



Департамент образования Мэрии г. Грозного  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 31» г. Грозного  
(МБОУ «СОШ № 31» г. Грозного)

Совьлжа-Г1алин Мэрин дешаран Департамент  
Совьлжа-Г1алин муниципальни бюджетни йукъардешаран хьукмат  
Совьлжа-Г1алин «Йуккъера йукъардешаран школа № 31»  
(Совьлжа-Г1алин МБЙХь «ЙЙШ № 31»)

ВЫПИСКА ИЗ ОСНОВНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ  
СРЕДНЕГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ (ООП СОО)

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

(ID 1942676)

**учебного предмета «Физическая культура»**

для обучающихся 10-11 классов

Составитель: Муртазов М. А.-  
учитель Физическая культура.

п. Шейха-Изнаура Несерхоева, 2023

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре для 10–11 классов общеобразовательных организаций представляет собой методически оформленную концепцию требований ФГОС СОО и раскрывает их реализацию через конкретное содержание.

При создании программы по физической культуре учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для укрепления, поддержания здоровья и сохранения активного творческого долголетия.

В программе по физической культуре нашли свои отражения объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития российского общества, условия деятельности образовательных организаций, возросшие требования родителей, учителей и методистов к совершенствованию содержания общего образования, внедрение новых методик и технологий в учебно-воспитательный процесс.

При формировании основ программы по физической культуре использовались прогрессивные идеи и теоретические положения ведущих педагогических концепций, определяющих современное развитие отечественной системы образования:

концепция духовно-нравственного развития и воспитания гражданина Российской Федерации, ориентирующая учебно-воспитательный процесс на формирование гуманистических и патриотических качеств личности учащихся, ответственности за судьбу Родины;

концепция формирования универсальных учебных действий, определяющая основы становления российской гражданской идентичности обучающихся, активное их включение в культурную и общественную жизнь страны;

концепция формирования ключевых компетенций, устанавливающая основу саморазвития и самоопределения личности в процессе непрерывного образования;

концепция преподавания учебного предмета «Физическая культура», ориентирующая учебно-воспитательный процесс на внедрение новых технологий и инновационных подходов в обучении двигательным действиям, укреплении здоровья и развитии физических качеств;

концепция структуры и содержания учебного предмета «Физическая культура», обосновывающая направленность учебных программ на формирование целостной личности учащихся, потребность в бережном отношении к своему здоровью и ведению здорового образа жизни.

В своей социально-ценностной ориентации программа по физической культуре сохраняет исторически сложившееся предназначение дисциплины «Физическая культура» в качестве средства подготовки учащихся к предстоящей жизнедеятельности, укреплению здоровья, повышению функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развитию жизненно важных физических качеств.

Программа обеспечивает преемственность с федеральной образовательной программой основного общего образования и предусматривает завершение полного курса обучения обучающихся в области физической культуры.

Общей целью общего образования по физической культуре является формирование разносторонней, физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В программе по физической культуре для 10–11 классов данная цель конкретизируется и связывается с формированием потребности учащихся в здоровом образе жизни, дальнейшем накоплении практического опыта по использованию современных систем физической культуры в

соответствии с личными интересами и индивидуальными показателями здоровья, особенностями предстоящей учебной и трудовой деятельности. Данная цель реализуется в программе по физической культуре по трём основным направлениям.

Развивающая направленность определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся, повышением его надёжности, защитных и адаптивных свойств. Предполагаемым результатом данной направленности становится достижение обучающимися оптимального уровня физической подготовленности и работоспособности, готовности к выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне».

Обучающая направленность представляется закреплением основ организации и планирования самостоятельных занятий оздоровительной, спортивно – достиженческой и прикладно – ориентированной физической культурой, обогащением двигательного опыта за счёт индивидуализации содержания физических упражнений разной функциональной направленности, совершенствования технико-тактических действий в игровых видах спорта. Результатом этого направления предстают умения в планировании содержания активного отдыха и досуга в структурной организации здорового образа жизни, навыки в проведении самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, умения контролировать состояние здоровья, физическое развитие и физическую подготовленность.

Воспитывающая направленность программы заключается в содействии активной социализации обучающихся на основе формирования научных представлений о социальной сущности физической культуры, её месте и роли в жизнедеятельности современного человека, воспитании социально значимых и личностных качеств. В числе предполагаемых практических результатов данной направленности можно выделить приобщение учащихся к культурным ценностям физической культуры, приобретение способов общения и коллективного взаимодействия во время совместной учебной, игровой и соревновательной деятельности, стремление к физическому совершенствованию и укреплению здоровья.

Центральной идеей конструирования программы по физической культуре и её планируемых результатов на уровне среднего общего образования является воспитание целостной личности учащихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе системно-структурной организации учебного содержания, которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета, придания ей личностно значимого смысла содержание программы по физической культуре представляется системой модулей, которые структурными компонентами входят в раздел «Физическое совершенствование».

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастики, лёгкой атлетики, зимних видов спорта (на примере лыжной подготовки с учётом климатических условий, при этом лыжная подготовка может быть заменена либо другим зимним видом спорта, либо видом спорта из федеральной рабочей программы по физической культуре), спортивных игр, плавания и атлетических единоборств. Данные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность учащихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

Вариативные модули объединены в программе по физической культуре модулем «Спортивная и физическая подготовка», содержание которого разрабатывается образовательной организацией на основе федеральной рабочей программы по физической

культуре для общеобразовательных организаций. Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка учащихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне», активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

Исходя из интересов учащихся, традиций конкретного региона или образовательной организации модуль «Спортивная и физическая подготовка» может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В настоящей программе по физической культуре в помощь учителям физической культуры в рамках данного модуля предлагается содержательное наполнение модуля «Базовая физическая подготовка».

Общее число часов, выделенных для изучения физической культуры в 10-11 классах для обучающихся по универсальному профилю – 67 часов (в 10 классе – 34 ч. - 1 ч. в неделю, в 11 классе – 33 ч. 1 ч. в неделю), для 10-11 классов обучающихся по технологическому профилю – 100 часов (в 10-м классе 34 ч. - 1 ч. в неделю, в 11-м классе 66 ч. 2 ч. в неделю).

## **2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

### **10 КЛАСС**

#### ***Знания о физической культуре***

Физическая культура как социальное явление. Истоки возникновения культуры как социального явления, характеристика основных направлений её развития (индивидуальная, национальная, мировая). Культура как способ развития человека, её связь с условиями жизни и деятельности. Физическая культура как явление культуры, связанное с преобразованием физической природы человека.

Характеристика системной организации физической культуры в современном обществе, основные направления её развития и формы организации (оздоровительная, прикладно-ориентированная, соревновательно-достиженческая).

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» как основа прикладно-ориентированной физической культуры, история и развитие комплекса «Готов к труду и обороне» в Союзе советских социалистических республик (далее – СССР) и Российской Федерации. Характеристика структурной организации комплекса «Готов к труду и обороне» в современном обществе, нормативные требования пятой ступени для учащихся 16–17 лет.

Законодательные основы развития физической культуры в Российской Федерации. Извлечения из статей, касающихся соблюдения прав и обязанностей граждан в занятиях физической культурой и спортом: Федеральный закон Российской Федерации «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации».

Физическая культура как средство укрепления здоровья человека. Здоровье как базовая ценность человека и общества. Характеристика основных компонентов здоровья, их связь с занятиями физической культурой. Общие представления об истории и развитии популярных систем оздоровительной физической культуры, их целевая ориентация и предметное содержание.

#### ***Способы самостоятельной двигательной деятельности***

Физкультурно-оздоровительные мероприятия в условиях активного отдыха и досуга. Общее представление о видах и формах деятельности в структурной организации образа

жизни современного человека (профессиональная, бытовая и досуговая). Основные типы и виды активного отдыха, их целевое предназначение и содержательное наполнение.

Кондиционная тренировка как системная организация комплексных и целевых занятий оздоровительной физической культурой, особенности планирования физических нагрузок и содержательного наполнения.

Медицинский осмотр учащихся как необходимое условие для организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой. Контроль текущего состояния организма с помощью пробы Руфье, характеристика способов применения и критериев оценивания. Оперативный контроль в системе самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, цель и задачи контроля, способы организации и проведения измерительных процедур.

### ***Физическое совершенствование***

#### ***Физкультурно-оздоровительная деятельность.***

Упражнения оздоровительной гимнастики как средство профилактики нарушения осанки и органов зрения, предупреждения перенапряжения мышц опорно-двигательного аппарата при длительной работе за компьютером.

Атлетическая и аэробная гимнастика как современные оздоровительные системы физической культуры: цель, задачи, формы организации. Способы индивидуализации содержания и физических нагрузок при планировании системной организации занятий кондиционной тренировкой.

#### ***Спортивно-оздоровительная деятельность.***

##### ***Модуль «Спортивные игры».***

Футбол. Техники игровых действий: вбрасывание мяча с лицевой линии, выполнение углового и штрафного ударов в изменяющихся игровых ситуациях. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.

Баскетбол. Техника выполнения игровых действий: вбрасывание мяча с лицевой линии, способы овладения мячом при «спорном мяче», выполнение штрафных бросков. Выполнение правил 3–8–24 секунды в условиях игровой деятельности. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.

Волейбол. Техника выполнения игровых действий: «постановка блока», атакующий удар (с места и в движении). Тактические действия в защите и нападении. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.

#### ***Прикладно-ориентированная двигательная деятельность.***

Модуль «Плавательная подготовка». Спортивные и прикладные упражнения в плавании: брасс на спине, плавание на боку, прыжки в воду вниз ногами.

Модуль «Спортивная и физическая подготовка». Техническая и специальная физическая подготовка по избранному виду спорта, выполнение соревновательных действий в стандартных и вариативных условиях. Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса «Готов к труду и обороне» с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

## **11 КЛАСС**

### ***Знания о физической культуре***

Здоровый образ жизни современного человека. Роль и значение адаптации организма в организации и планировании мероприятий здорового образа жизни, характеристика основных этапов адаптации. Основные компоненты здорового образа жизни и их влияние на здоровье современного человека.

Рациональная организация труда как фактор сохранения и укрепления здоровья. Оптимизация работоспособности в режиме трудовой деятельности. Влияние занятий

физической культурой на профилактику и искоренение вредных привычек. Личная гигиена, закаливание организма и банные процедуры как компоненты здорового образа жизни.

Понятие «профессионально-ориентированная физическая культура», цель и задачи, содержательное наполнение. Оздоровительная физическая культура в режиме учебной и профессиональной деятельности. Определение индивидуального расхода энергии в процессе занятий оздоровительной физической культурой.

Взаимосвязь состояния здоровья с продолжительностью жизни человека. Роль и значение занятий физической культурой в укреплении и сохранении здоровья в разных возрастных периодах.

Профилактика травматизма и оказание первой помощи во время занятий физической культурой. Причины возникновения травм и способы их предупреждения, правила профилактики травм во время самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой.

Способы и приёмы оказания первой помощи при ушибах разных частей тела и сотрясении мозга, переломах, вывихах и ранениях, обморожении, солнечном и тепловом ударах.

### ***Способы самостоятельной двигательной деятельности***

Современные оздоровительные методы и процедуры в режиме здорового образа жизни. Релаксация как метод восстановления после психического и физического напряжения, характеристика основных методов, приёмов и процедур, правила их проведения (методика Э. Джекобсона, аутогенная тренировка И. Шульца, дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой, синхрогимнастика по методу «Ключ»).

Массаж как средство оздоровительной физической культуры, правила организации и проведения процедур массажа. Основные приёмы самомассажа, их воздействие на организм человека.

Банные процедуры, их назначение и правила проведения, основные способы парения.

Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне». Структурная организация самостоятельной подготовки к выполнению требований комплекса «Готов к труду и обороне», способы определения направленности её тренировочных занятий в годичном цикле. Техника выполнения обязательных и дополнительных тестовых упражнений, способы их освоения и оценивания.

Самостоятельная физическая подготовка и особенности планирования её направленности по тренировочным циклам, правила контроля и индивидуализации содержания физической нагрузки.

### ***Физическое совершенствование***

#### ***Физкультурно-оздоровительная деятельность.***

Упражнения для профилактики острых респираторных заболеваний, целлюлита, снижения массы тела. Стретчинг и шейпинг как современные оздоровительные системы физической культуры: цель, задачи, формы организации. Способы индивидуализации содержания и физических нагрузок при планировании системной организации занятий кондиционной тренировкой.

#### ***Спортивно-оздоровительная деятельность.***

##### ***Модуль «Спортивные игры».***

Футбол. Повторение правил игры в футбол, соблюдение их в процессе игровой деятельности. Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности.

Баскетбол. Повторение правил игры в баскетбол, соблюдение их в процессе игровой деятельности. Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности.

Волейбол. Повторение правил игры в баскетбол, соблюдение их в процессе игровой деятельности. Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности.

*Прикладно-ориентированная двигательная деятельность.*

Модуль «Атлетические единоборства». Атлетические единоборства в системе профессионально-ориентированной двигательной деятельности: её цели и задачи, формы организации тренировочных занятий. Основные технические приёмы атлетических единоборств и способы их самостоятельного разучивания (самостраховка, стойки, захваты, броски).

Модуль «Спортивная и физическая подготовка». Техническая и специальная физическая подготовка по избранному виду спорта, выполнение соревновательных действий в стандартных и вариативных условиях. Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса «Готов к труду и обороне» с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

***Программа вариативного модуля «Базовая физическая подготовка».***

*Общая физическая подготовка.*

*Развитие силовых способностей.* Комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений, отягощённых весом собственного тела и с использованием дополнительных средств (гантелей, эспандера, набивных мячей, штанги и других). Комплексы упражнений на тренажёрных устройствах. Упражнения на гимнастических снарядах (брусьях, перекладинах, гимнастической стенке и других). Броски набивного мяча двумя и одной рукой из положений стоя и сидя (вверх, вперёд, назад, в стороны, снизу и сбоку, от груди, из-за головы). Прыжковые упражнения с дополнительным отягощением (напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скакалку, многоскоки, прыжки через препятствия и другие). Бег с дополнительным отягощением (в горку и с горки, на короткие дистанции, эстафеты). Передвижения в висе и упоре на руках. Лазанье (по канату, по гимнастической стенке с дополнительным отягощением). Переноска непредельных тяжестей (сверстников способом на спине). Подвижные игры с силовой направленностью (импровизированный баскетбол с набивным мячом и другое).

*Развитие скоростных способностей.*

Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора). Челночный бег. Бег по разметке с максимальным темпом. Повторный бег с максимальной скоростью и максимальной частотой шагов (10–15 м). Бег с ускорениями из разных исходных положений. Бег с максимальной скоростью и собиранием малых предметов, лежащих на полу и на разной высоте. Стартовые ускорения по дифференцированному сигналу. Метание малых мячей по движущимся мишеням (катящейся, раскачивающейся, летящей). Ловля теннисного мяча после отскока от пола, стены (правой и левой рукой). Передача теннисного мяча в парах правой (левой) рукой и попеременно. Ведение теннисного мяча ногами с ускорением по прямой, по кругу, вокруг стоек. Прыжки через скакалку на месте и в движении с максимальной частотой прыжков. Преодоление полосы препятствий, включающей в себя прыжки на разную высоту и длину, по разметке, бег с максимальной скоростью в разных направлениях и с преодолением опор различной высоты и ширины, повороты, обегание различных предметов (легкоатлетических стоек, мячей, лежащих на полу или подвешенных на высоте). Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью. Технические действия из базовых видов спорта, выполняемые с максимальной скоростью движений.

*Развитие выносливости.*

Равномерный бег и передвижение на лыжах в режимах умеренной и большой интенсивности. Повторный бег и передвижение на лыжах в режимах максимальной и субмаксимальной интенсивности. Кроссовый бег и марш-бросок на лыжах.

*Развитие координации движений.*

Жонглирование большими (волейбольными) и малыми (теннисными) мячами. Жонглирование гимнастической палкой. Жонглирование волейбольным мячом головой. Метание малых и больших мячей в мишень (неподвижную и двигающуюся). Передвижения по возвышенной и наклонной, ограниченной по ширине опоре (без предмета и с предметом на голове). Упражнения в статическом равновесии. Упражнения в воспроизведении пространственной точности движений руками, ногами, туловищем. Упражнение на точность дифференцирования мышечных усилий. Подвижные и спортивные игры.

*Развитие гибкости.*

Комплексы общеразвивающих упражнений (активных и пассивных), выполняемых с большой амплитудой движений. Упражнения на растяжение и расслабление мышц. Специальные упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, выкруты гимнастической палки).

Упражнения культурно-этнической направленности. Сюжетно-образные и обрядовые игры. Технические действия национальных видов спорта.

*Специальная физическая подготовка.*

*Модуль «Гимнастика»*

Развитие гибкости. Наклоны туловища вперёд, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны. Упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты). Комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов для развития подвижности позвоночного столба. Комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений. Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

Развитие координации движений. Прохождение усложнённой полосы препятствий, включающей быстрые кувырки (вперёд, назад), кувырки по наклонной плоскости, преодоление препятствий прыжком с опорой на руку, безопорным прыжком, быстрым лазаньем. Броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень, с места и с разбега. Касание правой и левой ногой мишеней, подвешенных на разной высоте, с места и с разбега. Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением. Прыжки на точность отталкивания и приземления.

Развитие силовых способностей. Подтягивание в висе и отжимание в упоре. Передвижения в висе и упоре на руках на перекладине (мальчики), подтягивание в висе стоя (лёжа) на низкой перекладине (девочки), отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног, отжимание в упоре на низких брусьях, поднимание ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты, из положения лёжа на гимнастическом козле (ноги зафиксированы) сгибание туловища с различной амплитудой движений (на животе и на спине), комплексы упражнений с гантелями с индивидуально подобранной массой (движения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки со взмахом рук), метание набивного мяча из различных исходных положений, комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения), элементы атлетической гимнастики (по типу «подкачки»), приседания на одной ноге «пистолетом» (с опорой на руку для сохранения равновесия).

Развитие выносливости. Упражнения с неопредельными отягощениями, выполняемые в режиме умеренной интенсивности в сочетании с напряжением мышц и фиксацией



положений тела. Повторное выполнение гимнастических упражнений с уменьшающимся интервалом отдыха (по типу «круговой тренировки»). Комплексы упражнений с отягощением, выполняемые в режиме непрерывного и интервального методов.

#### *Модуль «Лёгкая атлетика»*

Развитие выносливости. Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода. Бег по пересечённой местности (кроссовый бег). Гладкий бег с равномерной скоростью в разных зонах интенсивности. Повторный бег с препятствиями в максимальном темпе. Равномерный повторный бег с финальным ускорением (на разные дистанции). Равномерный бег с дополнительным отягощением в режиме «до отказа».

Развитие силовых способностей. Специальные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением. Прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны). Запрыгивание с последующим спрыгиванием. Прыжки в глубину по методу ударной тренировки. Прыжки в высоту с продвижением и изменением направлений, поворотами вправо и влево, на правой, левой ноге и поочерёдно. Бег с препятствиями. Бег в горку с дополнительным отягощением и без него. Комплексы упражнений с набивными мячами. Упражнения с локальным отягощением на мышечные группы. Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки.

Развитие скоростных способностей. Бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры. Максимальный бег в горку и с горки. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой, на повороте и со старта). Бег с максимальной скоростью «с ходу». Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Ускорение, переходящее в многоскоки, и многоскоки, переходящие в бег с ускорением. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие координации движений. Специализированные комплексы упражнений на развитие координации (разрабатываются на основе учебного материала модулей «Гимнастика» и «Спортивные игры»).

#### *Модуль «Зимние виды спорта»*

Развитие выносливости. Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной, большой и субмаксимальной интенсивности, с соревновательной скоростью.

Развитие силовых способностей. Передвижение на лыжах по отлогому склону с дополнительным отягощением. Скоростной подъём ступающим и скользящим шагом, бегом, «лесенкой», «ёлочкой». Упражнения в «транспортёрке».

Развитие координации. Упражнения в поворотах и спусках на лыжах, проезд через «ворота» и преодоление небольших трамплинов.

#### *Модуль «Спортивные игры»*

Баскетбол. Развитие скоростных способностей. Ходьба и бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (например, прыжки вверх, назад, вправо, влево, приседания). Ускорения с изменением направления движения. Бег с максимальной частотой (темпом) шагов с опорой на руки и без опоры. Выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой. Челночный бег (чередование прохождения заданных отрезков дистанции лицом и спиной вперёд). Бег с максимальной скоростью с предварительным выполнением многоскоков. Передвижения с ускорениями и максимальной скоростью приставными шагами левым и правым боком. Ведение баскетбольного мяча с ускорением и максимальной скоростью. Прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега. Прыжки с поворотами на точность приземления. Передача мяча двумя руками от груди в максимальном темпе при встречном беге в колоннах. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком на 3–5 м. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Ходьба и прыжки в глубоком приседе. Прыжки на одной ноге и обеих ногах с продвижением вперёд, по кругу, «змейкой», на месте с поворотом на 180 и 360. Прыжки через скакалку в максимальном темпе на месте и с передвижением (с дополнительным отягощением и без него). Напрыгивание и спрыгивание с последующим ускорением. Многоскоки с последующим ускорением и ускорение с последующим выполнением многоскоков. Броски набивного мяча из различных исходных положений, с различной траекторией полёта одной рукой и обеими руками, стоя, сидя, в полуприседе.

Развитие выносливости. Повторный бег с максимальной скоростью, с уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег по методу непрерывно-интервального упражнения. Гладкий бег в режиме большой и умеренной интенсивности. Игра в баскетбол с увеличивающимся объёмом времени игры.

Развитие координации движений. Броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени. Акробатические упражнения (двойные и тройные кувырки вперёд и назад). Бег с «тенью» (повторение движений партнёра). Бег по гимнастической скамейке, по гимнастическому бревну разной высоты. Прыжки по разметкам с изменяющейся амплитудой движений. Броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей (обеими руками и одной рукой) после отскока от стены (от пола). Ведение мяча с изменяющейся по команде скоростью и направлением передвижения.

Футбол. Развитие скоростных способностей. Старты из различных положений с последующим ускорением. Бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу), с ускорениями, «рывками», изменением направления передвижения. Бег в максимальном темпе. Бег и ходьба спиной вперёд с изменением темпа и направления движения (по прямой, по кругу, «змейкой»). Бег с максимальной скоростью с поворотами на 180 и 360. Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Прыжки по разметке на правой (левой) ноге, между стоек, спиной вперёд. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с продвижением вперёд. Удары по мячу в стенку в максимальном темпе. Ведение мяча с остановками и ускорениями, «дриблинг» мяча с изменением направления движения. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Многоскоки через препятствия. Спрыгивание с возвышенной опоры с последующим ускорением, прыжком в длину и в высоту. Прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперёд, назад, в приседе, с продвижением вперёд).

Развитие выносливости. Равномерный бег на средние и длинные дистанции. Повторные ускорения с уменьшающимся интервалом отдыха. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью и уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег в режиме непрерывно-интервального метода. Передвижение на лыжах в режиме большой и умеренной интенсивности.

### **3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

#### **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

В результате изучения физической культуры на уровне среднего общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

##### **1) гражданского воспитания:**

сформированность гражданской позиции обучающегося как активного и ответственного члена российского общества;

осознание своих конституционных прав и обязанностей, уважение закона и правопорядка;

принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей;

готовность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам;

готовность вести совместную деятельность в интересах гражданского общества, участвовать в самоуправлении в образовательной организации;

умение взаимодействовать с социальными институтами в соответствии с их функциями и назначением;

готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности;

## **2) патриотического воспитания:**

сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, свой язык и культуру, прошлое и настоящее многонационального народа России;

ценностное отношение к государственным символам, историческому и природному наследию, памятникам, традициям народов России, достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях, труде;

идейную убежденность, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу;

## **3) духовно-нравственного воспитания:**

осознание духовных ценностей российского народа;

сформированность нравственного сознания, этического поведения;

способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности;

осознание личного вклада в построение устойчивого будущего;

ответственное отношение к своим родителям, созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни в соответствии с традициями народов России;

## **4) эстетического воспитания:**

эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, труда, общественных отношений;

способность воспринимать различные виды искусства, традиции и творчество своего и других народов, ощущать эмоциональное воздействие искусства;

убежденность в значимости для личности и общества отечественного и мирового искусства, этнических культурных традиций и народного творчества;

готовность к самовыражению в разных видах искусства, стремление проявлять качества творческой личности;

## **5) физического воспитания:**

сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;

потребность в физическом совершенствовании, занятиях

спортивно-оздоровительной деятельностью;

активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;

## **б) трудового воспитания:**

готовность к труду, осознание приобретённых умений и навыков, трудолюбие;

готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности; способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;

интерес к различным сферам профессиональной деятельности, умение совершать осознанный выбор будущей профессии и реализовывать собственные жизненные планы; готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни;

**7) экологического воспитания:**

сформированность экологической культуры, понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, осознание глобального характера экологических проблем;

планирование и осуществление действий в окружающей среде на основе знания целей устойчивого развития человечества;

активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде;

умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий, предотвращать их;

расширение опыта деятельности экологической направленности.

**8) ценности научного познания:**

сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, способствующего осознанию своего места в поликультурном мире;

совершенствование языковой и читательской культуры как средства взаимодействия между людьми и познанием мира;

осознание ценности научной деятельности; готовность осуществлять проектную и исследовательскую деятельность индивидуально и в группе.

## **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

В результате изучения физической культуры на уровне среднего общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

### **Познавательные универсальные учебные действия**

У обучающегося будут сформированы *следующие базовые логические действия* как часть познавательных универсальных учебных действий:

самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать её всесторонне;

устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;

определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;

выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;

разрабатывать план решения проблемы с учётом анализа имеющихся материальных и нематериальных ресурсов;

вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;

координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;

развивать креативное мышление при решении жизненных проблем.

У обучающегося будут сформированы *следующие базовые исследовательские действия* как часть познавательных универсальных учебных действий:

владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способностью и готовностью к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

овладение видами деятельности по получению нового знания, его интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных ситуациях (в том числе при создании учебных и социальных проектов);

формирование научного типа мышления, владение научной терминологией, ключевыми понятиями и методами;

ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;

выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу её решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;

анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;

давать оценку новым ситуациям, оценивать приобретённый опыт;

осуществлять целенаправленный поиск переноса средств и способов действия в профессиональную среду;

уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;

уметь интегрировать знания из разных предметных областей;

выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; ставить проблемы и задачи, допускающие альтернативные решения.

У обучающегося будут сформированы следующие *умения работать с информацией* как часть познавательных универсальных учебных действий:

владеть навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления;

создавать тексты в различных форматах с учётом назначения информации и целевой аудитории, выбирая оптимальную форму представления и визуализации;

оценивать достоверность, легитимность информации, её соответствие правовым и морально-этическим нормам;

использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;

владеть навыками распознавания и защиты информации, информационной безопасности личности.

### **Коммуникативные универсальные учебные действия**

У обучающегося будут сформированы следующие умения общения как часть коммуникативных универсальных учебных действий:

осуществлять коммуникации во всех сферах жизни;

распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты;

владеть различными способами общения и взаимодействия;

аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации;

развёрнуто и логично излагать свою точку зрения с использованием языковых средств.

### **Регулятивные универсальные учебные действия**

У обучающегося будут сформированы следующие умения *самоорганизации* как часть регулятивных универсальных учебных действий:

самостоятельно осуществлять познавательную деятельность, выявлять проблемы, ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;

самостоятельно составлять план решения проблемы с учётом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;

давать оценку новым ситуациям;

расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;

делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;

оценивать приобретённый опыт;

способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний;

постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;

У обучающегося будут сформированы следующие умения *самоконтроля, принятия себя и других* как часть регулятивных универсальных учебных действий:

давать оценку новым ситуациям, вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям;

владеть навыками познавательной рефлексии как осознанием совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований;

использовать приёмы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения;

уметь оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению;

принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;

принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства;

принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;

признавать своё право и право других на ошибки;

развивать способность понимать мир с позиции другого человека.

У обучающегося будут сформированы следующие умения *совместной деятельности* как часть коммуникативных универсальных учебных действий:

понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;

выбирать тематику и методы совместных действий с учётом общих интересов, и возможностей каждого члена коллектива;

принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по её достижению: составлять план действий, распределять роли с учётом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы;

оценивать качество вклада своего и каждого участника команды в общий результат по разработанным критериям;

предлагать новые проекты, оценивать идеи с позиции новизны, оригинальности, практической значимости;

осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях; проявлять творчество и воображение, быть инициативным.

## **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

К концу обучения **в 10 классе** обучающийся получит следующие предметные результаты по отдельным темам программы по физической культуре.

### ***Раздел «Знания о физической культуре»:***

характеризовать физическую культуру как явление культуры, её направления и формы организации, роль и значение в жизни современного человека и общества;

ориентироваться в основных статьях Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», руководствоваться ими при организации активного отдыха в разнообразных формах физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности;

положительно оценивать связь современных оздоровительных систем физической культуры и здоровья человека, раскрывать их целевое назначение и формы организации, возможность использовать для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов и функциональных возможностей.

***Раздел «Организация самостоятельных занятий»:***

проектировать досуговую деятельность с включением в её содержание разнообразных форм активного отдыха, тренировочных и оздоровительных занятий, физкультурно-массовых мероприятий и спортивных соревнований;

контролировать показатели индивидуального здоровья и функционального состояния организма, использовать их при планировании содержания и направленности самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, оценке её эффективности;

планировать системную организацию занятий кондиционной тренировкой, подбирать содержание и контролировать направленность тренировочных воздействий на повышение физической работоспособности и выполнение норм Комплекса «Готов к труду и обороне».

***Раздел «Физическое совершенствование»:***

выполнять упражнения корригирующей и профилактической направленности, использовать их в режиме учебного дня и системе самостоятельных оздоровительных занятий;

выполнять комплексы упражнений из современных систем оздоровительной физической культуры, использовать их для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов в физическом развитии и физическом совершенствовании;

выполнять упражнения общефизической подготовки, использовать их в планировании кондиционной тренировки;

демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых видах спорта в условиях учебной и соревновательной деятельности, осуществлять судейство по одному из освоенных видов (футбол, волейбол, баскетбол);

демонстрировать простоты показателей в развитии основных физических качеств, результатов в тестовых заданиях Комплекса «Готов к труду и обороне».

К концу обучения **в 11 классе** обучающийся получит следующие предметные результаты по отдельным темам программы по физической культуре:

***Раздел «Знания о физической культуре»:***

характеризовать адаптацию организма к физическим нагрузкам как основу укрепления здоровья, учитывать её этапы при планировании самостоятельных занятий кондиционной тренировкой;

положительно оценивать роль физической культуры в научной организации труда, профилактике профессиональных заболеваний и оптимизации работоспособности, предупреждении раннего старения и сохранении творческого долголетия;

выявлять возможные причины возникновения травм во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, руководствоваться правилами их предупреждения и оказания первой помощи.

***Раздел «Организация самостоятельных занятий»:***

планировать оздоровительные мероприятия в режиме учебной и трудовой деятельности с целью профилактики умственного и физического утомления, оптимизации работоспособности и функциональной активности основных психических процессов;

организовывать и проводить сеансы релаксации, банных процедур и самомассажа с целью восстановления организма после умственных и физических нагрузок;

проводить самостоятельные занятия по подготовке к успешному выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне», планировать их

содержание и физические нагрузки, исходя из индивидуальных результатов в тестовых испытаниях.

***Раздел «Физическое совершенствование»:***

выполнять упражнения корригирующей и профилактической направленности, использовать их в режиме учебного дня и системе самостоятельных оздоровительных занятий;

выполнять комплексы упражнений из современных систем оздоровительной физической культуры, использовать их для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов и потребностей в физическом развитии и физическом совершенствовании;

демонстрировать технику приёмов и защитных действий из атлетических единоборств, выполнять их во взаимодействии с партнёром;

демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых видах спорта, выполнять их в условиях учебной и соревновательной деятельности (футбол, волейбол, баскетбол);

выполнять комплексы физических упражнений на развитие основных физических качеств, демонстрировать ежегодные приросты в тестовых заданиях Комплекса «Готов к труду и обороне».



## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 10 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	КР	ПР	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Физическая культура как социальное явление	1			
1.2	Физическая культура как средство укрепления здоровья человека	1			
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной двигательной деятельности					
2.1	Физкультурно-оздоровительные мероприятия в условиях активного отдыха и досуга	2			
Итого по разделу		2			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	1			
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Модуль «Спортивные игры». Футбол	5			
2.2	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол	5			
2.3	Модуль «Спортивные игры». Волейбол	5			

Итого по разделу		15			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная двигательная деятельность					
3.1	Модуль «Плавательная подготовка»	2			
Итого по разделу		2			
Раздел 4. Модуль «Спортивная и физическая подготовка»					
4.1	Спортивная подготовка	6			
4.2	Базовая физическая подготовка	6			
Итого		12			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	2	0	

## 11 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	КР	ПР	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Здоровый образ жизни современного человека	3			
1.2	Профилактика травматизма и оказание первой помощи во время занятий физической культурой	2			
Итого по разделу		5			
Раздел 2. Способы самостоятельной двигательной деятельности					
2.1	Современные оздоровительные методы и процедуры в режиме здорового образа жизни	3			
2.2	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне»	1			
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3			
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					

2.1	Модуль «Спортивные игры». Футбол	10			
2.2	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол	10			
2.3	Модуль «Спортивные игры». Волейбол	10			
Итого по разделу		30			
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная двигательная деятельность</b>					
3.1	Модуль «Атлетические единоборства»	6			
Итого по разделу		6			
<b>Раздел 4. Модуль «Спортивная и физическая подготовка»</b>					
4.1	Спортивная подготовка	10			
4.2	Базовая физическая подготовка	10			
<b>Итого</b>		20			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	4	0	

## 11 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	КР	ПР	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Здоровый образ жизни современного человека	1			
1.2	Профилактика травматизма и оказание первой помощи во время занятий физической культурой	1			
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной двигательной деятельности					
2.1	Современные оздоровительные методы и процедуры в режиме здорового образа жизни	1			
2.2	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне»	1			
Итого по разделу		2			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2			
Итого по разделу		2			

Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Модуль «Спортивные игры». Футбол	5			
2.2	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол	5			
2.3	Модуль «Спортивные игры». Волейбол	5			
Итого по разделу		15			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная двигательная деятельность					
3.1	Модуль «Атлетические единоборства»	3			
Итого по разделу		3			
Раздел 4. Модуль «Спортивная и физическая подготовка»					
4.1	Спортивная подготовка	5			
4.2	Базовая физическая подготовка	4			
Итого		9			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		33	2	0	

ПРИЛОЖЕНИЕ 1  
К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ  
УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА  
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ  
ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА  
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»  
10-11 КЛАССЫ

## 10 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	КР	ПР		
1	Здоровый образ жизни как условие активной жизнедеятельности человека	1			05.09.	
2	Физическая культура и физическое здоровье	1			12.09.	
3	Физическая культура и психическое здоровье	1			19.09.	
4	Физическая культура и социальное здоровье	1			26.09.	
5	Организация и планирование занятий кондиционной тренировкой	1			04.10.	
6	Техническая подготовка в футболе	1			17.10.	
7	Совершенствование техники ведение мяча и во взаимодействии с партнером	1			24.10.	
8	Совершенствование техники удара по мячу в движении	1			31.10.	
9	Тренировочные игры по мини-футболу	1			07.11.	
10	Техника судейства игры футбол	1			14.11.	
11	Техническая подготовка в баскетболе	1			28.11.	
12	Совершенствование техники ведение мяча и во взаимодействии с партнером	1			05.12.	



13	Совершенствование техники броска мяча в корзину в движении	1			12.12.	
14	Совершенствование техники броска мяча в корзину в движении	1	1		19.12.	
15	Тренировочные игры по баскетболу	1			26.12.	
16	Техническая подготовка в волейболе	1			09.01.	
17	Развитие выносливости средствами игры волейбол	1			16.01.	
18	Совершенствование техники нападающего удара				23.01.	
19	Совершенствование техники одиночного блока	1			30.01.	
20	Тренировочные игры по волейболу	1			06.02.	
21	Техника безопасности на занятиях плаваниям в бассейне	1			13.02.	
22	Техника плавание брассом на спине (подводящие упражнения с подключением работы рук и ног)	1			27.02.	
23	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	2			05.03.	
24	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1			12.03.	
25	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1			19.03.	
26	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1			26.03	

27	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1			02.04.	
28	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1	1		16.04.	
39	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 60 м или 100 м	1			23.04.	
30	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000 м или 3000 м	1			30.04.	
31	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км или 5 км	2			07.05.	
32	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине. Рывок гири 16 кг. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1			14.05.	
33	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	1			21.05.	
34	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	2	0		

## 11 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	КР	ПР		
1	Физическая культура и профессиональная деятельность человека	1			06.09	
2	Физическая культура и продолжительность жизни человека	1			13.09.	
3	Оздоровительные мероприятия и процедуры в режиме учебного дня и недели	1			20.09.	
4	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1			27.09.	
5	Упражнения для снижения массы тела и для профилактики целлюлита	1			04.10.	
6	Развитие силовых способностей посредством занятий силовой гимнастикой				18.10.	
7	Техническая подготовка в футболе	1			25.10.	
8	Совершенствование техники остановки мяча разными способами	1			01.11.	
9	Совершенствование технической и тактической подготовки в футболе в условиях учебной и игровой деятельности	1			08.11.	
10	Тренировочные игры по мини-футболу (на малом футбольном поле)	1			15.11.	
11	Тренировочные игры по футболу (на большом поле)	1			29.11.	
12	Техническая подготовка в баскетболе	1			06.12.	

13	Совершенствование техники передачи и броска мяча во время ведения	1			13.12.	
14	Совершенствование техники выполнения штрафного броска	1			20.12.	
15	Совершенствование технической и тактической подготовки в баскетболе в условиях учебной и игровой деятельности	1			27.12.	
16	Тренировочные игры по баскетболу	1	1		10.01.	
17	Тактическая подготовка в волейболе	1			17.01.	
18	Совершенствование техники нападающего удара в условиях моделируемых игровых ситуаций	1			24.01.	
19	Совершенствование техники приема мяча в условиях моделируемых игровых ситуаций	1			31.01.	
20	Совершенствование техники подачи мяча в условиях учебной игровой деятельности	1			07.02.	
21	Тренировочные игры по волейболу	1			14.02.	
22	Техника безопасности на занятиях атлетическими единоборствами	1				
23	Техника самостраховки в атлетических единоборствах	1			28.02.	
24	Техника стоек в атлетических единоборствах	1			06.03.	
25	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1			13.03.	
26	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1			20.03.	
27	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1			27.03.	

28	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1			03.04.	
29	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1			17.04.	
30	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 60 м или 100 м Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000 м или 3000 м	1			24.04.	
31	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км или 5 км	1			08.05.	
32	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине. Рывок гири 16 кг. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1	1		15.05.	
33	Фестиваль «Мы готовы к ГТО!». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 6-7 ступени	1			22.05.	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		33	2	0		

## 11 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата	ЭЦОР
		Всего	КР	ПР		
1	Адаптация организма и здоровье человека. Здоровый образ жизни современного человека. Определение индивидуального расхода энергии	1				
2	Физическая культура и профессиональная деятельность человека	1				
3	Физическая культура и продолжительность жизни человека	1				

4	Профилактика травматизма во время самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и спортом	1				
5	Оказание первой помощи при травмах и ушибах	1				
6	Оказание первой помощи при обморожении, солнечном и тепловом ударах.	1				
7	Оздоровительные мероприятия и процедуры в режиме учебного дня и недели. Релаксация в системной организации мероприятий здорового образа жизни	1				
8	Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой	1				
9	Синхрогимнастика «Ключ»	1				
10	Массаж как форма оздоровительной физической культуры. Банные процедуры	1				
11	Проектирование физической подготовки с направленностью на выполнение нормативных требований комплекса ГТО	1				
12	Упражнения для профилактики острых респираторных заболеваний	1				
13	Упражнения для снижения массы тела и для профилактики целлюлита	1				
14	Комплекс упражнений силовой гимнастики (шейпинг)	1				
15	Развитие силовых способностей посредством занятий силовой гимнастикой. Комплекс упражнений на повышение подвижности суставов и эластичности мышц (стретчинг)	1				
16	Развитие гибкости посредством занятий по программе «Стретчинг»	1				
17	Техническая подготовка в футболе	1				
18	Развитие выносливости средствами игры футбол	1				
19	Совершенствование техники передачи мяча в процессе передвижения с разной скоростью	1				
20	Совершенствование техники остановки мяча разными способами	1				
21	Совершенствование технической и тактической подготовки в футболе в условиях учебной и игровой деятельности	1				
22	Тренировочные игры по мини-футболу (на малом футбольном поле)	1				

23	Техническая подготовка в баскетболе	1				
24	Развитие выносливости средствами игры баскетбол	1				
25	Совершенствование техники перехвата мяча, на месте и при передвижении	1				
26	Совершенствование техники передачи и броска мяча во время ведения Совершенствование техники выполнения штрафного броска.	1				
27	Тренировочные игры по баскетболу	1				
28	Техническая подготовка в волейболе	1				
29	Развитие силовых способностей средствами игры волейбол	1				
30	Развитие координационных способностей средствами игры волейбол	1				
31	Совершенствование техники приема мяча в условиях моделируемых игровых ситуаций	1				
32	Совершенствование техники подачи мяча в условиях учебной игровой деятельности	1				
33	Совершенствование технической и тактической подготовки в волейболе в условиях учебной и игровой деятельности	1				
34	Тренировочные игры по волейболу	1				
35	Техника безопасности на занятиях атлетическими единоборствами	1				
36	Техника самостраховки в атлетических единоборствах	1				
37	Техника стоек в атлетических единоборствах. Техника захватов в атлетических единоборствах	1				
38	Техника броска рывком за пятку в атлетических единоборствах. Техника задней подножки в атлетических единоборствах. Техника удержаний в атлетических единоборствах	1				
39	Развитие координационных способностей средствами атлетических единоборств	1				
40	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1				
41	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1				

42	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1				
43	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1				
44	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1				
45	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1				
46	Участие в соревнованиях	1				
47	Участие в соревнованиях	1				
48	Участие в соревнованиях	1				
49	Участие в соревнованиях	1				
50	Участие в соревнованиях	1				
51	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 60 м или 100 м	1				
52	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 60 м или 100 м	1				
53	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000 м или 3000 м	1				
54	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000 м или 3000 м	1				
55	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км или 5 км	1				
56	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине. Рывок гири 16 кг. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1				
57	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине. Рывок гири 16 кг. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1				
58	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	1				
59	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1				



60	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1				
61	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1				
62	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 500 г(д), 700 г(ю)	1				
63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)	1				
64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10 м	1				
65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50 м	1				
66	Фестиваль «Мы готовы к ГТО!». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 6-7 ступени	1				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	0		

ПРИЛОЖЕНИЕ 2  
К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ  
УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА  
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

ФОНДЫ  
ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ  
УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА  
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»  
10-11 КЛАССЫ

## **1. Паспорт комплекта контрольно-оценочных средств по учебной дисциплине «Физическая культура»**

### **1.1. Область применения фонда оценочных средств по учебной дисциплине «Физическая культура»**

Фонд оценочных средств (далее ФОС) разработан в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее ФГОС СПО) по профессиям 35.01.13 Тракторист-машинист сельскохозяйственного производства, 35.01.23 Хозяйка(ин) усадьбы, «Требования к условиям реализации программы подготовки специалистов среднего звена», и предназначен для оценки результатов освоения программы учебной дисциплины «Физическая культура».

ФОС включает комплект контрольно-оценочных средств (далее КОС) и оценочных материалов для проведения текущего контроля, рубежного и промежуточной аттестации в форме зачета и дифференцированного зачета.

### **1.2. Результаты освоения учебной дисциплины «Физическая культура».**

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих результатов:

- личностных:

готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению; сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков; потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья; приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности; формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике; готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры; способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры; способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности; формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты; принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; умение оказывать первую

помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной; готовность к служению Отечеству, его защите;

- метапредметных:

способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике; готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности; освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ; готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников; формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку; умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

- предметных:

умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга; владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств; владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

**В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь/знать:**

В результате изучения учебной дисциплины «Физическая культура» обучающийся должен:

**знать:**

3.1. влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;

3. 2. способы контроля и оценки индивидуального физического развития и

физической подготовленности;

3. 3. правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

**уметь:**

У. 1. выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;

У. 2. выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;

У. 3. проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;

У.4. выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;

Выпускник, освоивший программу подготовки квалифицированных рабочих, служащих по профессии 35.01.13 «Тракторист-машинист сельскохозяйственного производства и 35.01.23 Хозяйка(ин) усадьбы, должен обладать общими компетенциями, включающими в себя способность:

ОК1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК2. Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем.

ОК3. Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы.

ОК4. Осуществлять поиск информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач.

ОК5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.

ОК6. Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами

ОК7. Организовывать собственную деятельность с соблюдением требований охраны труда и экологической безопасности.

ОК8. Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей).

**использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:**

- повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

Результаты обучения (освоенные умения, освоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
3.1. Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни.	Подготовить и защитить реферат
3.2. Способы контроля и оценки индивидуального физического развития и	Ведение личного дневника самоконтроля.

физической подготовленности.	
3.3.Правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.	Составить комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры.
У.1. Выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики.	Подготовить и провести комплексы: утренней гимнастики, физкультминутки, физкультпаузы, производственной гимнастики, ритмической и атлетической гимнастики.
У. 2. Осуществлять судейство соревнований по волейболу, баскетболу.	задание № 1, 2. Практическое судейство
У.3. Проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.	Задание № 3
У.4.Выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма.	Контрольные нормативы

### 1.3 Оценка освоения теоретического курса учебной дисциплины

Основной целью оценки изучения курса учебной дисциплины является оценка умений и знаний.

Оценка изучения курса учебной дисциплины осуществляется с использованием следующих форм и методов контроля: оценка результатов контрольных нормативов, оценка результатов теоретических тестов в форме зачетов в конце каждого семестра.

1.4 Формы контроля и оценивания элементов учебной дисциплины «Физическая культура» (таблица 1).

Таблица 1

Элементы учебной дисциплины (темы)	Форма контроля и оценивания					
	Текущий контроль		Рубежный контроль		Промежуточная аттестация	
	Форма контроля	Проверяемые ОК,У,З, практический опыт	Форма контроля	Проверяемые ОК,У,З	Форма контроля	Проверяемые ОК,У,З
<b>Введение</b>	Входной контроль (тест)					
1. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни..	Устный опрос, оценка за выполнение практической работы, оценка по результатам контрольной работы (тест), защита рефератов.	31,32, 33,ОК1,ОК2, ОК3,ОК4,О К5,ОК6,ОК7 ,ОК8	Контрольная работа (тестирование)	31,32, 33,ОК1,ОК2,ОК3,ОК4,ОК5,О К6,ОК7,ОК8		
2. Легкая атлетика.	Фронтальный опрос, тестовые задания, выполнение практических заданий, контрольных тестов и упражнений	У3,У4,32,33, ОК1,ОК2,О К3,ОК4,ОК5 ,ОК6,ОК7,О К8	Сдача контрольных нормативов, Контрольная работа (тестирование)	У3,У4,32,33, ОК1,ОК2,ОК3,ОК4,ОК5,ОК6, ОК7,ОК8		
3. Атлетическая гимнастика.	Фронтальный опрос, тестовые задания, выполнение практических	У1,У3,32,34, ОК1,ОК2,О К3,ОК4,ОК5	Сдача контрольных нормативов,	У1,У3,32,34, ОК1,ОК2,ОК3,ОК4,ОК5,ОК6, ОК7,ОК8		

	заданий, контрольных тестов и упражнений	,OK6,OK7,OK8	Контрольная работа (тестирование)			
4. Лыжная подготовка	Фронтальный опрос, выполнение практических заданий, контрольных тестов и упражнений	У3,У4, 33,34, OK1,OK2,OK3,OK4,OK5,OK6,OK7,OK8	Сдача контрольных нормативов, Контрольная работа (тестирование)	У3,У4, 33,34, OK1,OK2,OK3,OK4,OK5,OK6, OK7,OK8		
5. Спортивные игры	Фронтальный опрос, выполнение практических заданий, контрольных тестов и упражнений	У2,У3,У4, 33,34, OK1,OK2,OK3,OK4,OK5,OK6,OK7,OK8	Сдача контрольных нормативов, Контрольная работа (тестирование)	У2,У3,У4, 33,34, OK1,OK2,OK3,OK4,OK5,OK6, OK7,OK8		
Дисциплина в целом					Дифференцированный зачет, зачет	У1,У2,У3, У4,31,32,33,34, OK1,OK2,OK3,OK4, OK5,OK6,OK7,OK8



## **1.5. Типовые задания для оценки освоения учебной дисциплины**

### **1. Задания для оценки освоения учебной дисциплины:**

#### **УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ**

Время выполнения каждого задания 10 – 15 мин

#### **Критерии оценки задания №1**

90 - 100% – оценка «отлично»;

80 – 89 % – оценка «хорошо»;

70-79% – оценка «удовлетворительно»;

менее 70% – оценка «неудовлетворительно».

#### **Задание № 1**

**1. Сколько игроков-баскетболистов могут одновременно находиться на баскетбольной площадке во время соревнований?**

- а) 5 человек,
- б) 10 человек,
- в) 12 человек.

**2. При ведении мяча наиболее частой ошибкой является...**

- а) «Шлепание» по мячу расслабленной рукой;
- б) Ведение мяча толчком руки;
- в) Мягкая встреча мяча с рукой;

**3. Нельзя вырывать мяч у соперника...**

- а) Захватом мяча двумя руками;
- б) Захватом мяча одной рукой;
- в) Ударом кулака;
- г) Направлением рывка снизу-вверх.

**4. Допускается ли команда до соревнований, если в ее составе менее 5 человек?**

- а) Допускается,;
- б) Не допускается;
- в) Допускается с согласия соперников;

**5. Команда получает три очка при попадании мяча в кольцо, если мяч брошен...**

а) С линии штрафного броска;

б) Из-под щита;

в) Из-за линии трехочковой зоны;

**6. На каком расстоянии от игрока, вбрасывающего мяч, должны находиться другие игроки?**

а) Не менее 1 м.

б) Не менее 1,5 м.

в) Не менее 2 м.

**7. При выполнении штрафного броска каждое попадание засчитывается...**

а) За одно очко;

б) За два очка;

в) За три очка;

**8. Игрок, остановившийся после ведения мяча, не имеет права...**

а) Выполнить передачу мяча партнеру;

б) Выполнить бросок мяча в кольцо;

в) Возобновить ведение мяча;

**9. Играя в зоне нападения, нельзя выполнить передачу...**

а) В сторону кольца соперника;

б) В свою зону защиты;

в) Игроку в зоне штрафного броска;

**10. Игра начинается вбрасыванием судьей мяча в центре круга. Разыгрывающим игрокам нельзя...**

а) Отбивать мяч одной рукой;

б) Отбивать мяч двумя руками;

в) Ловить мяч обеими руками;

**11. За грубое нарушение правил, за неспортивное поведение игрок получает фол. За какое количество полученных им фолов игрок выбывает из игры?**

а) Три;

б) Пять;

в) Семь;

**12. За нарушение правил баскетбола такие, как «ведение двумя руками», «двойное ведение», «прыжок с мячом», «пробежка», «3 секунды»,**

**«5 секунд», «зона», судья назначает.....**

- а) штрафной бросок в кольцо;
- б) предупреждение;
- в) вбрасывание из – за боковой линии.

**13. Сколько времени продолжается игра в баскетбол?**

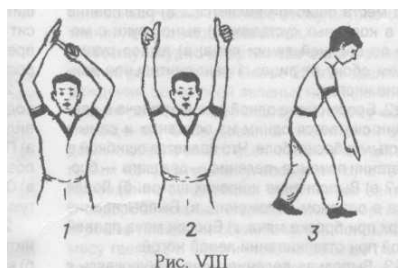
**14. Какие размеры имеет площадка для игры в баскетбол?**

**15. Если команда получает контроль над мячом на площадке, то попытка броска по корзине соперника должна быть произведена**

**в течение \_\_\_\_\_ секунд».**

**16. Выберите вариант, который обозначает жест судьи- «перерыв в игре»**

- а) 1; б) 2; в) 3;



## **Задание №2**

**На какой высоте устанавливают верхний край волейбольной сетки для мужчин и женщин?**

- а) для мужчин - на высоте 2,43; для женщин на высоте 2,24;
- б) для мужчин - на высоте 2,40; для женщин на высоте 2,30;
- в) для мужчин - на высоте 2,25; для женщин на высоте 2,10;

**1. Какие размеры имеет площадка для игры в волейбол?**

- а) ширина 9 м, длина 18 м;
- б) ширина 8 м, длина 20 м;
- в) ширина 16 м, длина 24 м;

**2. Напишите, какие действия или термины относятся к волейболу:**

- 1) очко, 2) гол, 3) зона,
- 4) пенальти, 5) подсечка, 6) переход,

7) блок, 8) вне игры, 9) партия, 10) штрафной удар,

а) 1,3, 6, 7, 9; б) 1, 2, 5, 7, 10; в) 2, 4, 5, 6, 8.

**3. На крупных соревнованиях по волейболу игра проводится из..**

а) Двух партий;

б) Трех партий;

в) Пяти партий.

**4. До скольких очков ведется счет в решающей (3-й или 5-й) партии?**

а) До 15 очков;

б) До 20 очков;

в) До 25 очков;

**5. Допускается ли команда волейболистов до участия в соревнованиях, если в ее составе 5 человек?**

а) Допускается;

б) Не допускается;

в) Допускается с согласия команды соперника;

**6. Сколько еще касаний мяча может сделать принимающая подачу команда, если прием мяча с подачи считать первым касанием?**

а) Одно;

б) Два;

в) Три;

**7. Если после разрешения судьи на подачу, подающий игрок подбросил мяч и не произвел по нему удар, то...**

а) подача считается проигранной;

б) подача повторяется этим же игроком;

в) подача повторяется другим игроком этой же команды.

**8. Если при подаче мяч коснулся сетки и перелетел на сторону соперника, то...**

а) подача повторяется;

б) игра продолжается;

в) подача считается проигранной

**9. Если при подаче мяча подающий игрок наступает на разметку задней линии площадки или переходит ее, то...**

- а) подача повторяется;
- б) подача считается проигранной;
- в) игра продолжается;

**10. Сколько игроков-волейболистов могут одновременно находиться на волейбольной площадке во время проведения соревнований?**

- а) Шесть;
- б) Десять;
- в) Двенадцать;

**11. При каком счете может закончиться игра в первой партии?**

- а) 15:13;    б) 25:26;    в) 27:29.

### **Задание № 3. Методика оценки работоспособности, утомления и усталости**

1. Определить пульс в состоянии покоя (P1);
  2. Выполнить 20 приседаний в течение 30 секунд (P2);
  3. Замерить пульс (P3) после 45 секунд покоя;
  4. Рассчитать коэффициент своей работоспособности по формуле  $R = (4(P1+P2+P3):10) - 200$ .
- 2 - 4 хорошая работоспособность;
- 5 – 8 удовлетворительная работоспособность;
- 8 и т. д. плохая работоспособность.

### **Критерии оценки**

- оценка «отлично» - задание выполнено полностью;
- оценка «хорошо» - небольшие погрешности в выполнении задания;
- оценка «удовлетворительно» - задание выполнено не точно, расчет не верен;
- оценка «неудовлетворительно» - не владеет методикой определения работоспособности.

### **Контрольные задания для определения и оценки уровня физической подготовленности обучающихся**

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Оценка					
			Юноши			Девушки		
			5	4	3	5	4	3
1.	Скоростные	Бег	4,3	5,0–4,7	5,2	4,8	5,9–5,3	6,1

		30 м, с						
2.	Координационные	Челночный бег 3×10 м, с	7,2	7,9–7,5	8,1	8,4	9,3–8,7	9,6
3.	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	240	205–220	190	210	170–190	160
4.	Выносливость	6-минутный бег, м	1500	1300–1400	1100	1300	1050–1200	900
5.	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	15	9–12	5	20	12–14	7
6.	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юн.), на низкой перекладине из виса лежа, кол. раз (дев.)	12	9–10	4	18	13–15	6

### ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 3000 м (мин, с)	12,30	14,00	б/вр
2. Бег на лыжах 5 км (мин, с)	25,50	27,20	б/вр
3. Плавание 50 м (мин, с)	45,00	52,00	б/вр
4. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
5. Прыжок в длину с места (см)	230	210	190
6. Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5
7. Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	13	11	8

8. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	12	9	7
9. Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)	7,3	8,0	8,3
10. Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3
11. Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики; – производственной гимнастики; – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

### ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕВУШЕК ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 2000 м (мин, с)	11,00	13,00	б/вр
2. Бег на лыжах 3 км (мин, с)	19,00	21,00	б/вр
3. Плавание 50 м (мин, с)	1,00	1,20	б/вр
4. Прыжки в длину с места (см)	190	175	160
5. Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
6. Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	5
7. Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)	8,4	9,3	9,7

8.Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	10,5	6,5	5,0
9.Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики – производственной гимнастики – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

## **2. Контрольно измерительные материалы для промежуточной (итоговой) аттестации по учебной дисциплине**

### **МАТЕРИАЛ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАЧЕТА ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА».**

**Планируемые результаты: ОК2,ОК3.**

#### **Критерии оценки:**

90 - 100% – оценка «отлично»;

80 – 89 % – оценка «хорошо»;

70-79% – оценка «удовлетворительно»;

менее 70% – оценка «неудовлетворительно».

**Инструкция: время выполнения - 40 минут, выбрать один из 3-х представленных вариантов.**

**Тема: Легкая атлетика.**

#### **1. Определите: какой вид спорта называют «королевой спорта»?**

- а) гимнастика;
- б) легкая атлетика;
- в) тяжелая атлетика.

#### **2. Длина дистанции марафонского бега равна.....**

- а) 32км 180м;
- б) 40км 190м;
- в) 42км 195м;

#### **3. Определите: какая из дистанций не считается стайерской?**

- а) 1500м;
- б) 5000м;



в) 10000м;

**4. Определите: какая из дистанций считается спринтерской?**

а) 800м;

б) 1500м;

в) 100м;

**5. Техника бега на средние и длинные дистанции отличается от техники бега на короткие дистанции, прежде всего:**

а) работой рук;

б) углом отталкивания ногой от дорожки;

в) наклоном головы;

**6. При выходе бегуна с низкого старта ошибкой является:**

а) сильное отталкивание ногами;

б) разноименная работа рук;

в) быстрое выпрямление туловища;

**7. Сильно сжатые кулаки и излишнее напряжение плечевого пояса при беге приводит к...**

а) повышению скорости бега;

б) скованности движений бегуна;

в) увеличению длины бегового шага;

**8. Определите: какое влияние на бег оказывает чрезмерный наклон туловища бегуна вперед?**

а) сокращает длину бегового шага;

б) увеличивает скорость бега;

в) способствует выносу бедра вперед – верх;

**9. Прямое положение туловища при беге или его наклон назад – бег**

**«самоварчиком» приводит к:**

а) узкой постановке ступней;

б) свободной работе рук;

в) незаконченному толчку ногой;

**10. Результат в прыжках в длину на 80 – 90 % зависит от:**

а) максимальной скорости разбега и отталкивания;

- б) способа прыжка;
- в) быстрого выноса маховой ноги;

**11. Широкая постановка ступней при беге влияет на:**

- а) улучшение спортивного результата;
- б) снижение скорости бега;
- в) увеличение длины бегового шага;

**12. Результат в прыжках в высоту на 70 – 80 % зависит от:**

- а) способа прыжка;
- б) направления движения маховой ноги на вертикальной скорости прыгуна;
- в) координации движений прыгуна.

**13. Для передачи эстафетной палочки правилами соревнований определяется «зона передачи» длиной:**

- а) 10м;
- б) 20м;
- в) 15м.

**14. Грамотный прыгун в длину знает длину своего разбега. Укажите: чем измеряется длина разбега?**

- а) метром;
- б) ступнями;
- в) беговыми шагами.

**15. Наиболее эффективным упражнением развития выносливости служит:**

- а) бег на короткие дистанции;
- б) бег на средние дистанции;
- в) бег на длинные дистанции.

**16. Пробежание отрезков 20 - 50м с максимальной скоростью применяется для развития:**

- а) выносливости;
- б) быстроты;
- в) координации движений.

**17. Специальная разминка бегуна перед соревнованиями включает в себя:**

- а) упражнения с отягощениями;

- б) пробегание коротких отрезков;
- в) большое количество общеразвивающих упражнений.

**18. Наиболее частой травмой в легкой атлетике бывает растяжение мышц или связок голеностопного (коленного) суставов. Определите, какое из перечисленных действий является неправильным при оказании помощи?**

- а) наложение холода;
- б) наложение тугой повязки;
- в) согревание повреждение места.

**19. Не рекомендуется проводить тренировки по легкой атлетике...**

- а) во второй половине дня;
- б) сразу после еды;
- в) через 1- 2 часа после еды.

**20. Если при метании мяча или гранаты метатель переходит контрольную линию, то ему:**

- а) разрешается дополнительный бросок;
- б) попытка и результат засчитываются;
- в) попытка засчитывается, а результат - нет.

**21. Если при метании снаряд (мяч, граната, копье) вышел за пределы сектора, то правилами соревнований:**

- а) разрешается дополнительный бросок;
- б) попытка и результат засчитываются;
- в) попытка засчитывается, а результат - нет.

**22. При самостоятельных занятиях легкой атлетикой основным методом контроля за физической нагрузкой является:**

- а) частота дыхания;
- б) частота сердечных сокращений;
- в) самочувствие.

**23. Отсутствие разминки перед соревнованиями чаще всего приводит к:**

- а) экономии сил;
- б) улучшению спортивного результата;
- в) травмам.

**24. Нельзя проводить тренировку, если...**

- а) плохая погода;
- б) плохое настроение;
- в) повышена температура тела.

**25. Определите: какие различают фазы в технике прыжка в длину с разбега?**

- а) стартовый разгон, отталкивание, полет, приземление;
- б) разбег, отталкивание, полет, приземление;
- в) старт, бег по дистанции, отталкивание, приземление.

**26. Наиболее выгодным в спринтерских дистанциях считается начало бега...**

- а) с низкого старта;
- б) с высокого старта;
- в) с положения упора присев.

**27. К видам легкой атлетики не относятся:**

- а) прыжки в длину;
- б) спортивная ходьба;
- в) прыжки через гимнастического коня.

**28. Кросс – это:**

- а) бег по искусственной дорожке стадиона;
- б) бег по пересеченной местности;
- в) бег с барьерами.

**29. Длина первой дорожки стандартного легкоатлетического стадиона равна:**

- а) 600метров;
- б) 400метров;
- в) 300метров.

**30. Для воспитания быстроты используются:**

- а) двигательные действия, выполняемые с максимальной скоростью;
- б) двигательные действия, выполняемые с максимальной амплитудой движений;
- в) двигательные действия, направленные на выполнение нагрузки длительное время;

**31. Эстафетный бег бывает:**

- а) 4х100м, 4х400м;

б) 4х300м, 4х500м;

в) 2х100м, 2х400м.

**32. Вес мяча для метания равен:**

а) 50грамм;

б) 200грамм;

в) 150грамм.

**33. Бегун, допустивший фальстарт в беге на 100метров:**

а) предупреждается;

б) бежит вне зачета;

в) снимается с соревнований.

**34. Определите: какие беговые дистанции не входят в программу Олимпийских игр?**

а) 100м,200м;

б) 500м,1000м;

в) 400м, 800м.

**35. Стипль чез – это вид бега, который проводится:**

а) по улицам города;

б) на беговой дорожке стадиона с барьерами и ямой с водой;

в) в естественных условиях.

**36. Способность человека к длительному выполнению какой либо деятельности, без снижения её эффективности, это...**

а) гибкость;

б) выносливость;

в) ловкость.

**37. Отметьте вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект для развития выносливости:**

а) бег на средние дистанции;

б) бег на длинные дистанции;

в) десятиборье;

г) спортивные игры.

**38. Лучшие условия для развития быстроты реакции создаётся во время:**

- а) подвижных и спортивных игр;
- б) во время выпрыгивания вверх с места;
- в) во время скоростно-силовых упражнений;
- г) во время прыжков в длину.

**39. Способность совершать двигательные действия в минимальный для данных усилий отрезок времени...**

- а) ловкость;
- б) выносливость;
- в) быстрота.

**40. Число движений в единицу времени, характеризует...**

- а) темп движения;
- б) ритм движения;
- в) быстрота двигательной реакции;
- г) сложная двигательная реакция.

**ЭТАЛОН ОТВЕТОВ 1 семестр.**

- 1. б
- 2. в
- 3. а
- 4. в
- 5. б
- 6. в
- 7. б
- 8. а
- 9. в
- 10. а
- 11. б
- 12. б
- 13. б
- 14. б
- 15. в
- 16. б
- 17. б
- 18. в
- 19. б
- 20. в
- 21. в
- 22. б

- 23. в
- 24. в
- 25. б
- 26. а
- 27. в
- 28. б
- 29. б
- 30. а
- 31. а
- 32. в
- 33. в
- 34. б
- 35. б
- 36. б
- 37. б
- 38. б
- 39. в
- 40. а

## **МАТЕРИАЛ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАЧЕТА ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА».**

**Планируемые результаты: ОК2,ОК3**

**Критерии оценки:**

90 - 100% – оценка «отлично»;

80 – 89 % – оценка «хорошо»;

70-79% – оценка «удовлетворительно»;

менее 70% – оценка «неудовлетворительно».

**Инструкция: время выполнения - 40 минут, выбрать один из представленных вариантов ответов.**

**Тема: Гимнастика, баскетбол**

**1. Общеразвивающие упражнения, как правило, применяются для...**

- а) всестороннего развития физической подготовленности;
- б) развития выносливости, скорости;
- в) формирования правильной осанки.

**2. Строевые упражнения служат...**

- а) как средство общей физической подготовки;
- б) как средство управления строем;
- в) как средство развития физических качеств.

### **3. Дистанцией называется...**

- а) расстояние между учащимися, стоящими в колонне по одному;
- б) расстояние между двумя стоящими рядом колоннами учащихся;
- в) расстояние между учащимися, стоящими боком друг к другу.

### **4. Интервал- это...**

- а) расстояние между направляющим и замыкающим в колонне;
- б) расстояние между двумя учащимися, стоящими в одной шеренге,
- в) расстояние между правым и левым флангом в колонне.

### **5. Акробатические упражнения в первую очередь совершенствуют функцию...**

- а) сердечно сосудистой системы;
- б) дыхательной системы;
- в) вестибулярного аппарата.

### **6. Определите ошибку при выполнении кувырка вперед в группировке:**

- а) энергичное отталкивание ногами;
- б) опора головой о мат;
- в) прижимание к груди согнутых ног;
- г) «круглая» спина.

### **7. Выберите действие, которое не является ошибкой при выполнении кувырка назад в группировке:**

- а) медленное выполнение кувырка;
- б) перенос массы тела на руки, поставленные около плеч;
- в) раннее разгибание ног;
- г) опора кулаками о мат.

### **8. Определите ошибку при выполнении стойки на лопатках?**

- а) пережат с «откидыванием» плеч и головы назад;
- б) локти широко расставлены;
- в) туловище в вертикальном положении, носки оттянуты;
- г) сгибание в тазобедренных суставах.

### **9. Длинный кувырок вперед отличается от короткого...**

- а) дальней постановкой рук (70-80см) от носков ног;



- б) близкой постановкой рук (30-40см) от носков ног;
- в) группировкой.

**10. Выполняя стойку на голове и руках, гимнаст располагает на мате руки и голову...**

- а) на одной прямой;
- б) как равносторонний треугольник;
- в) голову ближе к коленям, чем руки.

**11. Определите ошибку при выполнении кувырка вперед из стойки на голове, руках.**

- а) отжимание руками от мата;
- б) прижимание подбородка к груди;
- в) отсутствие группировки.

**12. Выберите положение, которое не является ошибкой при выполнении стойки на голове и руках:**

- а) постановка головы на темя;
- б) неполное разгибание в тазобедренных суставах;
- в) прогибание в пояснице;

г) ноги прямые, носки оттянуты.

**13. Как правильно подобрать длину скакалки для выполнения прыжковых упражнений на месте?**

- а) встать на середину скакалки, ноги на ширине плеч, локти согнуты под прямым углом и прижаты к туловищу, кисти со скакалкой развести в стороны;
- б) встать на середину скакалки, ноги вместе, кисти со скакалкой на уровне плеч;
- в) растянуть скакалку на ширину расставленных в сторону рук.

**14. Определите положение, которое не является ошибкой при выполнении «моста» из положения лежа:**

- а) ноги согнуты в коленях;
- б) плечи смещены от точек опоры кистей;
- в) ноги расставлены в длину стопы, руки у плеч (пальцами к плечам);
- г) ступни на носках.

**15. Определите, что неправильно при выполнении стойки на руках?**

- а) в стойке голова опущена вниз;
- б) прямые руки поставлены на пол, на ширину плеч;

в) махом одной и толчком другой выход в стойку.

**16. Определите, какие действия неправильны при выполнении переворота в сторону?**

- а) руки и ноги ставятся на одной линии;
- б) выполнение из стойки лицом по направлению движения;
- в) выполнение в вертикальной плоскости;
- г) выполнение не через стойку на руках.

**17. Основной ошибкой, не позволяющей выполнить из виса стоя, махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор, является...**

- а) разгибание рук во время выполнения маха ногой;
- б) сгибание туловища в тазобедренных суставах и подтягивание на руках;
- в) прижимание подбородка к груди;
- г) слабый мах ногой.

**18. Наиболее эффективно развивается чувство равновесия и вестибулярной устойчивости при занятиях на...**

- а) брусьях;
- б) высокой перекладине;
- в) гимнастическом бревне.

**19. Исполнительная команда при выполнении поворота налево в движении (Нале-во!) подается одновременно с постановкой на пол...**

- а) правой ноги;
- б) левой ноги.

**20. Для поворота кругом в движении исполнительная команда подается одновременно с постановкой на пол правой ноги. Сколько еще шагов можно сделать до начала поворота?**

- а) один;
- б) полтора шага;
- в) два шага.

**21. Выполнение подъема силой из виса начинается с...**

- а) постановки правой руки в упор локтем вверх;
- б) постановки левой руки в упор локтем вверх;
- в) подтягивания.

**22. Определите ошибку при выполнении на параллельных брусьях**

**кувырка вперед из седа ноги врозь,**

- а) ноги согнуты в коленях, носки ног « на себя»;
- б) хват руками в 20-30см. от бедер;
- в) спина « круглая», подбородок прижат к груди, локти расставлены в стороны.

**23. Подтягивание в висе. Определите ошибку при выполнении этого элемента,**

- а) хват сверху на ширине плеч;
- б) \_\_\_\_\_ ноги \_\_\_\_\_ и \_\_\_\_\_ туловище \_\_\_\_\_ прямые;
- в) подтягивание до положения — подбородок выше перекладины;
- г) подтягивание размахиванием туловища.

**24. При ловле баскетбольного мяча ошибкой является...**

- а) ловля мяча с амортизацией сгибанием рук;
- б) \_\_\_\_\_ ловля \_\_\_\_\_ мяча \_\_\_\_\_ на \_\_\_\_\_ прямые \_\_\_\_\_ руки;
- в) ловля мяча на уровне груди;
- г) сближение кистей рук и расстановка пальцев.

**25. При ведении мяча наиболее частой ошибкой является...**

- а) «шлепание» по мячу расслабленной рукой;
- б) ведение мяча толчком руки;
- в) мягкая встреча мяча с рукой.

**26. \_\_\_\_\_ Нельзя \_\_\_\_\_ вырывать \_\_\_\_\_ мяч \_\_\_\_\_ у \_\_\_\_\_ соперника...**

- а) захватом мяча двумя руками;
- б) захватом мяча одной рукой;
- в) ударом кулака.
- г) направлением рывка снизу-вверх.

**27. При броске мяча одной рукой от плеча с места ошибкой является...**

- а) разгибание ног в коленных суставах;
- б) вынос руки с мячом по средней линии лица;
- в) вынос руки с мячом сбоку от лица;
- г) заключительное движение кистью.

**28. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении считается одним из основных и самым простым в баскетболе. Что является ошибкой в сочетании приемов «ведение - два шага - бросок»?**

- а) выполнение широких шагов;

- б) ловля мяча в опорном положении;
- в) выпрыгивание вверх при броске мяча;
- г) бросок мяча правой рукой при отталкивании левой ногой.

**29. Определите, какие действия при обводке соперника наиболее правильны?**

- а) чередование ведения мяча правой и левой рукой;
- б) ведение мяча дальней по отношению к сопернику рукой;
- в) ведение мяча ближней по отношению к сопернику рукой.

**30. При выполнении «чистого» броска в кольцо (без отскока от щита) баскетболист фиксирует свой взгляд...**

- а) на ближнем крае кольца;
- б) на дальнем крае кольца;
- в) на малом квадрате щита.

**31. Команда получает три очка при попадании мяча в кольцо, если мяч брошен...**

- а) с линии штрафного броска;
- б) из-под щита;
- в) из-за линии трехочковой зоны.

**32. На каком расстоянии от игрока, вбрасывающего мяч, должны находиться другие игроки?**

- а) не менее 1м;
- б) не менее 1,5м;
- в) не менее 2м.

**33. При выполнении штрафного броска каждое попадание засчитывается...**

- а) за одно очко;
- б) за два очка;
- в) за три очка.

**34. Игрок, остановившийся после ведения мяча, не имеет права...**

- а) выполнить передачу мяча партнеру;
- б) выполнить бросок мяча в кольцо;
- в) возобновить ведение мяча.

**35. Неправильный прием мяча часто приводит к повреждению пальцев. Каковы правильные действия травмированного игрока?**

- а) продолжить тренировку до конца;

- б) согреть поврежденное место и наложить тугую повязку;
- в) охладить поврежденное место и наложить тугую повязку.

**36. Играя в зоне нападения, нельзя выполнить передачу...**

- а) в сторону кольца соперника;
- б) в свою зону защиты;
- в) игроку в зоне штрафного броска.

**37. Основными техническими приемами в баскетболе являются четыре приема: передача, ловля, ведение мяча... Какой четвертый прием не назван?**

- а) прыжок;
- б) пробежка;
- в) бросок мяча;
- г) заслон.
- д) комбинация

**38. Игра начинается вбрасыванием судьей мяча в центре круга. Разыгрывающим игрокам нельзя...**

- а) отбивать мяч одной рукой;
- б) отбивать мяч двумя руками;
- в) ловить мяч обеими руками.

**39. За грубое нарушение правил игры, за неспортивное поведение игрок получает фол. За какое количество полученных им фолов игрок выбывает из игры?**

- а) три;
- б) пять;
- в) семь.

**40. За нарушение правил баскетбола такие, как «ведение двумя руками, «двойное ведение», «прыжок с мячом», «пробежка», «3 секунды», «5 секунд», «зона», судья назначает...**

- а) штрафной бросок в кольцо;
- б) предупреждение;
- в) вбрасывание из-за боковой линии.

Эталон ответов II семестр

- |       |       |
|-------|-------|
| 1. а  | 24. б |
| 2. б  | 25. а |
| 3. а  | 26. в |
| 4. б  | 27. б |
| 5. в  | 28. б |
| 6. б  | 29. б |
| 7. б  | 30. а |
| 8. в  | 31. в |
| 9. а  | 32. а |
| 10. б | 33. а |
| 11. в | 34. в |
| 12. г | 35. в |
| 13. а | 36. б |
| 14. в | 37. в |
| 15. а | 38. в |
| 16. г | 39. б |
| 17. а | 40. в |
| 18. в |       |
| 19. б |       |
| 20. б |       |
| 21. в |       |
| 22. а |       |
| 23. г |       |

## **МАТЕРИАЛ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАЧЕТА ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»,**

**Планируемые результаты: ОК2, ОК3**

**Критерии оценки:**

90 - 100% – оценка «отлично»;

80 – 89 % – оценка «хорошо»;

70-79% – оценка «удовлетворительно»;

менее 70% – оценка «неудовлетворительно».

**Инструкция: время выполнения - 40 минут, выбрать один из представленных вариантов ответов.**

**Тема: Лыжная подготовка, волейбол**

**1. Название лыжных ходов (попеременные или одновременные) дают по работе...**

а) ног;

б) туловища;

в) рук;

г) произвольно.

**2. Существуют попеременный двухшажный ход и одновременный двухшажный ход. В чем существенная разница между этими ходами?**

- а) в длине скользящего шага;
- б) в маховом выносе ноги;
- в) в подседании перед толчком ногой;
- г) в работе рук.

**3. Основой техники попеременного двухшажного хода является...**

- а) широкий скользящий шаг;
- б) попеременная работа палками;
- в) сильное отталкивание ногой.

**4. Что считается грубой ошибкой в технике попеременного двухшажного хода?**

- а) незаконченный толчок ногой;
- б) двухопорное скольжение;
- в) незаконченный толчок рукой;
- г) короткий скользящий шаг;

**5. Самостоятельное занятие по лыжной подготовке нежелательно проводить при температуре...**

- а)  $-4^{\circ}\text{C} \dots -7^{\circ}\text{C}$ ;
- б)  $-10^{\circ}\text{C} \dots -12^{\circ}\text{C}$ ;
- в)  $-14^{\circ}\text{C} \dots -16^{\circ}\text{C}$ .

**6. К какой ошибке при передвижении попеременным двухшажным ходом приводит чрезмерный наклон туловища вперед?**

- а) Потере равновесия при скольжении;
- б) Укорочению скользящего шага;
- в) Снижению силы отталкивания ногой;
- г) Снижению отталкивания рукой.

**7. Какой из перечисленных элементов техники не является ошибкой в технике одновременных одно - и двухшажного ходов?**

- а) широкий скользящий шаг;
- б) недостаточный наклон туловища вперед при отталкивании палками;
- в) незаконченный толчок палками;
- г) подседание при отталкивании палками.

**8.К попеременным ходам относится...**

- а) бесшажный ход;
- б) одношажный ход;
- в) двухшажный ход.

**9. К одновременным ходам относится...**

- а) двухшажный ход;
- б) трехшажный ход;
- в) четырехэтажный ход.

**10. Самым скоростным способом передвижения классическим ходом считается...**

- а) попеременный двухшажный ход;
- б) одновременный бесшажный ход;
- в) одновременный одношажный ход;
- г) одновременный двухшажный ход.

**11.Выбор способа подъема в гору зависит от...**

- а) крутизны склона;
- б) длины палок;
- в) длины лыж.

**12.Какой из классических ходов применяется при подъеме по склону крутизной 15-25°?**

- а) одновременный бесшажный;
- б) одновременный одношажный;
- в) одновременный двухшажный;
- г) попеременный двухшажный.

**13. При спуске с горы наиболее частой причиной падения лыжника является...**

- а) сгибание ног в коленях;
- б) чрезмерный наклон туловища вперед;
- в) выставление вперед одной лыжи;
- г) неровная лыжня.

**14. Укажите, какая стойка лыжника наиболее устойчива при спуске?**

- а) низкая;
- б) средняя;



в) высокая.

**15. Какие характерные элементы техники включает в себя попеременный двухшажный ход:**

1. широкие скользящие шаги;
2. одновременное отталкивание палками;
3. два коротких скользящих шага;
4. сильное отталкивание рукой;
5. попеременное отталкивание палками;
6. наклон туловища вперед;

а) 2, 1, 6; б) 1, 4, 5; в) 3, 5, 6; г) 1, 2, 6.

**16. Какие характерные элементы техники включает в себя одновременный двухшажный ход:**

- 1) два коротких скользящих шага.
- 2) два широких скользящих шага.
- 3) попеременное отталкивание палками.
- 4) одновременное отталкивание палками.
- 5) наклон туловища вперед с навалом на палки?

а) 1, 4, 5; б) 2, 3, 5; в) 2, 4, 5.

**17. Укажите, какой способ поворота позволяет лыжнику сделать его на пологом склоне с меньшей потерей скорости,**

- а) упором;
- б) переступанием;
- в) плугом;
- г) на параллельных лыжах;

**18. В экстренных случаях при спуске с горы лыжнику приходится выполнять «торможение падением». Как оно выполняется?**

- а) присесть и упасть вперед по ходу спуска;
- б) присесть и упасть на спину, палки держать кольцами назад;
- в) глубоко присесть и упасть назад - в сторону, лыжи развернуть поперек склона;

**19. Одна из перечисленных ошибок при падении на спуске часто приводит к серьезным травмам. Какая?**

- а) торможение палками сбоку;  
б) глубокий присед;  
в) умышленное падение на бок;  
г) выставление палок кольцами вперед.

**20. Основным методом развития выносливости у лыжника является... метод тренировки,**

- а) повторный;  
б) интервальный;  
в) равномерный.

**21. Какую ошибку совершает лыжник, оказывая помощь при обморожении (повелении) щеки, носа, руки?**

- а) растирает обмороженное место сухой теплой рукой;  
б) растирает кожу варежкой;  
в) растирает кожу снегом;

**22. Какой из перечисленных видов спорта считается циклическим?**

- а) гимнастика;  
б) волейбол;  
в) борьба;  
г) лыжные гонки

**23. Укажите, какой ход появился раньше?**

- а) коньковый ход;  
б) классический ход.

**24. На какой высоте устанавливают верхний край волейбольной сетки для мужчин и женщин?**

- а) для мужчин - на высоте 2,43; для женщин на высоте 2,24;  
б) для мужчин - на высоте 2,40; для женщин на высоте 2,30;  
в) для мужчин - на высоте 2,25; для женщин на высоте 2,10.

**25. Какие размеры имеет площадка для игры в волейбол?**

- а) ширина 9м, длина 18м;  
б) ширина 8м, длина 20м;  
в) ширина 16м, длина 24м.

**26. Основным способом приема и передачи мяча в волейболе является...**

- а) нижняя передача мяча двумя руками;
- б) нижняя передача одной рукой;
- в) верхняя передача двумя руками;

**27. Верхняя передача мяча выполняется приемом мяча...**

- а) на все пальцы обеих рук;
- б) на три пальца и ладони рук;
- в) на ладони;
- г) на большой и указательный пальцы обеих рук.

**28. Какой способ приема мяча следует применить, если подача сильная и мяч немного не долетает до игрока?**

- а) сверху двумя руками;
- б) снизу двумя руками;
- в) одной рукой снизу;

**29. Какой подачи не существует?**

- а) одной рукой снизу;
- б) двумя руками снизу;
- в) верхней прямой;
- г) верхней боковой;

**30. Выпрыгивание на блок выполняется толчком вверх...**

- а) одной ногой;
- б) обеими ногами.

**31. Напишите, какие действия или термины относятся к волейболу:**

- 1) очко, 2) гол, 3) зона,  
4) пенальти, 5) подсечка, 6) переход,  
7) блок, 8) вне игры, 9) партия, 10) штрафной удар,  
а) 1,3, 6, 7, 9; б) 1, 2, 5, 7, 10; в) 2, 4, 5, 6, 8.

**32. На крупных соревнованиях по волейболу игра проводится из..**

- а) двух партий;
- б) трех партий;
- в) пяти партий.

**33. До скольких очков ведется счет в решающей (3-й или 5-й) партии?**

- а) до 15 очков;
- б) до 20 очков;
- в) до 25 очков;

**34. Сколько еще касаний мяча может сделать принимающая подачу команда, если прием мяча с подачи считать первым касанием?**

- а) одно;
- б) два;
- в) три;

**35. Если при подаче мяч коснулся сетки и перелетел на сторону соперника, то...**

- а) подача повторяется;
- б) игра продолжается;
- в) подача считается проигранной

**36. Если при подаче мяча подающий игрок наступает на разметку задней линии площадки или переходит ее, то...**

- а) подача повторяется;
- б) подача считается проигранной;
- в) игра продолжается;

**37. Специальная разминка волейболиста включает в себя...**

- а) беговые упражнения;
- б) упражнения с мячом;
- в) силовые упражнения.

**38. При каком счете может закончиться игра в первой партии?**

- а) 15:13;
- б) 25:26;
- в) 27:29.

**39. Стойка волейболиста помогает игроку...**

- а) быстро переместиться «под мяч»;
- б) следить за полетом мяча;
- в) выполнить нападающий удар

**40. Игроки, каких зон могут принимать участие в групповом блоке (ставить групповой блок)?**

а) 1, 2, 3;

б) 2, 3, 4;

в) 3, 4, 5.

ЭТАЛОН ОТВЕТОВ III семестр.

- |       |       |
|-------|-------|
| 1. в  |       |
| 2. г  | 34. б |
| 3. а  | 35. б |
| 4. б  | 36. б |
| 5. в  | 37. б |
| 6. б  | 38. в |
| 7. а  | 39. а |
| 8. в  | 40. б |
| 9. а  |       |
| 10. в |       |
| 11. а |       |
| 12. г |       |
| 13. б |       |
| 14. б |       |
| 15. б |       |
| 16. в |       |
| 17. б |       |
| 18. в |       |
| 19. г |       |
| 20. в |       |
| 21. в |       |
| 22. г |       |
| 23. б |       |
| 24. а |       |
| 25. а |       |
| 26. в |       |
| 27. а |       |
| 28. б |       |
| 29. б |       |
| 30. б |       |
| 31. а |       |
| 32. в |       |
| 33. а |       |

**МАТЕРИАЛ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ДИФФЕРЕНЦИРОВАННОГО ЗАЧЕТА ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**Планируемые результаты: ОК2,ОК3.**

**Критерии оценки:**

90 - 100% – оценка «отлично»;

80 – 89 % – оценка «хорошо»;

70-79% – оценка «удовлетворительно»;

менее 70% – оценка «неудовлетворительно».

**Инструкция: время выполнения - 40 минут, выбрать один из 3-х представленных вариантов.**

**1. Отметьте, какой способ спортивного плавания является самым быстрым?**

- а) брасс;
- б) кроль на груди;
- в) баттерфляй;
- г) кроль на спине.

**2. Укажите, какие виды включает в себя плавание как разновидность двигательной деятельности?**

- а) спортивное, прикладное, синхронное, игровое плавание, прыжки в воду.
- б) спортивное, прикладное, синхронное, подводное, игровое плавание, прыжки в воду;
- в) спортивное, прикладное, синхронное, подводное, игровое плавание.

**3. Укажите, как называется «народный» способ плавания, прообраз кроля на груди?**

- а) по «собачьи»;
- б) плавание саженками;
- в) плавание под водой.

**4. Укажите, какие существуют способы спортивного плавания?**

- а) кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй, под водой;
- б) кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй(дельфин).

**5. Отметьте, какой из способов спортивного плавания самый бесшумный?**

- а) баттерфляй;
- б) брасс;
- в) кролем на спине.

**5. Отметьте, какой способ спортивного плавания является самым медленным?**

- а) брасс;
- б) кроль на груди;

- в) баттерфляй;
- г) кроль на спине.

**6. Укажите, какие существуют способы старта в плавании?**

- а) старт прыжком с тумбочки, старт толчком от стенки бассейна;
- б) старт прыжком с тумбочки, старт толчком от стенки бассейна, старт с бортика;
- в) старт прыжком с тумбочки.

**7. Отметьте, как выполняют поворот при плавании кролем на груди?**

- а) кувырком вперед;
- б) кувырком назад.

**8. Отметьте, что изучают в плавании, прежде всего — технику способов плавания или технику выполнения поворотов?**

- а) сначала осваивают выполнение поворотов;
- б) сначала осваивают способы плавания, а потом изучают выполнение поворотов;
- в) не имеет значения.

**9. Укажите, с какой стороны лучше всего подплывать к тонущему человеку, чтобы оказать ему помощь?**

- а) лучше подплывать к тонущему спереди;
- б) лучше подплывать к тонущему сзади.

**10. Можно ли пловцу во время прохождения дистанции подтягиваться за какие-либо предметы (например, плавающие канаты, поручни, лестницы и т. п.)?**

- а) пловцу запрещается во время преодоления дистанции подтягиваться за какие-либо предметы;
- б) пловцу разрешается во время преодоления дистанции подтягиваться за любые предметы.

**11. Считается ли нарушением правил соревнований случайное касание пловцом каких-либо предметов?**

- а) нет;
- б) да.

**12. Укажите, для какого способа плавания предусмотрено меньше всего ограничений в правилах соревнований?**

- а) для плавания кролем;
- б) баттерфляем.

**13. Разрешается ли спортсмену-пловцу во время прохождения дистанции отталкиваться от дна бассейна?**

а) нет;

б) да.

**14. После какого по счету фальстарта судья-стартер может снять спортсмена с соревнований по плаванию?**

а) после первого фальстарта;

б) после второго фальстарта.

**15. Может ли участник соревнований по спортивному плаванию переходить с одной дорожки на другую?**

а) может, если не будет создавать помехи другому пловцу ;

б) нет, он должен плыть только по своей дорожке, в противном случае он будет дисквалифицирован.

**16. Укажите , какие приёмы искусственного дыхания применяются для оказания помощи пострадавшему на воде:**

а) «рот в рот», «рот в нос»;

б) декомпрессия;

в) пневмотахометрия.

**17. Под силой, как физическим качеством понимается:**

а) способность постоять за себя;

б) способность поднимать тяжёлые предметы;

в) способность преодолевать внешние сопротивления и противодействовать ему с помощью мышечных усилий;

г) способность удерживать своё тело в висе максимально долгое время.

**18. Силовые упражнения рекомендуются сочетать с упражнениями на ...**

а) координацию;

б) быстроту;

в) выносливость;

г) гибкость.

**19. Проявление силы в меньшей степени зависит:**

а) от техники выполнения двигательного действия;

б) от волевых усилий;

в) от скорости реакции;



г) от физиологического поперечника мышц, участвующих в двигательном действии.

**20. Результатом выполнения силовых упражнений с большим отягощением является:**

- а) увеличение рельефности мышц;
- б) повышения уровня функциональных возможностей организма;
- в) укрепление опорно-двигательного аппарата;
- г) быстроты рост абсолютной силой.

**21. Проявление максимального усилия в минимальное время отражает проявление одного из видов силовой способности:**

- а) абсолютной силы;
- б) скоростная сила;
- в) силовой выносливости;
- г) взрывной силы.

**22. Лучшие условия для развития взрывной силы мышц ног создаются во время:**

- а) челночного бега;
- б) прыжков в глубину;
- в) подвижных игр;
- г) приседаний со штангой.

**23. Результатом выполнения силовых упражнений с небольшим отягощением, выполняемых до отказа является:**

- а) быстроты рост абсолютной силой;
- б) увеличение собственного веса;
- в) повышение силовой выносливости;
- г) повышение опасности перенапряжения.

**24. Отметьте вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект при развитие силы:**

- а) бокс;
- б) баскетбол;
- в) тяжелая атлетика.

**25. Для увеличения мышечной массы при выполнении силовых упражнений рекомендуется:**

- а) полностью проработать одну группу мышц и только за тем переходить к упражнениям на другую группу мышц.

- б) чередовать серию упражнений, включающую в работу разные мышечные группы.
- в) использовать упражнения с относительно небольшим отягощением и большим количеством повторений.
- г) планировать большое количество подходов и ограничивать количество повторений в одном подходе.

**26. Что бы мышечная масса при выполнении силовых упражнений не увеличивалась...**

- а) силовые упражнения должны быть кратковременными и с максимальным сопротивлением;
- б) силовые упражнения необходимо выполнять на тренажерах до отказа;
- в) силовые упражнения с собственным весом должны быть с большим количеством повторений;
- г) силовые упражнения должны выполняться с увеличением сопротивления от повторения к повторению.

**27. Основными источниками энергии для организма являются:**

- а) белки и витамины;
- б) углеводы и жиры;
- в) углеводы и минеральные элементы;
- г) белки и жиры.

**28. Может ли вратарь, согласно правилам игры в футбол, принимать участие в матче как полевой игрок:**

- а) да может;
- б) нет не может;
- в) может, но только с разрешения судьи.

**29. Укажите какое количество игроков должно быть в команде, при которой она допускается к игре в футбол:**

- а) 7;
- б) 11;
- в) 10.

**30. Укажите, какое наказание следует, если вратарь, находясь в пределах штрафной площадки, касается мяча руками за её пределами.**

- а) ;
- б) ;
- в).

**31. Мяч коснулся судьи, выкатывается в поле , чья команда будет вводить мяч в игру?**

- а) команда, владевшая мячом;
- б) команда, не владевшая мячом;
- в) на усмотрение судьи.

**32. Укажите правильный способ введения мяча в игру из аута:**

- а) двумя руками из-за головы;
- б) одной рукой из-за головы;
- в) верны оба варианта.

**33. Что означает в футболе термин «дриблинг»?**

- а) передача мяча;
- б) ведение мяча;
- в) удар по воротам;
- г) бег с изменением направления.

**34. Игровое время в футболе состоит из...**

- а) двух партий по 20 минут;
- б) из трех периодов по 15 минут;
- в) из двух таймов по 45 минут;
- г) из трех сетов без ограничения времени.

**35. Укажите, какое количество желтых карточек может показать судья игроку за игру:**

- а) 5;
- б) 2;
- в) неограниченное количество;
- г) 3.

**36. Разновидностью игры в футбол является...**

- а) уличный футбол;
- б) пляжный футбол;
- в) школьный футбол;
- г) дворовый футбол.

**37. Может ли вратарь взять мяч в руки после паса своего полевого игрока?**

- а) может;

б) не может.

**38. Положение «вне игры» это:**

а) мяч вышел за пределы поля;

б) нападающий находится во вратарской зоне;

в) в момент передачи мяча нападающий находится в зоне противника, опережая защитников.

**39. Что означает красная карточка, показанная игроку судьёй**

а) удаление на 2 минуты;

б) предупреждение;

в) удаление игрока и пропуск следующей игры.

**40. Назовите специальную обувь футболистов:**

а) кеды;

б) шиповки;

в) бутсы;

г) борцовки.