

Задания по физической культуре для учащихся находящихся на смешанном обучении. 10 класс.

1. История возникновения и развития физической культуры.
2. Легкая атлетика. Какие виды прыжков в длину и в высоту вы знаете? Расскажите о способах их выполнения.
3. Гимнастика. Какие акробатические упражнения существуют? Какие физические качества развиваются в процессе занятий акробатическими упражнениями?
4. Что такое адаптивная физическая культура? Назвать ее основные виды.
5. Самоконтроль. Перечислить объективные и субъективные показатели самоконтроля?
6. Спортивные игры. История развития баскетбола, волейбола, футбола. Основные правила игры одной на выбор (баскетбол, волейбол, футбол).

Критерии оценки

Оценивается каждый вопрос по отдельности.

Оценка «5» выставляется за ответ, в котором обучающийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

Оценка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценку «3» обучающиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

Оценка «2» выставляется за непонимание и незнание материала программы.

