

**Контрольные нормативы итоговой аттестации  
по общей и специальной физической подготовке.**

<b>№</b>	<b>Контрольное упражнение</b>	<b>Девушки</b>	<b>Юноши</b>
<b>1.</b>	<b>Бег 100 м</b>	16,8	не более 16,0
<b>2.</b>	<b>Прыжок в длину с места</b>	не менее 155	не менее 170
<b>3.</b>	<b>Бег 1000 м</b>	4,15	4,00
<b>4.</b>	<b>Классический ход (3 км)</b>	15,20	14,20
	<b>Коньковый ход (3 км)</b>	14,30	13,00

# Теория и методика физической культуры и спорта

## (вопросы итоговой аттестации)

### **1. Возникновение и развитие лыж.**

- чем обусловлена потребность появления лыж у древних людей,
- перечислите виды лыжного спорта,
- что такое лыжные гонки,
- с какого года лыжный спорт был включен в программу зимних Олимпийских игр.

### **2. Победы российских лыжников-гонщиков.**

- в каком году и где, в России, состоялись первые соревнования лыжников-гонщиков,
  - с какого года российские лыжники-гонщики стали участвовать в зимних Олимпийских играх,
  - назовите советского спортсмена, ставшего первым российским чемпионом на VII зимних Олимпийских играх,
  - назовите лыжников-гонщиков отмеченных высшей национальной государственной наградой – Золотой звездой «Герой России» за успехи выступлений на соревнованиях.

### **3. Правила Т/Б при занятиях лыжными гонками.**

- перечислите опасные факторы, которые могут воздействовать на спортсмена во время тренировки,
- на что спортсмен должен обратить внимание перед началом тренировки,

- сколько метров интервала необходимо соблюдать во время спуска с горы,
- каковы действия спортсмена при несчастном случае, поломке инвентаря, аварийной ситуации.

#### **4. Здоровый Образ Жизни.**

- что значит ЗОЖ,
- перечислите основные составляющие ЗОЖ,
- что такое режим дня, гигиена, правильное питание,
- какие виды закаливания тебе известны,
- какие средства восстановления ты знаешь.

#### **5. Общие принципы правового регулирования отношений в области физической культуры и спорта.**

- на что направлено законодательство РФ в области физической культуры и спорта,
- каковы основные задачи законодательства РФ в области физической культуры и спорта,
- права граждан в области физической культуры и спорта.

#### **6. Международные и общероссийские правила борьбы с допингом.**

- для чего нужны антидопинговые правила,
- права спортсмена при прохождении процедуры допинг-контроля,
- обязанности спортсмена при прохождении процедуры допинг-контроля.

## **7. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.**

- на что влияет спорт в современном обществе,
- что относится к духовным ценностям физической культуры и спорта,
- что относится к материальным ценностям физической культуры и спорта.