

Департамент образования и науки Курганской области
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Шумихинский аграрно – строительный колледж»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОУДБ. 06 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

программа подготовки специалистов среднего звена по специальностям:

**23.02.07 «Техническое обслуживание и ремонт двигателей, систем и агрегатов
автомобилей»)**

08.02.01 «Строительство и эксплуатация зданий и сооружений»)

технический профиль

на базе основного общего образования
с получением среднего общего образования

г. Шумиха, 2020 г.

УТВЕРЖДАЮ

_____ (Т.А. Букреева)

Приказ № ____

ОДОБРЕНА
предметно – цикловой комиссией
преподавателей общеобразовательных дисциплин

Протокол №1 от

Председатель предметно - цикловой комиссии

_____ /Т.В. Шагеева/

СОСТАВИТЕЛЬ (АВТОР):

В.А. Сергеев и Ю.Н Казак, преподаватель,
ГБПОУ «Шумихинский аграрно-строительный колледж»

РЕЦЕНЗЕНТ:

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» предназначена для изучения информатики **на базовом уровне** в ГБПОУ «Шумихинский аграрно-строительный колледж», реализующего образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения основной профессиональной образовательной программы СПО (ОПОП СПО) на базе основного общего образования при подготовке квалифицированных рабочих, служащих и специалистов среднего звена.

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта (далее - ФГОС) среднего общего образования, федерального государственного стандарта среднего профессионального образования (далее - СПО) по специальностям:

23.02.07 «Техническое обслуживание и ремонт двигателей, систем и агрегатов автомобилей»)

08.02.01 «Строительство и эксплуатация зданий и сооружений») и рекомендациями по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой специальности среднего профессионального образования (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации N 413 от 17 мая 2012 г. «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования»), примерной основной образовательной программы среднего общего образования, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол от 28 июня 2016 г. № 2/16-3

2. МЕСТО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Учебная дисциплина является дисциплиной общеобразовательного учебного цикла в соответствии с техническим профилем профессионального образования. Уровень освоения учебной дисциплины в соответствии с ФГОС среднего общего образования базовый.

Учебная дисциплина «Физическая культура» является учебным предметом обязательной предметной области «Физическая культура, экология и ОБЖ» ФГОС среднего общего образования. Реализация содержания учебной дисциплины предполагает соблюдение принципа строгой преемственности по отношению к содержанию курса физическая культура на ступени основного общего образования.

Изучение учебной дисциплины «Физическая культура» завершается промежуточной аттестацией в форме дифференцированного зачета на 1 курсе в рамках освоения ППССЗ на базе основного общего образования.

В профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования, учебная дисциплина «Физическая культура» изучается на 1 курсе.

В учебных планах ППКРС, ППССЗ учебная дисциплина «Физическая культура» входит в состав «Общественные науки», формируемых из обязательных предметных областей ФГОС среднего

общего образования, для профессий СПО или специальностей СПО соответствующего профиля профессионального образования.

3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ОБУЧАЮЩИМИСЯ ОСНОВНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СРЕДНЕГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

3.1 Планируемые личностные результаты освоения ООП

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к себе, к своему здоровью, к познанию себя:

- ✓ ориентация обучающихся на достижение личного счастья, реализацию позитивных жизненных перспектив, инициативность, креативность, готовность и способность к личностному самоопределению, способность ставить цели и строить жизненные планы;
- ✓ готовность и способность обеспечить себе и своим близким достойную жизнь в процессе самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
- ✓ готовность и способность обучающихся к отстаиванию личного достоинства, собственного мнения, готовность и способность вырабатывать собственную позицию по отношению к общественно-политическим событиям прошлого и настоящего на основе осознания и осмысления истории, духовных ценностей и достижений нашей страны;
- ✓ готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самовоспитанию в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества, потребность в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- ✓ принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, бережное, ответственное и компетентное отношение к собственному физическому и психологическому здоровью;
- ✓ неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков.

3.2. Планируемые метапредметные результаты освоения ООП

Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы представлены тремя группами универсальных учебных действий (УУД):

3.1 Регулятивные универсальные учебные действия

Выпускник сможет:

- ✓ самостоятельно определять цели, задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута;
- ✓ оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали;
- ✓ ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
- ✓ оценивать ресурсы, в том числе время и другие нематериальные ресурсы, необходимые для достижения поставленной цели;
- ✓ выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач, оптимизируя материальные и нематериальные затраты;
- ✓ организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели;
- ✓ сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее поставленной целью.

3.2 Познавательные универсальные учебные действия

Выпускник сможет:

- ✓ искать и находить обобщенные способы решения задач, в том числе, осуществлять развернутый информационный поиск и ставить на его основе новые (учебные и познавательные) задачи;
- ✓ критически оценивать и интерпретировать информацию с разных позиций, распознавать и фиксировать противоречия в информационных источниках;
- ✓ использовать различные модельно-схематические средства для представления существенных связей и отношений, а также противоречий, выявленных в информационных источниках;
- ✓ находить и приводить критические аргументы в отношении действий и суждений другого; спокойно и разумно относиться к критическим замечаниям в отношении собственного суждения, рассматривать их как ресурс собственного развития;
- ✓ выходить за рамки учебного предмета и осуществлять целенаправленный поиск возможностей для широкого переноса средств и способов действия;
- ✓ выстраивать индивидуальную образовательную траекторию, учитывая ограничения со стороны других участников и ресурсные ограничения;
- ✓ менять и удерживать разные позиции в познавательной деятельности.

3.3. Коммуникативные универсальные учебные действия

Выпускник сможет:

- ✓ осуществлять деловую коммуникацию как со сверстниками, так и со взрослыми (как внутри образовательной организации, так и за ее пределами), подбирать партнеров для деловой коммуникации исходя из соображений результативности взаимодействия, а не личных симпатий;
- ✓ при осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом команды в разных ролях (генератор идей, критик, исполнитель, выступающий, эксперт и т.д.);
- ✓ координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;
- ✓ развернуто, логично и точно излагать свою точку зрения с использованием адекватных (устных и письменных) языковых средств;
- ✓ распознавать конфликтогенные ситуации и предотвращать конфликты до их активной фазы, выстраивать деловую и образовательную коммуникацию, избегая личностных оценочных суждений.

3.3. Планируемые предметные результаты освоения ООП

В результате изучения учебного предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования:

Выпускник на базовом уровне научится:

- определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;
- характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;
- составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и

адаптивной физической культуры;

- выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;
- выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- практически использовать приемы самомассажа и релаксации;
- практически использовать приемы защиты и самообороны;
- составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
- определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;
- проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:

- *самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;*
- *выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;*
- *проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;*
- *выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;*
- *выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);*
- *осуществлять судейство в избранном виде спорта;*
- *составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.*

ТЕМЫ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ПРОЕКТОВ

Адаптации человеческого организма к физическим нагрузкам.

Анатомо-морфологические особенности и основные физиологические функции организма.

Атлетическая гимнастика и ее влияние на организм человека.

Бег, как средство укрепления здоровья.

Виды физических нагрузок, их интенсивность.

Влияние осанки на функционирование внутренних органов в покое и во время выполнения двигательных действий.

Внешняя среда и ее воздействие на организм человека.

Возникновение парусного спорта в России.

Возраст, роста-весовые показатели и мастерство гимнастов-юниоров.

Воспитание основных физических качеств человека (определение понятия, методика воспитания качества).

Всемирные юношеские игры 1998 года и участие в них уральских спортсменов.

Гигиенические и естественные факторы природы: режим труда и отдыха; биологические ритмы и сон; наука о весе тела и питании человека.

Гиподинамия – что это такое?

Двигательный режим и его значение.

Движение в пространстве, пространство движения и геометрический образ движения: опыт

топологического подхода.

Женщина в современном спорте высших достижений.

Индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями.

Индивидуальный подход к формированию здорового стиля жизни.

История возникновения и развития Олимпийских игр.

Контроль, самоконтроль в занятиях физической культурой и спортом. Профилактика травматизма.

Культура поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований.

Мировой кёрлинг в новом олимпийском цикле.

Мышцы живота, брюшной пресс и его значение.

Научная организация труда: утомление, режим, гиподинамия, работоспособность, двигательная активность, самовоспитание.

Новое увлечение Голливуда — будокон.

Обзор методов оздоровления.

Объективные и субъективные приемы самоконтроля при выполнении физических упражнений.

Оздоровительная физическая культура и ее формы. Влияние оздоровительной физической культуры на организм.

Оздоровительная физическая культура.

Оптимизация технического оснащения спортивного сооружения.

Организм, как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.

Основы здорового образа жизни.

Основы спортивной тренировки.

Особенности баскетбольной тренировки.

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Виды учебной работы	Объем часов
Объем образовательной нагрузки	117
Всего учебная нагрузка	117
теоретическое обучение	5
ЛПЗ	110
Промежуточная аттестация в форме дифзачета	2

4.2. СОДЕРЖАНИЕ

Базовый уровень

Физическая культура и здоровый образ жизни

Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.

Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.

Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, *судейство*.

Формы организации занятий физической культурой.

Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Современное состояние физической культуры и спорта в России.

Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Оздоровительные системы физического воспитания.

Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений.

Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег.

Физическое совершенствование

Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах); бег на короткие, средние и длинные дистанции; прыжки в длину и высоту с разбега; метание гранаты; передвижение на лыжах; плавание; технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах; *техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта.*

Спортивные единоборства: технико-тактические действия самообороны; приемы страховки и самостраховки.

Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий; *кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; прикладное плавание.*

4.3. Тематический план учебной дисциплины «Физическая культура»

№ п/п	Наименование раздела и темы	Объем образовательной нагрузки	Теоретическое обучение	ЛПЗ
1	Раздел 1. Физическое совершенствование	102	0	102
1.1	Легкая атлетика Бег на короткие, средние и длинные дистанции; прыжки в длину и высоту с разбега; метание гранаты	18	0	18
1.2	Гимнастика Акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах)	28	0	28
1.3	Волейбол Технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах	28	0	28
1.4	Баскетбол Технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах	28	0	28
2	Раздел 2. Физкультурно-оздоровительная деятельность	10	2	8
2.1	Современные фитнес-программы,	6	0	6
2.2	Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности;	4	2	2
3	Раздел 3. Физическая культура и здоровый образ жизни	3	3	0
3.1	Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни	1	1	
3.2	Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.	1	1	
3.3	Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и	1	1	

	проведения соревнований, обеспечение безопасности, <i>судейство.</i> Формы организации занятий физической культурой			
Промежуточная аттестация в форме: д/з		2	0	2
Объем образовательной нагрузки		117	5	110

3. УСЛОВИЯ ДЛЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение программы учебной дисциплины

Успех обучения практическим навыкам и уровень его оздоровительного влияния, на организм обучающихся зависят от соблюдения основных требований к организации занятий, обеспечения мер безопасности, выполнения санитарно-гигиенических требований:

- спортивный зал;
- спортивная площадка на улице;
- оборудованные раздевалки;
- специальный инвентарь и оборудование (мячи, стойки, барьеры, разноцветные ориентиры, гантели, прыгалки, гимнастические палки, гимнастические маты и коврики, перекладина, гимнастический козёл, гимнастический обруч и другие).

Каждый обучающийся должен иметь: сменную обувь; спортивную форму, спортивную обувь, средства личной гигиены.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Основные источники:

1. Лях В. И. Физическая культура. 10-11 кл.: учеб. Для общеобразоват. Учреждений / В. И. Лях, А. А. Зданевич; под общ. Ред. В. И. Ляха – М. : 2012
2. Волейбол. Правила соревнований. - М., 2012
3. Погадаев Г.И. Физическая культура. 10-11 классы 2014г
4. Матвеев А.П., Палехова Е.С. Под. Ред.Силантьева О.В. Физическая культура, 10-11 классы. Учебник, ФГОС. 2015 г.
5. Кузьменко Г.А. Физическая культура и оптимизация процесса спортивной подготовки. Организационная культура личности. Из-во Прометей 2013г
7. Марченко И.М. Шлыков В.К. Олимпиадные задания по физической культуре. 9-11 классы. из-во: учитель 2013г
8. Михайлова Э.И., Михайлов Н.Г. Аэробика в школе. Учебно-методическое пособие для учителя физической культуры. Из-во: советский спорт 2014г.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и лабораторных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Результаты обучения (предметные результаты)	Формы и методы контроля и оценки
<p>Выпускник на базовом уровне научится:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ – определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; ✓ – знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; ✓ – знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности; ✓ – характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития; ✓ – характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения; ✓ – составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры; ✓ – выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания; ✓ – выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности; ✓ – практически использовать приемы самомассажа и релаксации; ✓ – практически использовать приемы защиты и самообороны; ✓ – составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности; ✓ – определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств; ✓ – проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями; ✓ – владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). <p>Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ – самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга; ✓ – выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования; ✓ – проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга; ✓ – выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта; 	<p>Оперативный контроль: домашние задания проблемного характера;</p> <p>проверка качества выполнения практических работ; проверка сдачи нормативов индивидуальных заданий; оценка сообщений.</p> <p>Промежуточный контроль дифференцированный зачёт</p>

<ul style="list-style-type: none">✓ – выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);✓ – осуществлять судейство в избранном виде спорта;✓ – составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.	
--	--

Департамент образования и науки Курганской области
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Шумихинский аграрно-строительный колледж

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора по УР

Еремеева В.А. _____

« ____ » _____ 2020 г.

КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ
ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ
ОУДУ.11 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

программа подготовки специалистов среднего звена по специальностям:

**23.02.07 «Техническое обслуживание и ремонт двигателей, систем и агрегатов
автомобилей»)**
08.02.01 «Строительство и эксплуатация зданий и сооружений»)

технический профиль

на базе основного общего образования
с получением среднего общего образования

г. Шумиха, 2020

Пояснительная записка

Содержание КИМ разработано по основным темам дисциплины «Физическая культура»

Контрольные тесты для оценки спортивно-технической подготовленности и уровня овладения жизненно необходимыми навыками

Юноши основной медицинской группы 11 класс

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
Бег 60 м (с)	8,0	8,3	8,5
Бег 100 м (с)	14,00	14,50	15,0
Бег 500 м (мин, с)	1,40	1,50	2,00
Бег 1000 м (мин, с)	3,40	3,55	4,20
Бег 2000 м (мин, с)	10,30	11,00	11,30
Бег 3000 м (мин, с)	15,00	16,00	17,00
Метание теннисного мяча (м) (1)	40	35	30
Приседание (количество раз на время)	40/40	40/45	40/50
Прыжок в длину с места (см) (1)	230	220	200
Бросок набивного мяча 3 кг из-за головы (м) (1)	6	5	4,5
Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз) (4).	10	8	6
Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	10	8	6
Сгибание и разгибание рук в упоре от пола (количество раз) (2)	40	30	20
Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3
Упражнения для пресса (количество раз)	25	20	10
Тест на гибкость – наклон из положения сидя.	+8см	+6см	+4см
Координационный тест — челночный бег 10×9 м (с)	25	27	29
Координационный тест — челночный бег 10×18 м (с)	41	43	45
Передача сверху над собой (кол-во раз) волейбол (6)	9	7	5
Прием мяча снизу (кол-во раз) волейбол (3)	9	7	5
Подача мяча в площадку соперника из 5 попыток (кол-во раз) волейбол	4	3	2
Штрафные броски по кольцу (кол-во попаданий из 10 попыток) – баскетбол	5	4	3
Бросок мяча по кольцу с двух шагов после ведения - по 3 броска с левой и правой стороны (кол-во попаданий из 6 попыток) - баскетбол	5	4	3
Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики; – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

Девушки. 11 класс

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
Бег 60 м (мин, с)	9,5	9,7	10,5
Бег 100 м (мин, с)	16,2	17,0	17,8
Бег 500 м (мин, с)	2,15	2,25	2,35
Бег 1000 м (мин, с)	5,00	5,10	5,40
Бег 2000 м (мин, с)	10,30	11,00	11,30
Метание теннисного мяча (м) (1)	25	20	17
Приседание (количество раз на время)	35/35	35/40	35/45
Прыжок в длину с места (см) (1)	190	170	150
Бросок набивного мяча 3 кг из-за головы (м) (1)	3	2	1
Сгибание и разгибание рук в упоре от пола (количество раз) (2)	8	6	4
Упражнения для пресса (количество раз)	25	20	10
Тест на гибкость – наклон из положения сидя.	+10см	+8см	+5см
Координационный тест — челночный бег 10×9 м (с) (3)	30	32	34
Координационный тест — челночный бег 10×18 м (с) (3)	48	50	52
Скакалка (количество раз за 1 мин)	130	120	100
Передача сверху над собой (кол-во раз) волейбол (6)	8	6	4
Прием мяча снизу (кол-во раз) волейбол (7)	8	6	4
Подача мяча в площадку соперника из 5 попыток (кол-во раз) волейбол	3	2	1
Штрафные броски по кольцу (кол-во попаданий из 10 попыток) – баскетбол	4	3	2
Бросок мяча по кольцу с двух шагов после ведения - по 3 броска с левой и правой стороны (кол-во попаданий из 6 попыток) - баскетбол	4	3	2
Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики; – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

(1). Учащийся выполняет три попытки (фиксируется лучшая из попыток).

(2). Отжимания (сгибание и разгибание рук в упоре лежа) выполняются на горизонтальной поверхности руки на ширине плеч, туловище и ноги в одной плоскости. Засчитываются попытки, при которых учащийся касается грудью тензоплатформы (руки сгибаются в локтевых суставах до 90").

(3). Тест выполняется с высокого старта.

(4). Подтягивания выполняются на высокой перекладине без рывковых движений и раскачиваний.

(5). Засчитываются попытки, при которых фиксируется положение подбородка выше перекладины.

(6). Учитывается количество правильно выполненных упражнений до потери мяча.

(7). Упражнение выполняется в парах на расстоянии 4-5 м. Учитывается количество правильно выполненных упражнений.

Закрепление. 3. Разучивание.

Ознакомление. 4. Совершенствование.

а) 1, 2, 3, 4. б) 2, 3, 1, 4. в) 3, 2, 4, 1. г) 4, 3, 2, 1.

11. Какой витамин благоприятно действует на функции центральной нервной системы, повышает сопротивляемость организма к воздействию неблагоприятных факторов? Его недостаток приводит к снижению умственной и физической работоспособности, а избыток – к бессоннице, головной боли, отложению камней в почках.

а) А. б) В. в) С. г) РР.

12. Какая дистанция в легкой атлетике не является классической:

а) 100 м; б) 200м; в) 500м; г) 1500м.

Ключ ответов

тестовых заданий по разделу «Лёгкая атлетика» 10-11 классы

– б	7. - б
– в	8. - г
– б	9. - а
– в	10. - б
– г	11. - в
– б	12. - в

Тестовые задания по разделу «История Олимпийских игр и Олимпийское движение» 10-11 классы

1. В первых античных Олимпийских играх, состоявшихся в 776 г. до нашей эры, атлеты состязались в беге на дистанции, равной...

- а) Одной стадии;
- б) Двойной длине стадиона;
- в) 400 метрам;
- г) Во время этих игр в беге не состязались.

2. Назовите Римского императора, который в 394 году н.э. запретил проведение античных Олимпийских игр?

- а) Феодосий I; в) Нерон;
- б) Феодосий II; г) Юлиан.

3. В Элладе победитель в пентатлоне, включающем бег, прыжок, метание диска и копья, а также борьбу, определялся:

- а) на основе принципа гуманизма;
- б) на основе принципа выбывания;
- в) по сумме занятых мест;
- г) по количеству одержанных побед.

4. В каком году был создан Международный Олимпийский Комитет?

- а) 1898г; в) 1923г;
- б) 1911г; г) 1894г.

5. В 1894г. на Парижском конгрессе в состав МОК, состоявший всего из 13 членов, был избран первый россиянин. Кто он?

- а) А.Д.Бутовский; в) В.Г.Смирнов;
- б) Н.Н.Романов; г) С.П.Павлов.

6. Впервые на Олимпийских играх в Мехико – появился талисман. А под каким талисманом и какие игры проходили в Москве?

4. Положение занимающегося на снаряде, когда его плечи находятся выше точки опоры называются:
- упор;
 - вертикальное усилие;
 - хват;
 - вис.
5. Положение занимающегося, при котором согнутые в коленях ноги подтянуты руками к груди, кисти захватывают колени, в гимнастике обозначается как:
- группировка;
 - сед;
 - поза;
 - комбинация.
6. Махом одной, толчком другой переворот правым (левым) боком:
- «колесо»;
 - сальто;
 - рондат;
 - перекат.
7. Вращательное движение через голову с последовательным касанием опорной поверхности отдельными частями тела:
- переворот;
 - перекат;
 - кувырок;
 - сальто.
8. Свободное движение тела относительно оси вращения:
- мах;
 - поворот;
 - переворот;
 - наклон.
9. Переход из вися в упор или из более низкого положения в высокое называется:
- выход;
 - спад;
 - подтягивание;
 - подъём.
10. Быстрый переход из упора в вис:
- соскок;
 - спад;
 - мах;
 - спуск.
11. Комплекс физических упражнений, обеспечивающий постепенный переход от сна к бодрствованию:
- общая физическая подготовка;
 - разминка;
 - зарядка;
 - тренировка.
12. Способ держания спортивного снаряда, предмета в процессе выполнения упражнения:
- упор;
 - захват;
 - хват;
 - прихват.

Ключ ответов

тестовых заданий по разделу «Гимнастика» 10-11 классы

- | | |
|-----|---------|
| – а | 7. - в |
| – г | 8. - а |
| – в | 9. - г |
| – а | 10. - б |
| – а | 11. - в |
| – а | 12. - в |

Тестовые задания по разделу «Лыжная подготовка» 10-11 классы

1. Способы торможения на лыжах:

- а) коньком;
- б) плугом;
- в) перешагиванием;
- г) все вышеперечисленные варианты.

2. Разновидность стойки лыжника при спуске:

- а) согнув ноги;
- б) низкая;
- в) умеренная;
- г) заниженная.

3. Страна, в которой зародился лыжный спорт:

- а) Норвегия;
- б) Франция;
- в) Италия;
- г) Россия.

4. Атрибут экипировки, не входящий в обязательный минимум для занятий лыжным спортом:

- а) термокостюм;
- б) шарфик;
- в) головной убор;
- г) перчатки.

5. Разновидность биатлона (отметьте все позиции):

- а) гонка преследования;
- б) спринт;
- в) лыжное двоеборье;
- г) скоростной спуск

6. 5-ти кратная Олимпийская чемпионка лыжных гонок:

- а) Раиса Сметанина;
- б) Светлана Слепцова;
- в) Екатерина Юрлова;
- г) Ольга Зайцева.

7. 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.

8. Одна из перечисленных ошибок при падении на спуске часто приводит к серьёзным травмам. Какая?

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

9. Гонщик просит уступить лыжню, необходимо...
- а) сойти с лыжни одной лыжей;
 - б) сойти с лыжни обеими лыжами;
 - в) остановиться и дать сопернику обойти вас стороной;
 - г) продолжать движение по лыжне.
10. К попеременным ходам относится...
- а) бесшажный ход; б) одношажный ход;
 - в) двухшажный ход; г) все вышеперечисленные.
11. Какой из названных коньковых ходов не существует в классификации?
- а) бесшажный; б) одношажный; в) двухшажный; г) попеременный.
12. Какой из лыжных ходов наиболее часто применяется в туристических походах?
- а) попеременный двухшажный; б) попеременный четырехшажный;
 - в) одновременный двухшажный; г) одновременный бесшажный.

Ключ ответов

тестовых заданий по разделу «Лыжная подготовка» 10-11 классы

- | | |
|--------|---------|
| – б | 7. - б |
| – б | 8. - г |
| – а | 9. - б |
| – б | 10. - в |
| – а, б | 11. - а |
| – а | 12. – а |

Тестовые задания по разделу «Спортивные игры» 10-11 классы

1. Вес баскетбольного мяча должен быть...
- а) не менее 537г, не более 630г; в) не менее 573г, не более 670г;
 - б) не менее 550г, не более 645г; г) не менее 567г, не более 650г.
2. Игровое время в баскетболе состоит...
- а) из 4 периодов по 10 минут; в) из 4 периодов по 8 минут;
 - б) из 3 периодов по 10 минут; г) из 3 периодов по 10 минут.
3. При каком количестве фолов игрок должен быть удален из игры по правилам ФИБА:
- а) 7; б) 3; в) 6; г) 5.
4. В каком году и где впервые сборная команда России приняла участие в Олимпийском турнире по футболу?
- а) 1948 в Лондоне; в) 1920 в Бельгии;
 - б) 1912 в Стокгольме; г) 1904 в Канаде.
5. Какое минимальное количество игроков должно быть в команде, при котором она допускается к игре в футбол?
- а) не менее 7; в) не менее 8;
 - б) не менее 6; г) не менее 5.
6. Какое наказание следует в футболе: если вратарь, находясь в пределах штрафной площади, касается мяча руками за ее пределами?
- а) угловой удар; в) штрафной удар;
 - б) свободный удар; г) 11 метровый удар.
7. Автором создания игры в волейбол считается...
- а) ЕлмериБери; в) ЯсутакаМацудаира;
 - б) Вильям Морган; г) Анатолий Эйнгорн.

8. В течение какого времени в волейболе подающий должен нанести удар по мячу после свистка первого судьи на подачу?

- а) 8 секунд;
- б) 3 секунд;
- в) 10 секунд;
- г) 7 секунд.

9. Определение, применяемое в волейболе: «действие игроков вблизи сетки по преграждению пути мяча, направленному соперником, поднятием руки выше верхнего края сетки» означает...

- а) атакующий удар;
- б) блокирование;
- в) заслон;
- г) задержка.

10. Какая должна быть высота сетки в волейболе для мужчин?

- а) 2м 43см;
- б) 2м 45см;
- в) 2м 47см;
- г) 2м 50см.

11. Создателем игры в баскетбол считается...

- а) Х. Нильсон;
- б) Л. Ордин;
- в) Д. Нейсмит;
- г) Ф. Шиллер.

12. Сколько игроков – баскетболистов могут одновременно находиться на баскетбольной площадке во время соревнований?

- а) 5 человек;
- б) 10 человек;
- в) 12 человек;
- г) 24 человека.

13. В каком году появился баскетбол как игра:

- а) 1819;
- б) 1915;
- в) 1891;
- г) 1925.

14. Перед выполнением приемов баскетболист принимает стойку баскетболиста. Какое положение является ошибкой в данной стойке?

- а) одна нога выставлена вперед;
- б) ноги расставлены на ширину плеч;
- в) ноги выпрямлены в коленях;
- г) все вышеперечисленные варианты.

15. Выполняя ведение мяча и сближаясь с соперником, игрок защищает мяч...

- а) отталкивая соперника рукой;
- б) поворачиваясь к сопернику спиной;
- в) небольшим наклоном и поворотом туловища от соперника;
- г) ведением мяча от соперника.

16. 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;
- г) все выше перечисленные варианты.

17. Игра в волейбол начинается с:

- а) передачи;
- б) подачи;
- в) броска;
- г) выигрыша первого очка.

18. Размер волейбольной площадки составляет?

- а) 6х9 м;
- б) 9х18 м;
- в) 9х12 м;
- г) 8х16 м.

Ключ ответов
тестовых заданий по разделу «Спортивные игры» 10-11 классы

– г	10. - а
– а	11. - в
– г	12. - б
– б	13. - в
– а	14. - в
- в	15. - в
– б	16. - б
- а	17. - в
- б	18. - б