

Задания по физической культуре для учащихся находящихся на смешанном обучении. 11 класс.

1. Роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.
2. Легкая атлетика. Виды легкоатлетических упражнений и совершенствование базовых упражнений.
3. Спортивные игры. Волейбол как базовый вид спорта школьной программы. Техника и тактика игры в волейбол. Правила безопасности. Физические способности развивающиеся в процессе игры.
4. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»: цели и задачи. Способы подготовки к сдаче нормативов комплекса.
5. Гимнастика. Какие акробатические упражнения существуют? Какие физические качества развиваются в процессе занятий акробатическими упражнениями?
6. Что такое адаптивная физическая культура? Назвать ее основные виды.

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.

