

**КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЙ МАТЕРИАЛ
ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ЭКСТЕРНОВ
ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
ЗА КУРС 10 КЛАССА**

1. Требования к оформлению реферата

| Структура | Требования к содержанию |
|---|---|
| 1. Информационный раздел 1.1. Титульный лист | <p>Название учебного заведения (указывается в верхней части титульного листа, например, МБОУ «Школа №135 г. Казани»).</p> <p>Название работы (БОЛЬШИМИ БУКВАМИ по центру, например, Реферат в рамках промежуточной аттестации по физической культуре «Зарождение Олимпийских игр»).</p> <p>Данные об авторах (Ф.И. – полностью, класс; например, Авторы: Иванов Иван, 6-а класс).</p> <p>Данные о руководителе (например, Руководитель: Иванова И.И.)</p> <p>Название населенного пункта и год написания (внизу по центру, например, Казань-2026).</p> |
| 1.2. Оглавление | Наименование всех глав, разделов с указанием номеров страниц, на которых размещается материал. |
| 2. Описание работы 2.1. Введение | <p>Актуальность выбранной темы.</p> <p>Проблема.</p> <p>Цель и задачи.</p> <p>План (содержание) работы.</p> |
| 2.2. Основная часть | <p>Теоретическая часть</p> <p>Выводы</p> <p>Список использованной литературы, электронные адреса.</p> <p>Приложение (рисунки, фото, схемы, таблицы, диаграммы).</p> |
| 3. Требования к шрифту, размеру, интервалу* | Times New Roman, размер 14, интервал 1,5 |

7. Требования к презентации

| | |
|--|---------------------|
| Параметры оценивания презентации ученика | Критерии оценивания |
|--|---------------------|

| | |
|-----------------------|--|
| Композиция, ее монтаж | <ul style="list-style-type: none"> - Интригующее начало. - Нарастание темпов событий. - Полный калейдоскоп событий. |
| Содержание | <ul style="list-style-type: none"> - Содержание раскрывает цель и задачи исследования. |
| Информация | <ul style="list-style-type: none"> - Достоверность (соответствие информации действительности, истинность информации). - Полнота (отражение источником информации всех существенных сторон исследуемого вопроса). - Ссылки и обоснования (наличие ссылок, сведений о происхождении информации). - Отсутствие неопределенности, неоднозначности. - Современность источника. - Разумная достаточность (ограничения с точки зрения используемых источников и детализации освещаемого вопроса). |
| Текст | <ul style="list-style-type: none"> - Научность (построение всех положений, определений и выводов на строго научной основе). - Логичность (наличие логических связей между излагаемыми понятиями). - Доступность (текст должен быть понятен, значение новых терминов должно быть разъяснено). - Однозначность (единственное толкование текста различными учащимися). - Лаконичность (текстовое изложение должно быть максимально кратким и не содержать ничего лишнего). - Завершенность (содержание каждой части текстовой информации логически завершено). - Отсутствие орфографических и пунктуационных ошибок. |
| Оформление | <ul style="list-style-type: none"> - Заголовки привлекают внимание. - Использование коротких слов и предложений. - Наличие иллюстраций по заданной теме. - Текст легко читается на фоне презентации. - Использование единого стиля оформления. - Использование не более трех цветов на одном слайде (один для фона, второй для заголовков, третий для текста). - Отсутствие острых углов у фигур, «рваных» и изломанных линий. - «Читаемость» шрифта. - Расположение информации на слайде (предпочтительно горизонтальное расположение информации; наиболее важная информация должна |

| | |
|--|---|
| | <p>располагаться в центре экрана; если на слайде картинка, надпись должна располагаться под ней).</p> <p>- Объем информации на слайде (не стоит заполнять один слайд слишком большим объемом информации (люди могут запомнить не более трех фактов, выводов, определений); наибольшая эффективность достигается тогда, когда ключевые пункты отображаются по одному на каждом отдельном слайде).</p> <p>- Объем презентации (презентация в среднем должна содержать около 12 файлов).</p> |
|--|---|

2. Требования к буклету

1. Содержание раскрывает цель и задачи исследования.
2. Размещены наиболее важные сведения.
3. Краткость изложения информации.
4. Достоверность информации.
5. Лаконичность текста.
6. Завершенность.
7. Доступность текста.
8. Наличие ссылок, сведений о происхождении информации.
9. Разумная достаточность эффектов для привлечения внимания.
10. Объем информации.
11. Правильно подобранные шрифты.
12. Использование дополнительных заголовков для легкости чтения.
13. Наличие иллюстраций по теме.
14. Отсутствие орфографических и пунктуационных ошибок.
15. Указание авторов и руководителя проекта.
16. Наличие названия проекта, учебного заведения, населенного пункта.
17. Эстетичность оформления.

3. Этапы работы над рефератом.

1. Определение темы и проблемы
2. Постановка цели и путей ее достижения
3. Планирование работы над рефератом.
4. Сбор информации, проведение исследований
5. Создание проектного продукта (презентация, буклет или другое)
6. Отчет о проделанной работе на основе требований к оформлению реферата.
7. Презентация

Темы рефератов по физической культуре

Блок 1: Физиология и биохимия двигательной активности

1. Влияние регулярных занятий физической культурой на сердечно-сосудистую и дыхательную системы подростка.

2. Энергообеспечение мышечной деятельности: аэробные и анаэробные процессы (на примере конкретных видов спорта).
3. Утомление и восстановление в спорте: физиологические механизмы и методы оптимизации.
4. Роль нервной системы в формировании двигательного навыка. Стадии формирования навыка (на примере разучивания сложного элемента).

Блок 2: Методика тренировок и здоровье

5. Принципы построения самостоятельной тренировочной программы для развития общей выносливости (на личном примере или примере гипотетического случая).
6. Значение разминки и заминки в занятиях физической культурой. Физиологическое обоснование и практические рекомендации.
7. Современные фитнес-направления (например, НПТ, функциональный тренинг, кроссфит): польза, риски и возрастные особенности.
8. Корректировка осанки средствами физической культуры. Комплекс упражнений при сутулости или сколиозе 1-й степени.
9. Особенности организации занятий физической культурой для лиц с ослабленным здоровьем (на примере конкретного заболевания, например, вегетососудистой дистонии).

Блок 3: Социальные и психологические аспекты

10. Роль физической культуры в профилактике вредных привычек (курение, алкоголь, гиподинамия) в подростковой среде.
11. Психологическая подготовка в спорте: методы борьбы со стартовым волнением и формирования «ментальной устойчивости».
12. История и философия одного из олимпийских видов спорта (на выбор учащегося, например, баскетбол, плавание, легкая атлетика).
13. Проблема допинга в современном спорте: история, виды, последствия для здоровья и спортивной карьеры.
14. Влияние спортивных компьютерных игр (киберспорт) и блогерства на интерес молодежи к реальной физической активности: «за» и «против».

Блок 4: Основы отдельных видов спорта и систем

15. Базовая техника и тактика игры в волейбол (или баскетбол, футбол – на выбор). Методика обучения основным элементам.
16. История, техника и современное развитие легкой атлетики. Анализ легкоатлетической дисциплины по выбору (например, спринтерский бег, прыжки в длину).
17. Гимнастика как основа физического воспитания. Классификация упражнений и основы страховки.
18. Плавание как жизненно важный навык и эффективное средство развития физических качеств. Методика начального обучения.

19. Национальные виды спорта и системы физического воспитания (например, самбо, йога, ушу). Их роль в формировании культуры здоровья.