упражнений со штангой:**

- А) Устанавливают блины с одной стороны грифа, а затем с другой.
- Б) ) Устанавливают блины с двух сторон одновременно.\*

**7) Работая с гантелями, блинами, грифом студент должен:**

- А) Аккуратно складывать спортивное оборудование на свои места по окончании упражнений.\*
- Б) Складывать, бросать спортивное оборудование на любые свободные места.

**8.) Подбор веса на тренажерах нужно выполнять**

- А) Самостоятельно.
- Б) С разрешения преподавателя\*

**9.) Разрешено ли выполнять упражнения на неисправных, непрочно установленных и не надежно закрепленных тренажерах?**

- А) Разрешено
- Б) Разрешено, но только с аккуратным использованием.
- В) Запрещено\*

**10.) Если самочувствие ухудшилось во время занятий, нужно:**

- А) Самостоятельно покинуть место проведения занятия.
- Б) Прекратить занятие и сообщить преподавателю о плохом самочувствии.\*

**11.) Действия студента при получении травмы:**

- А) Сообщить преподавателю о случившемся.\*
- Б) Самостоятельно покинуть место занятий и обратиться к врачу.

**12.) По окончании занятий на тренажерах обучающиеся должен:**

- А) Закончить упражнения убрать рабочее место, и по команде (сигналу) преподавателя и покинуть тренажерный зал.\*
- Б) Убрать рабочее место и построиться.

#### **4.ПЕРЕЧЕНЬ ФОРМ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

<b>№</b>		<b>1 курс</b>
<b>п/п</b>	<b>Тема программы</b>	<b>Кол. часов</b>

	<b>Раздел 1. Введение</b>	<b>4</b>
1.	Техника безопасности. Определение уровня физической подготовленности студентов	4
	<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>	<b>20</b>
2.	<b>Тема:2.1 Инструктаж по ТБ и тест по теме:</b> Правила поведения и техники безопасности на занятиях лёгкой атлетикой для обучающихся. <b>Совершенствование техники бега на короткие дистанции</b> Техника низкого старта; старты и стартовые ускорения	2
3.	Эстафетный бег, техника передачи эстафетной палочки. Развитие выносливости	2
	<b>Тема:2.2 Совершенствование техники длительного бега.</b>	
4.	Бег по дистанции, прохождение поворотов (работа рук, стопы)	2
5.	Техника бега на средние дистанции	2
6.	Техника бега на длинные дистанции	4
	<b>Тема:2.3 Совершенствование техники метания гранаты</b>	
7.	Совершенствование техники метания гранаты с 3-х шагов разбега	2
8.	Метания гранаты с 3-х шагов разбега на результат.	2
9.	Контрольные нормативы по легкой атлетике	4
	<b>Раздел 3. Гимнастика</b>	<b>10</b>
10.	<b>Инструктаж по ТБ и тест по теме:</b> Правила поведения и техники безопасности на занятиях гимнастикой для обучающихся. Общеразвивающие (ОРУ) упражнения без предметов	2
11.	Общеразвивающие (ОРУ) упражнения с гимнастической палкой, с гимнастической скамейкой	2
12.	Группировки, перекаты, кувырки, равновесие.	2
13.	Разучивание зачетной акробатической комбинации.	2
14.	Зачет – акробатическая комбинация из 5 элементов.	2
	<b>Раздел 4. Спортивные игры</b>	<b>48</b>
	<b>Тема : Баскетбол</b>	<b>16</b>
15.	<b>Инструктаж по ТБ и тест по теме:</b> Правила поведения и техники безопасности на занятиях спортивными играми для обучающихся.  Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока	2
16.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди; одной, двумя руками сверху, снизу; от плеча	2
17.	Ловля и передача двумя руками от груди в движении. Прием передача одной рукой от плеча в движении	2
18.	Броски в кольцо: одной рукой от плеча, двумя руками сверху	4
19.	Отработка обманных движений, финтов и обыгрывания	2
20.	Тактика игры в защите. Индивидуальные тактические действия в защите	2
21.	Тактика игры в нападении. Индивидуальные тактические действия в нападении	2
	<b>Тема : Волейбол</b>	<b>18</b>



22.	Отработка подачи мяча: нижняя прямая подача, нижняя боковая подача	2
23.	Отработка подачи мяча: верхняя прямая подача, верхняя боковая подача	2
24.	Техника приема мяча после подачи	4
25.	Передача мяча сверху, снизу, с боку одной, двумя руками	2
26.	Прием передача двумя руками сверху снизу в движении.	2
27.	Прямой нападающий удар, блокирование	2
28.	Технические приемы игры в нападении: стойки, передвижения, исходные положения.	2
29.	Отработка навыков игры «Волейбол» в игровой деятельности	2
	<b>Тема : Мини - футбол</b>	<b>14</b>
30	Т.Б. игры. Основные правила игры в мини – футбол. Владение мячом: ведение, передача, удары по мячу в ворота.	4
31	Владение мячом: ведение, передача, остановка, прием мяча на грудь, на голову.	4
32	Футбольная эстафета – совершенствование технических приемов.	2
33	Игра по упрощенным правилам. Судейская практика.	4
	<b>Раздел 5. Лыжная подготовка</b>	<b>18</b>
34	Правила поведения и техники безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Об Знакомство с лыжной базой и лыжной трассой.	2
34	Основные лыжные элементы с лыжами и на лыжах. Прохождение дистанции 2,3 км.	2
35	Совершенствование техники попеременно- двух-шажному ходу. Свободное катание на лыжах 2 – 3 км.	2
36	Совершенствование одновременных ходов. Свободное катание 3 – 5 км	2
40	Совершенствование с коньковым ходом (двух-шажный). Прохождение дистанции 2-3 км	2
41	Тест-контроль. Одновременные ходы.	2
42	Тест- контроль Горнолыжная техника.	
43	Контрольный норматив на дистанции. – 3- 5 км	
	<b>Раздел 6: Виды спорта по выбору</b>	<b>14</b>
	<b>Тема: Атлетическая гимнастика - ОФП</b>	<b>8</b>
44	Инструктаж по технике безопасности для обучающихся при проведении занятий в тренажерном зале. Средства - Атлетической гимнастики ОФП (упражнения) – знакомство с функцией тренажеров.	2
	Практические упражнения (круговая тренировка, упражнения на снарядах)	4
45	Тест - зачет по ОФП	2
	<b>Тема : Игра «Бадминтон».</b>	<b>6</b>
46	Т.Б. игры. Основные правила игры в «Бадминтон». Техника владение ракеткой: перемещения, техника удара по волану.	2

47	Техника нападающего удара. Тактика игры.	2
48	Игра по упрощенным правилам.	2
49.	<b>Зачет (Дифференцированный зачет)</b>	<b>3</b>
<b>ИТОГО (по курсам):</b>		<b>113</b>

### 3.4. ТЕМЫ И ФОРМЫ КОНТРОЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

№ п/п	Раздел программы	Форма задания	Форма контроля	Количество часов
1.	Введение	1.Подготовка докладов по темам 2. Составить комплекс утренней гигиенической гимнастики.	Оформление доклада в программе Word Письменная работа	4
2	Легкая атлетика	Составить комплекс упражнений для разминки мышц ног. Составить (работая с учебником) комплекс упражнений для верхнего плечевого пояса. Составить упражнения на развитие гибкости позвоночника и задней поверхности бедер Составить и обосновать индивидуальный комплекс физических упражнений.	Письменная работа	4
3	Гимнастика	Составить комплекс упражнений на развитие гибкости. Составить комплекс упражнений на развитие координации. Составить самостоятельно комплекс упражнения на развитие силы мышц ног, живота и спины. Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений. Подготовка докладов по темам	Письменная работа Оформление доклада в программе Word	4
4	Спортивные игры	Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий. Изучить все тонкости правил игры в: - баскетбол; - волейбол; - мини-футбол; Определить понятие – «стратегия игры». - Выполнять упражнения на развитие ловкости, сгибание и разгибание рук в упоре лежа 10 - 15 раз, 2-3 подхода.	Письменный отчет по форме Решить тесты	6

		Определить понятие – «стратегия игры».		
5	Лыжная подготовка	<p>Катание на лыжах в свободное время. Выполнять приседания 15-20 раз, 2-3 подхода. Подготовить ответ на вопрос: По какому признаку разделяют лыжные мази?</p> <p>Выполнять сгибание и разгибание рук в упоре лежа 10-15 раз, 2-3 подхода. Подготовить ответ на вопрос: Чем необходимо руководствоваться, при выборе лыжных мазей или парафина?</p> <p>Поднимать туловище из положения лежа на спине 15-20 раз, 2-3 подхода. Подготовить ответ на вопрос: Какие два вида различают в одновременном одношажном ходе? Техника данных видов.</p>	<p>Письменный отчет по форме</p> <p>Решить тесты</p>	4
6	Виды спорта по выбору	<p>Выполнение изучаемых двигательных действий, их комбинаций в процессе самостоятельных занятий.</p> <p>Подготовить доклад на тему.</p> <p>Совершенствование техники и тактики игры в процессе самостоятельных занятий</p> <p>Изучить все тонкости правил игры в бадминтон и ее разновидности.</p>	<p>Письменный отчет по форме</p> <p>Оформление доклада в программе Word</p> <p>Решить тесты</p>	4
7	Выполнение индивидуального проекта	<p>Выполнение индивидуальных проектов по учебной дисциплине</p> <p>Физическая культура</p>	<p>Защита проекта с презентацией</p>	12
			<b>Всего:</b>	<b>38</b>

### 3.5. Материалы промежуточной аттестация.

## **ВОПРОСЫ К ДИФФЕРЕНЦИРОВАННОМУ ЗАЧЕТУ**

- 1.Современные системы оздоровительной физической культуры.
- 2.Физическая культура в профессиональной подготовке студента.
3. Гигиена физической культуры и спорта.
- 4.Методика проведения разминки в учебно-тренировочных занятиях.
5. История возникновения и развития комплекса ГТО;
6. Выдающиеся спортсмены Вологодчины.
- 7.Физическая культура в профессиональной подготовке студента.
8. Роль физической культуры в профилактике вредных привычек.
9. Общая характеристика и классификация лёгкой атлетики.
10. Легкая атлетика как развития двигательных качеств.
11. Самоконтроль при самостоятельных занятиях физическими упражнениями.
- 12.Техника бега на короткие дистанции (низкий старт)
13. Правило передачи эстафетной палочки.
14. Общая характеристика и классификация гимнастики.
15. Влияние осанки на здоровье человека.
16. Составление комплекса утренней гигиенической гимнастики.
17. История возникновения и развитие баскетбола в России.
18. Современные - основные правила игры в баскетбол.
19. История возникновения и развитие волейбола в России.
20. Современные - основные правила игры в волейбол.
21. История возникновения и развитие мини-футбола в России.
22. Современные - основные правила игры в мини-футбол.
23. Методика развития двигательных качеств (на одном из видов спорта).
24. Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием примерной дозировки).
25. Инновационные виды занятий физическими упражнениями (шейпинг, пилатес, фитбол, стрейчинг и др.).

**Контрольные задания для проведения дифференцированного зачета по дисциплине физическая культура и определения оценки уровня физической подготовленности обучающихся.**

## **КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

НАИМЕНОВАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	ЮНОШИ								
	1 курс			2 курс			3 курс		
	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
Бег 100 м	15,9	15,3	14,9	15,7	15,0	14,8	15,4	14,8	14,7
Бег 1000 м	4,20	4,00	3,5	4,15	3,50	3,40	4,10	3,45	3,35
Бег 3000 м	16,00	14,30	13,50	15,30	14,0	13,40	15,00	13,50	13,20
Бег 6 минут	1250	1350	1500	1300	1400	1500	1350	1450	1550
Прыжки в длину	380	400	430	390	410	440	400	420	450
Прыжки в длину с места	190	205	220	195	210	230	205	220	235
Метание гранаты 500 гр./ 700 г.	23	25	29	25	28	32	27	32	34
Челночный бег 3x10 м	8,4	8,0	7,7	8,0	7,6	7,3	7,9	7,5	7,2
Подтягивание	6	7	8	8	10	11	7	9	12
Отжимание от пола	27	30	32	28	32	35	30	35	40
Подъём туловища из положения лёжа	21	25	27	23	26	30	25	28	31
Подъём туловища из положения лёжа за 30 минут.	21	27	30	22	28	31	23	29	32
Прыжки на скакалке за 1 мин.	45	60	75	60	75	90	75	80	95

### КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

НАИМЕНОВАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	ДЕВУШКИ								
	1 курс			2 курс			3 курс		
	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
Бег 100 м	18,0	17,5	17,2	17,9	17,3	17,0	17,8	17,0	16,8
Бег 1000 м	5,15	4,23	4,15	5,05	4,15	4,08	5,00	4,10	4,00
Бег 2000 м	14,00	12,50	12,00	13,3	12,30	11,30	13,00	11,30	11,20

<b>Бег 6 минут</b>	1000	1150	1250	1050	1200	1300	1080	1250	1350
<b>Прыжки в длину</b>	310	340	375	315	345	380	320	350	385
<b>Прыжки в длину с места</b>	160	180	200	165	185	505	170	190	210
<b>Метание гранаты 500 гр./ 700 г.</b>	14	16	20	15	17	21	16	18	23
<b>Челночный бег 3x10 м</b>	9,4	8,9	8,6	9,3	8,8	8,5	9,3	8,7	8,4
<b>Подтягивание</b>	5	9	12	5	10	13	7	11	14
<b>Отжимание от пола</b>	7	10	15	10	15	18	12	18	20
<b>Подъём туловища из положения лёжа</b>	18	22	26	20	27	35	30	35	37
<b>Подъём туловища из положения лёжа за 30 минут.</b>	16	21	23	17	22	25	18	23	26
<b>Прыжки на скакалке за 1 мин.</b>	60	75	90	75	90	105	90	105	120

## ПРИЛОЖЕНИЕ 1

### Темы рефератов

#### Изучение теоретических основ физической культуры:

- ✓ Основы и составляющие ЗОЖ (здорового образа жизни).
- ✓ Физическая культура в общекультурной, профессиональной и социальной подготовке студента.
- ✓ История возникновения и развития комплекса ГТО;
- ✓ Дыхательная гимнастика А. Стрельниковой и К Бутейко;
- ✓ Основы рационального питания и контроль за весом тела.
- ✓ Роль физических упражнений в режиме дня студента.
- ✓ Гигиена физической культуры и спорта.

- ✓ Методика проведения разминки в учебно-тренировочных занятиях.
- ✓ Выдающиеся спортсмены Вологодчины.
- ✓ Влияние осанки на здоровье человека.
- ✓ Составление комплексов утренней гигиенической гимнастики.
- ✓ Движение источник, здоровья, энергии и успешной карьеры.
- ✓ Современные системы оздоровительной физической культуры.

### **Легкая атлетика:**

- ✓ Легкая атлетика – королева спорта.
- ✓ Основные правила соревнований по легкой атлетике
- ✓ Методика проведения разминки в учебно-тренировочных занятиях.
- ✓ Техника бега на короткие дистанции (низкий старт)
- ✓ Техника передачи эстафетной палочки.

### **Гимнастика:**

- ✓ История возникновения гимнастики;
- ✓ Влияние дыхательной гимнастики на различные функции человека;
- ✓ Тысяча движений для здоровья по методике Н.М. Амосова;
- ✓ Методика проведения разминки в учебно-тренировочных занятиях;
- ✓ Утомление и восстановление организма. Роль физических упражнений в регулировании этих состояний.
- ✓ Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений.

### **Спортивные игры:**

- ✓ Спортивные игры – основа двигательной активности занимающихся.
- ✓ Подвижные игры с мячом.
- ✓ История возникновения и развитие волейбола в России.
- ✓ Основные правила игры в волейбол.
- ✓ История возникновения и развитие баскетбола в России.
- ✓ Основные правила игры в баскетбол.
- ✓ История возникновения и развитие мини-футбола в России.
- ✓ Основные правила игры в мини-футбол.

### **Виды спорта по выбору (атлетическая гимнастика, работа на тренажерах.):**

- ✓ Основы занятий атлетической гимнастикой
- ✓ Методика занятий в тренажерном зале.
- ✓ Составление и обоснование индивидуального комплекса разминочных физических упражнений для работы на тренажерах.

## **Темы индивидуальных проектов по учебной дисциплине физическая культура**

- 1. Основы и составляющие ЗОЖ (здорового образа жизни).**
- 2. Основы рационального питания и контроль за весом тела.**
- 3. Нормы ГТО - норма жизни!**
- 4. Роль физических упражнений в режиме дня студента.**
- 5. Основы методики проведения разминки в учебно-тренировочных занятиях.**