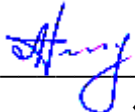


Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Дальневосточный государственный университет путей сообщения»
(ДВГУПС)
Хабаровский техникум железнодорожного транспорта
(ХТЖТ)

УТВЕРЖДАЮ
Проректор ПО и СП – директор ХТЖТ

 / А.Н. Ганус
«26» мая 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дисциплины БД.5 Физическая культура

для специальности 13.02.07 Техническая эксплуатация подвижного состава
железных дорог (вагоны)

Профиль: технологический

Составитель: преподаватель Лапина М.П.

Обсуждена на заседании ПЦК Физическая культура и спорт

Протокол от «25» мая 2022 г. № 9

Методист  Л.В. Петрова

г. Хабаровск
2022 г.

ЛИСТ ДОПОЛНЕНИЙ И ИЗМЕНЕНИЙ (АКТУАЛИЗАЦИИ)

в рабочую программу БД.5 Физическая культура

ОПОП

13.02.07 Техническая эксплуатация подвижного состава железных дорог (вагоны)

решения заседания кафедры (ПЦК)

На основании

Физическая культура
полное наименование кафедры (ПЦК)

"26" мая 2023 г., протокол № 09

на 2023 / 2024 учебный год внесены изменения:

| № / наименование раздела | Новая редакция |
|--------------------------|----------------|
| | изменений нет |

Заведующий кафедрой (председатель ПЦК)

М.П. Лапина

ЛИСТ ДОПОЛНЕНИЙ И ИЗМЕНЕНИЙ (АКТУАЛИЗАЦИИ)

в рабочую программу БД.5 Физическая культура

ОПОП

13.02.07 Техническая эксплуатация подвижного состава железных дорог (вагоны)

решения заседания кафедры (ПЦК)

На основании

Физическая культура
полное наименование кафедры (ПЦК)

"26" мая 2023 г., протокол № 09

на 2023 / 2024 учебный год внесены изменения:

| № / наименование раздела | Новая редакция |
|--------------------------|----------------|
| | изменений нет |

Заведующий кафедрой (председатель ПЦК)

М.П. Лапина

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре (базовый уровень) составлена на основе ФГОС СОО (приказ Минобрнауки России от 17 мая 2012 г. № 413)

Общая характеристика учебного предмета

Общей целью образования в области физической культуры является формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. Освоение учебного предмета направлено на приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Учебный предмет «Физическая культура» должен изучаться на межпредметной основе практически со всеми предметными областями среднего общего образования.

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.

Место учебного предмета в учебном плане

В соответствии с УП дисциплина БД.5 Физическая культура рассчитана на 117 часов в год, в том числе 2 ч. - лекции, уроки, 115ч.- практические занятия. Дисциплина изучается в 1,2 семестре 1 курса.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

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

Обучающийся 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).

Обучающийся 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.

Содержание дисциплины (117ч.)

1 семестр (51 ч)

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой (2 ч)

Организационно-методические требования на уроках физической культуры.

Легкая атлетика (22 ч)

Тестирование бега на 100 м. Бег на короткие дистанции. Тестирование бега на 30 м и челночного бега 3x10м.

Техника метания гранаты на дальность с разбега. Метание гранаты на дальность.

Тестирование бега на 2000 и 3000 м. Прыжки в длину с разбега. Равномерный бег. Развитие выносливости. Равномерный бег. Развитие выносливости. Тестирование шестиминутного бега. Равномерный бег. Тестирование прыжка в длину с места. Броски малого мяча на точность. Броски большого мяча на точность. Прыжки в высоту. Прохождение легкоатлетической полосы препятствий. Выполнение норм ГТО.

Спортивные игры (27ч)

Спортивная игра «Волейбол». стойки и перемещения. Передачи мяча сверху и снизу двумя руками. Подвижные игры. Приемы и передачи мяча. Поддачи мяча. Волейбол. Нападающий удар. Защитные действия. Контрольный урок по теме «Волейбол».

2 семестр (66 ч)

Лыжная подготовка (15 ч)

Инструкция по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Попеременный двушажный ход, одновременный двушажный ход. Переход с одновременных ходов на попеременные. Коньковый ход на лыжах. Лыжные эстафеты. Подъемы на склон и спуски со склона. Подъемы на склон и спуски со склона. Торможение и поворот «упором», «плугом». Прохождение дистанции 3 км на лыжах. Прохождение дистанции 3 км на лыжах. Контрольный урок по теме «Лыжная подготовка». Выполнение норм ГТО.

Спортивные игры (26 ч)

Баскетбол. Характеристика игры, ее значение. Передвижения, повороты, стойки, броски мяча в баскетбольную корзину. Ведение мяча и броски в баскетбольную корзину. Штрафные броски, броски на точность и быстроту, дистанционные. Ведения с различными отскоками, броски из под кольца. Защитные действия. Игра по правилам. Контрольный урок по теме «Баскетбол». Спортивные игры.

Бадминтон (25ч)

ОФП. Характеристики игры. Ее значение. ОФП. Стойки и перемещения. Хват ракетки. Техника выполнения основных ударов. Поддача (короткая, высокая, плоская). Игра в парах. Одиночная игра.

Учебно-методические средства обучения

Перечень основной литературы:

1. Лях, В. И. Физическая культура.10-11 классы [текст] : учебник для общеобразовательных организаций: Базовый уровень/в.и.лях.-5-е изд. / В. И. Лях. - Москва : Просвещение, 2018. - 255 с.

Демонстрационные печатные материалы:

- таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности;

- плакаты методические

Технические средства и экранно-звуковые пособия:

- аудиоцентр с системой озвучивания спортивных залов и площадок;
- компьютер и принтер;
- стенка гимнастическая;
- скамейки гимнастические;
- коврики гимнастические;
- маты гимнастические;
- мячи набивные (1, 2, 3 кг);
- мячи малые (теннисные);
- скакалки гимнастические;
- мячи малые мягкие;
- палки гимнастические;
- обручи гимнастические;
- сетка для переноски мячей;
- рулетка измерительная;
- щиты баскетбольные;
- мячи баскетбольные;
- жилетки игровые;
- стойки волейбольные;
- сетки волейбольные;
- мячи волейбольные;
- табло переключное;
- компрессор для накачивания мячей;
- аптечка медицинская.

Учебно-тематический план

| Номер темы | Тема | Количество часов |
|------------------|---|---------------------|
| 1 семестр | | |
| 1 | Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой | 2 |
| 2 | Легкая атлетика | 22 |
| 3 | Спортивные игры | 27 |
| Итого | | 51 |
| 2 семестр | | |
| 1 | Лыжная подготовка | 15 |
| 2 | Спортивные игры | 26 |
| 3 | Бадминтон | 25 |
| Итого | | 66 |
| ВСЕГО | | 117 |

Тематическое планирование

Физическая культура, Базовый уровень (117 часа)

Учебник: Лях, В. И. Физическая культура.10-11 классы [текст] : учебник для общеобразовательных организаций: Базовый уровень/в.и.лях.-5-е изд. / В. И. Лях. - Москва : Просвещение, 2018.

| № ур ока | Ко л- во ча со в | Содержание материала | Планируемые результаты обучения | | Виды и формы контро ля |
|---|---------------------------------|--|--|--|---------------------------------|
| | | | Предметные | Метапредметные | |
| Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой (2ч) | | | | | |
| 1 | 2 | Организационно-методические требования на уроках физической культуры | Научиться соблюдать инструкции по технике безопасности на уроках физической культуры; выполнять специальные беговые упражнения; развивать скоростные качества с помощью беговых эстафет; развивать гибкость с помощью специальных упражнений | <p>Познавательные: осознавать познавательную задачу; применять полученные знания на практике; ориентироваться в своей системе знаний.</p> <p>Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения; слушать и слышать преподавателя и друг друга.</p> <p>Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; искать и выделять необходимую информацию</p> | ПН |
| Легкая атлетика (22ч) | | | | | |
| 2 | 2 | Тестирование бега на 100 м | Научиться проводить беговую разминку; проходить тестирование бега на 100 м; оценивать уровень развития скоростных способностей и скоростной выносливости; выполнять подводящие упражнения для подготовки к бегу на короткие дистанции | <p>Познавательные: выполнять учебно-познавательные действия; ориентироваться в своей системе знаний; делать обобщения и выводы.</p> | КС |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|----|
| 3 | 2 | Бег на короткие дистанции | Научиться проводить беговую разминку; показывать технику бега на короткие дистанции; выполнять подводящие упражнения для подготовки к бегу на короткие дистанции; показывать технику низкого старта; проводить футбольное игровое упражнение | Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме; формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции | КС |
| 4 | 2 | Тестирование бега на 30 м и челночного бега 3x10м | Научиться проводить разминку в движении, проводить тестирование бега на 30 м и челночного бега 3 x 10 м; оценивать уровень развития скоростных способностей; выполнять футбольные упражнения | Познавательные: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; выполнять учебно-познавательные действия. | КС |
| 5 | 2 | Техника метания гранаты на дальность с разбега | Научиться проводить разминок в движении; правильно подбирать разминочные упражнения для метания гранаты; показывать технику метания гранаты на дальность с разбега; показывать технику бега на средние дистанции; проводить игровое упражнение с метанием гранаты | Коммуникативные: слушать и слышать преподавателя и друг друга; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: видеть указанную ошибку и исправлять ее по указанию взрослого; контролировать свою деятельность по результату | КС |
| 6 | 2 | Метание гранаты на дальность | Научиться проводить разминку в движении, правильно подбирать разминочные упражнения для метания гранаты, показывать технику метания гранаты на дальность с разбега, показывать технику бега на средние дистанции, проводить игровое упражнение с метанием гранаты | видеть указанную ошибку и исправлять ее по указанию взрослого; контролировать свою деятельность по результату | Т |
| 7 | 2 | Тестирование бега на 2000 и 3000 м | Научиться проводить разминку на развитие гибкости; выполнять равномерный | Познавательные: выполнять учебно-познавательные | КС |

| | | | | | |
|----|---|--|--|--|----|
| | | | гладкий бег на заданную дистанцию; проходить тестирование бега на 2000и 3000 м, оценивать уровень развития выносливости, проводить футбольные подвижные игры | действия; ориентироваться в своей системе знаний; делать обобщения и выводы. Коммуникативные: | |
| 8 | 2 | Прыжки в длину с места | Научиться проводить беговую разминку; выполнять равномерный гладкий бег на заданное время; показывать технику прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись», способом «согнув ноги», способом «ножницы»; проводить футбольные подвижные игры | понимать мысли, чувства, стремления и желания окружающих, их внутренний мир в целом; сохранять доброжелательное отношение друг к другу. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции; определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности | КС |
| 9 | 2 | Тестирование прыжка в длину с места | Научиться проводить разминку с гимнастическими скакалками; проходить тестирование прыжков в длину с места; | Познавательные: выполнять учебнопознавательные задачи; ставить и формулировать проблемы; самостоятельно выявлять познавательную цель. | КС |
| 10 | 2 | Равномерный бег. Развитие выносливости | Научиться проводить разминку в движении; выполнять Шестиминутный равномерный гладкий бег; объяснять термин самоконтроль ; выполнять самоконтроль; проводить футбольные подвижные игры | Коммуникативные: слушать и слышать преподавателя и друг друга; устанавливать рабочие отношения; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. | КС |
| 11 | 2 | Тестирование шестиминутного бега | Научиться проводить разминку в движении; проходить тестирование шестиминутного бега оценивать уровень развития выносливости; играть в спортивную игру «Футбол» | устанавливать рабочие отношения; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: проектировать | КС |

| | | | | | |
|------------------------------|---|---|--|--|----|
| | | | | траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества; формировать ситуацию саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний, т. е. формировать операциональный опыт | |
| Спортивные игры (27ч) | | | | | |
| 12 | 2 | Спортивная игра «Волейбол» Стойки и перемещения. Верхняя и нижняя передача мяча 2 руками. Учебная игра. | Научиться выполнять разминку с набивными мячами; выполнять прямой нападающий удар и его разновидности; играть в спортивную игру «Волейбол» | <p>Познавательные: выполнять учебно-познавательные действия; осознавать познавательную задачу; добывать новые знания; получать информацию от преподавателя и из учебников.</p> <p>Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.</p> <p>Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции; видеть указанную</p> | ПН |
| 13 | 2 | Стойки и перемещения. Верхняя и нижняя передача мяча 2 руками. Учебная игра. | | | Т |
| 14 | 2 | Верхняя и нижняя передача мяча после перемещения. Подвижные игры. Техника подачи. Учебная игра. | | | |
| 15 | 2 | Верхняя и нижняя передача мяча после перемещения. Подвижные игры. Техника | | | |

| | | | | | |
|----|---|---|--|--|--|
| | | подач. Учебная игра. | | ошибку и исправлять ее по указанию взрослого | |
| 16 | 2 | Верхняя прямая подача. Подвижные игры. Передачи мяча в парах, тройках, на месте, в движении. Учебная игра | | | |
| 17 | 2 | Верхняя прямая подача. Подвижные игры. Передачи мяча в парах, тройках, на месте, в движении. Учебная игра | | | |
| 18 | 2 | Нижняя боковая, прямая подача. Верхняя прямая подача. Приём мяча с подачи. Учебная игра. | | | |
| 19 | 2 | Нижняя боковая, прямая подача. Верхняя прямая подача. Приём мяча с подачи. Учебная игра. | | | |
| 20 | 2 | Передача мяча сверху и снизу 2 руками. Атакующий удар. Учебная игра. | | | |
| 21 | 2 | Передача мяча сверху и снизу 2 руками. Атакующий удар. Учебная игра. | | | |
| 22 | 2 | Перемещения, передачи, атакующий удар, подачи. Учебная игра. | | | |

| | | | | | |
|----|---|---|--|--|----|
| 23 | 2 | Перемещения, передачи, атакующий удар, подачи. Учебная игра | | | |
| 24 | 2 | Определения уровня овладения навыками игры. | | | |
| 25 | 1 | Определения уровня овладения навыками игры. | | | ПН |

Форма аттестации – Дифференцированный зачет

Лыжная подготовка (14 ч)

| | | | | | |
|----|---|--|---|--|----|
| 26 | 2 | Инструкция по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Попеременный двушажный ход, одновременный двушажный ход | <p>Научиться соблюдать инструкции по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; подбирать спортивную форму и лыжное снаряжение;</p> <p>передвигаться попеременным и одновременным двушажным лыжными ходами; играть в подвижную игру на лыжах «Догони впереди идущего»</p> | <p>Познавательные: осознавать познавательную задачу; применять полученные знания на практике; ориентироваться в своей системе знаний.</p> <p>Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения; слушать и слышать преподавателя и друг друга.</p> <p>Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; искать и выделять необходимую информацию</p> | УО |
| 27 | 2 | Переход с одновременных ходов на попеременные | | | ПН |
| 28 | 2 | Переход с одновременных ходов на попеременные Коньковый ход на лыжах | | | Т |

| | | | | | |
|----|---|---|--|---|----|
| 29 | 2 | Коньковый ход на лыжах Лыжные эстафеты | Научиться выполнять разминку на лыжах с лыжными палками; передвигаться на лыжах различными ходами; технично передвигаться коньковым ходом на лыжах; играть в подвижную игру на лыжах «Накаты»; распределять силы для прохождения дистанции | <p>Познавательные: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; выполнять учебно-познавательные действия.</p> <p>Коммуникативные: слушать и слышать преподавателя и друг друга; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации.</p> <p>Регулятивные: видеть указанную ошибку и исправлять ее по указанию взрослого; контролировать свою деятельность по результату</p> | КС |
| 30 | 2 | Подъемы на склон и спуски со склона. Торможение и поворот «упором» | | | КС |
| 31 | 2 | Прохождение дистанции 3 км на лыжах | Научиться выполнять разминку на лыжах с лыжными палками; подниматься на склон и спускаться со склона; понимать технику выполнения торможения боковым соскальзыванием; тормозить и поворачивать «упором»; играть в подвижную игру на лыжах «Затормози в квадрате» | <p>Познавательные: ставить и формулировать проблемы; высказывать предположения; делать выводы и обобщения; самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; перерабатывать полученную информацию.</p> <p>Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; формировать навыки сотрудничества со</p> | ПН |
| 32 | 2 | Контрольный урок по теме «Лыжная подготовка». | Научиться выполнять разминку на лыжах; преодолевать дистанцию 3 км, правильно подбирая лыжный ход и распределяя силы по дистанции; кататься со склона | | КС |

| | | | | | |
|-------------------------------|---|--|--|---|----|
| | | | | сверстниками и взрослыми. Регулятивные: видеть указанную ошибку и исправлять ее по указанию взрослого; сохранять заданную цель; осуществлять действие по образцу и заданному правилу; адекватно оценивать свои действия и действия партнеров | |
| Спортивные игры (26 ч) | | | | | |
| 33 | 2 | Характеристики игры. Её значение. | Научиться выполнять беговую разминку; правильно вести мяч; выполнять передачи мяча одной рукой; выполнять бросок мяча в баскетбольную корзину; играть в спортивную игру «Баскетбол»- | | |
| 34 | 2 | Техника передвижений, стойки, повороты, остановки. Ловля, передача мяча. | | | |
| 35 | 2 | Техника передвижений, стойки, повороты, остановки. Ловля, передача мяча. | | | |
| 36 | 2 | Передача от груди 2 руками. Ведение мяча левой и правой рукой. | | Познавательные: выполнять учебно-познавательные действия; ориентироваться в своей системе знаний; ставить и формулировать проблемы; делать выводы и обобщения; самостоятельно выделять и формулировать познавательную | КС |
| 37 | 2 | Передача от груди 2 руками. Ведение мяча левой и правой рукой. | | | Т |
| 38 | 2 | Передача мяча в парах, на месте и в движении. Бросок мяча с одной руки. | | | ПН |

| | | | | | |
|----|---|---|--|---|----|
| 39 | 2 | Передача мяча в парах, на месте и в движении. Бросок мяча с одной руки. | | <p>цель.</p> <p>Коммуникативные: слушать и слышать преподавателя и друг друга; устанавливать рабочие отношения; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации.</p> <p>Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции-</p> | ПН |
| 40 | 2 | Ведение мяча с различными отскоками от пола. Бросок из под кольца. | | | ПН |
| 41 | 2 | Ведение мяча с различными отскоками от пола. Бросок из под кольца. | | | ПН |
| 42 | 2 | Техника бросков мяча (на точность, быстроту, штрафные, дистанционные) . Учебная игра. | Научиться выполнять разминку в парах с баскетбольными мячами; выполнять штрафные броски; применять тактические действия в игре; играть в спортивную игру «Баскетбол» | <p>Познавательные: выполнять учебно-познавательные действия; ориентироваться в своей системе знаний; ставить и формулировать проблемы; высказывать предположения; делать выводы и обобщения; перерабатывать полученную информацию.</p> <p>Коммуникативные: слушать и слышать преподавателя и друг друга; устанавливать рабочие отношения; эффективно сотрудничать и способствовать</p> | СР |
| 43 | 2 | Техника бросков мяча (на точность, быстроту, штрафные, дистанционные) . Учебная игра. | | | СР |
| 44 | 2 | Техника бросков мяча (на точность, быстроту, штрафные, дистанционные) . Учебная игра. | Научиться выполнять разминку с баскетбольными мячами в парах; играть в защите и в нападении; выполнять броски в баскетбольную корзину; действовать в команде; играть в спортивную игру «Баскетбол» | <p>Коммуникативные: слушать и слышать преподавателя и друг друга; устанавливать рабочие отношения; эффективно сотрудничать и способствовать</p> | Т |
| 45 | 2 | Определения уровня овладения навыками игры. | | | КС |

| | | | | | |
|-------------------------|---|--|---|--|----|
| 46 | 2 | Определения уровня овладения навыками игры. | | продуктивной кооперации. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; осуществлять действия по образцу и заданному правилу; сохранять заданную цель | |
| Бадминтон (25 ч) | | | | | |
| 47 | 2 | ОФП. Характеристики игры. Её значение | Научиться проводить разминку с малыми мячами; выполнять броски на точность в горизонтальную и вертикальную цели; проходить тестирование наклонов из положения стоя; понимать правила проведения подвижной игры с метанием мяча «Точно в цель» | Познавательные: проявлять индивидуальные творческие способности; ориентироваться в своей системе знаний; ставить и формулировать проблемы; самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; перерабатывать полученную информацию. Коммуникативные: слушать и слышать преподавателя и друг друга; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности; контролировать свою деятельность по результату; | КС |
| 48 | 2 | ОФП. Стойки и перемещения. Хват ракетки. | | | Т |
| 49 | 2 | ОФП. Стойки и перемещения. Хват ракетки | | | КС |
| 60 | 2 | Техника выполнения основных ударов. Подача (короткая, высокая, плоская). Игра в парах. | | | КС |
| 61 | 2 | Техника выполнения основных ударов. Подача (короткая, высокая, плоская). Игра в парах. | | | КС |
| 62 | 2 | Техника выполнения основных ударов. Справа, слева; снизу, сверху. Игра в парах. | | | КС |
| 63 | 2 | Техника выполнения основных ударов. Справа, слева; снизу, | | | КС |

| | | | | | |
|---|---|---|---|--|----|
| | | сверху. Игра в парах. | | осуществлять действие по образцу и заданному правилу | |
| 64 | 2 | Техника выполнения основных ударов справа-сверху (короткие, плоские); справа-снизу. Игра в парах. | | | Т |
| 65 | 2 | Техника выполнения основных ударов справа-сверху (короткие, плоские); справа-снизу. Игра в парах. | Научиться проводить разминку на развитие гибкости; выполнять жонглирование, выполнять технические и тактические приемы; оценивать уровень развития выносливости; овладеть стойками, | Познавательные: ставить и формулировать проблемы; выполнять учебно-познавательные действия; делать обобщения, выводы. Коммуникативные: слушать и слышать преподаватели и друг друга; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: формировать ситуацию саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний, т. е. формировать операциональный опыт; осуществлять действие по образцу и заданному правилу | ПН |
| 66 | 2 | Техника выполнения основных ударов слева-сверху (плоские); слева-снизу. Игра в парах. | | | КС |
| 67 | 2 | Техника выполнения основных ударов слева-сверху (плоские); слева-снизу. Игра в парах. | | | КС |
| 68 | 2 | ОФП. Одиночная игра. | | | КС |
| 69 | 1 | ОФП. Парная игра. | | | Т |
| Форма аттестации – Дифференцированный зачет | | | | | |

При оформлении рабочей программы были использованы следующие условные обозначения:

ПН-педагогические наблюдения

КС-контрольные соревнования

Т-тест

СР- самостоятельная работа
УО-устный опрос

Оценочные материалы при формировании рабочей программы Дисциплины БД.5 Физическая культура Паспорт фонда оценочных средств

Учебный предмет «Физическая культура» должен изучаться на межпредметной основе практически со всеми предметными областями среднего общего образования.

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.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

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

Обучающийся 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).

Обучающийся 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.

Формы и методы оценивания

Оценка успеваемости по физической культуре производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов. Учитываются психологические особенности подростков, аргументируется выставление той или иной оценки, шире привлекаются учащиеся к оценке своих достижений и достижений товарищей. Оценка должна стимулировать активность подростка, интерес к занятиям физической культурой, желание улучшить собственные результаты.

Оценка тестовых работ

Тестовые задания выполняются индивидуально без использования вспомогательных учебных материалов, в письменном виде. При выполнении тестов достаточно указать вариант правильного ответа (один) без дополнительных комментариев. Критерии оценки:

60% правильных ответов – оценка «удовлетворительно»,

80% правильных ответов – оценка «хорошо»,

100% правильных ответов – оценка «отлично».

Оценка устных ответов не вижу в заданиях

Отметку "отлично" - получает ученик, если его устный ответ в полном объеме соответствует учебной программе, допускается один недочет, объем знаний составляет 90-100% содержания (правильный полный ответ, представляющий собой связное, логически последовательное сообщение на определенную тему, умение применять определения, правила в конкретных случаях. Ученик обосновывает свои суждения, применяет знания на практике, приводит собственные примеры)

Отметку "хорошо" - получает ученик, если его устный ответ в целом соответствуют требованиям учебной программы, но имеются одна или две негрубые ошибки, или три недочета и объем знаний составляет 70-90% содержания (правильный, но не совсем точный ответ).

Отметку "удовлетворительно" - получает ученик, если его устный ответ в основном соответствуют требованиям программы, однако имеется: 1 грубая ошибка и 2 недочета, или 1 грубая ошибка и 1 негрубая, или 2-3 грубых ошибки, или 1 негрубая ошибка и 3 недочета, или 4-5 недочетов. Учащийся владеет знаниями в объеме 50-70% содержания (правильный, но не полный ответ, допускаются неточности в определении понятий или формулировке правил, недостаточно глубоко и доказательно ученик обосновывает свои суждения, не умеет приводить примеры, излагает материал непоследовательно).

Отметку "неудовлетворительно" - получает ученик, если его устный ответ частично соответствуют требованиям программы, имеются существенные

недостатки и грубые ошибки, объем знаний учащегося составляет 20-50% содержания (неправильный ответ).

Оценка самостоятельных работ

| Уровни усвоения | Отметка по пятибалльной шкале | Показатели выполнения |
|-----------------|-------------------------------|---|
| Высокий | «5» | Работа выполнена полностью без ошибок и недочетов. |
| Повышенный | «4» | Работа выполнена полностью, но при наличии в ней не более одной негрубой ошибки и одного недочета, не более трех недочетов |
| Базовый | «3» | Обучающийся правильно выполнил не менее 2/3 всей работы или допустил не более одной грубой ошибки и двух недочетов, не более одной грубой и одной негрубой ошибки, не более трех негрубых ошибок, одной негрубой ошибки и трех недочетов, при наличии четырех-пяти недочетов. |
| Пониженный | «2» | Число ошибок и недочетов превысило норму для отметки 3 или правильно выполнено менее 50 % всей работы |

Оценка практических занятий владения техникой двигательных умений и навыков (педагогические наблюдения)

| Уровни усвоения | Отметка по пятибалльной шкале | Показатели выполнения |
|-----------------|-------------------------------|---|
| Высокий | «5» | Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать |
| Повышенный | «4» | При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок |
| Базовый | «3» | Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, |

| | | |
|------------|-----|--|
| | | неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях |
| Пониженный | «2» | Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка |

1 семестр

В разделе «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой» используются педагогические наблюдения.

В разделе «Легкая атлетика» - контрольные соревнования, педагогические наблюдения, тест.

В разделе «Спортивные игры»используются педагогические наблюдения, тест, контрольные соревнования.

2 семестр

В разделе «Лыжная подготовка» используются устный опрос, педагогические наблюдения, тест, контрольные соревнования.

В разделе «Спортивные игры»используются педагогические наблюдения, тест, контрольные соревнования, самостоятельная работа.

В разделе «Бадминтон» используются устный опрос, педагогические наблюдения, одиночная и парная игра , самостоятельная работа.

Контрольно – оценочные средства

Для обучающихся, относящихся к основной и подготовительной (в случае диагноза, не имеющего противопоказаний к физической нагрузке, применяемой в зачетном задании) медицинской группе.

Обучающиеся неуспевающие, а также отнесенные к специальной медицинской группе сдают реферативные работы.

Темы рефератов по дисциплине "Физическая культура":

1. Физическая культура в иерархии ценностей общей культуры и истории человечества.
2. Физическая культура и спорт в высшем и среднем учебном заведении.
3. Физическая культура личности студента.
4. Научная организация труда и физическая культура в самовоспитании будущего специалиста.
5. Научно-теоретические основы здорового образа жизни.
6. Основы спортивной тренировки.
7. Научно- теоретические и методические основы оздоровительной физической культуры.
8. Содержание различных систем дыхательной гимнастики.
9. Аэробные виды нагрузок в различных системах упражнений.
10. Варианты двигательных режимов и особенности занятия физической культурой для женщин.
11. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
12. Социально - биологические основы физической культуры.
13. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки.
14. Основы здорового образа жизни студента. Роль физической культуры в обеспечении здоровья.
15. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.
16. Общая физическая, специальная и спортивная подготовка в системе физического воспитания.
17. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
18. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.
19. Особенности занятий физическими упражнениями и спортом.
20. Самоконтроль на занятиях физическими упражнениями и спортом.
21. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.

22. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.
23. Долголетие, влияние на него вредных привычек и физической культуры.
24. Режим труда и отдыха. Биологические ритмы человека.
25. Наука о весе тела и питании человека.
26. Восстановительные средства здоровья (массаж, баня, закаливание).
27. Нетрадиционные виды оздоровительных систем (йога, ушу, шейпинг).
28. Показания и противопоказания занятий физическими упражнениями при различных заболеваниях (сердечно - сосудистой системы, дыхательной системы, желудочно-кишечного тракта, опорно-двигательного аппарата, органов зрения и т.д.)

Раздел «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой»

Устный опрос (11 класс)

1. Виды физических упражнений
2. Задачи физического воспитания
3. Дозировка времени и нагрузки при организации самостоятельных занятий физической культурой
4. Организация самостоятельной деятельности
5. Содержание самостоятельных занятий

Раздел «Легкая атлетика»

Тестовые задания

1. Способность выполнять координационно-сложные двигательные действия называется:
 - а. ловкостью
 - б. гибкостью
 - в. силовой выносливостью
2. Плоскостопие приводит к:
 - а. микротравмам позвоночника
 - б. перегрузкам организма
 - в. потере подвижности
3. Во время игры в баскетбол игра начинается при наличии на площадке:
 - а. трех игроков
 - б. четырех игроков
 - в. пяти игроков
4. При переломе плеча шиной фиксируют:
 - а. локтевой, лучезапястный суставы
 - б. плечевой, локтевой суставы

в.лучезапястный, локтевой суставы

5. К спортивным играм относится:

а. гандбол

б. лапта

в. салочки

6. Динамическая сила необходима при:

а. толкании ядра

б. гимнастике

в. беге

7. Расстояние от центра кольца до линии 3-х очкового броска в баскетболе составляет:

а. 5 м

б. 7 м

в. 6,25 м

8. Наиболее опасным для жизни является..... перелом.

а. открытый

б. закрытый с вывихом

в. закрытый

9. Продолжительность туристического похода для детей 16-17 лет не должна превышать:

а. пятнадцати дней

б. десяти дней

в. пяти дней

10. Основным строительным материалом для клеток организма являются:

а. углеводы

б. жиры

в. белки

11. Страной-родоначальницей Олимпийских игр является:

а. Древний Египет

б. Древний Рим

в. Древняя Греция

12. Наибольший эффект развития координационных способностей обеспечивает:

а. стрельба

б. баскетбол

в. бег

13. Мужчины не принимают участие в:

- а. керлинге
- б. художественной гимнастике
- в. спортивной гимнастике

14. Самым опасным кровотечением является:

- а. артериальное
- б. венозное
- в. капиллярное

15. Вид спорта, который не является олимпийским – это:

- а. хоккей с мячом
- б. сноуборд
- в. керлинг

16. Нарушение осанки приводит к расстройству:

- а. сердца, легких
- б. памяти
- в. зрения

17. Спортивная игра, которая относится к подвижным играм:

- а. плавание
- б. бег в мешках
- в. баскетбол

18. Мяч заброшен в кольцо из-за площадки при вбрасывании. В игре в баскетбол он:

- а. засчитывается
- б. не засчитывается
- в. засчитывается, если его коснулся игрок на площадке

19. Видом спорта, в котором обеспечивается наибольший эффект развития гибкости, является:

- а. гимнастика
- б. керлинг
- в. бокс

20. Энергия для существования организма измеряется в:

- а. ваттах
- б. калориях
- в. углеводах

Контрольные соревнования

| Упражнения | Мальчики | | | Девочки | | |
|----------------------------------|----------|-------|-------|-------------------|-------|-------|
| | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| Челночный бег 4×9 м, сек | 9,3 | 9,7 | 10,2 | 9,7 | 10,1 | 10,8 |
| Бег 30 м, с | 4,7 | 5,2 | 5,7 | 5,4 | 5,8 | 6,2 |
| Бег 100 м, с | 14,4 | 14,8 | 15,5 | 16,5 | 17,2 | 18,2 |
| Бег 2 км, мин | | | | 10,20 | 11,15 | 12,10 |
| Бег 3 км метров, мин | 12,40 | 13,30 | 14,30 | | | |
| Бег на лыжах 1 км, мин | 4,40 | 5,00 | 5,30 | 6,00 | 6,30 | 7,10 |
| Бег на лыжах 2 км, мин | 10,30 | 10,50 | 11,20 | 12,15 | 13,00 | 13,40 |
| Бег на лыжах 3 км, мин | 14,40 | 15,10 | 16,00 | 18,30 | 19,30 | 21,00 |
| Бег на лыжах 5 км, мин | 26,00 | 27,00 | 29,00 | без учета времени | | |
| Прыжки в длину с места, см | 220 | 210 | 190 | 185 | 170 | 160 |
| Отжимания в упоре лежа | 32 | 27 | 22 | 20 | 15 | 10 |
| Прыжки на скакалке, за 25 секунд | 65 | 60 | 50 | 75 | 70 | 60 |

Раздел «Спортивные игры»

Тест

Тест № 1 по правилам игры в баскетбол

Ответьте, пожалуйста, на следующие вопросы:

1. Какова продолжительность баскетбольного матча? _____
2. Сколько очков начисляется за результативный штрафной бросок? _____
3. Какую геометрическую фигуру представляет собой «трехсекундная зона»? _____
4. После какого персонального замечания игрок покидает площадку? _____
5. Объясните правило трех секунд _____

6. Что означает поднятая вверх согнутая в кулак рука арбитра? _____
7. Сколько времени дается команде для завершения атаки? _____

8. Сколько очков получит команда за попадание в кольцо соперника со своей половины площадки
-

Тест № 2 по правилам игры в баскетбол

Ответьте, пожалуйста, на следующие вопросы:

1. Каковы размеры баскетбольной площадки? _____
2. После какого командного фола команда подлежит наказанию? _____
3. Объясните правило «тыловой зоны»

4. Что означают поднятые вверх согнутые в кулак руки арбитра с выпрямленными большими пальцами? _____
5. Сколько времени дается игроку для введения мяча в игру? _____
6. Сколько передач можно делать во время одной атаки? _____
7. Засчитывается ли мяч, заброшенный в корзину соперника со своей половины площадки? _____
8. Сколько штрафных бросков назначается за нарушение против игрока, выполнявшего трехочковый бросок? _____

Тест по правилам игры в волейбол

Из предложенных вариантов выберите правильный:

1. Сколько игроков находится на площадке в составе одной волейбольной команды?
 - два;
 - три;
 - шесть;
 - сколько соберется.
2. Сколько касаний мяча дается команде на то, чтобы перевести мяч на поле противника?
 - одно;
 - два;
 - три;

- сколько угодно.
- 3. Если мяч во время игры задел сетку, что происходит дальше?
 - игра продолжается;
 - игра останавливается;
 - мяч и сетка подлежат замене;
 - игрок, попавший в сетку, заменяется другим игроком.
- 4. Может ли игрок поймать мяч в руки во время розыгрыша?
 - может;
 - не может;
 - может, но держать мяч в руках разрешается не более 3 секунд.
- 5. До какого счета идет игра в партии?
 - до 15 очков;
 - до 20 очков;
 - до 25 очков;
 - до 30 очков.
- 6. Может ли партия закончиться со счетом 31:29?
 - может;
 - не может;
 - может, но 31 числа.
- 7. После розыгрыша очка судья показывает рукой в сторону команды А. Что это значит?
 - команда А выиграла и будет подавать;
 - команда Б выиграла и будет подавать;
 - команда Б выиграла, но подавать будет команда А;
 - команда А выгоняется с поля.
- 8. Подает команда А. Судья объявляет счет: 17:20. Кто ведет в счете?
 - команда А;
 - команда Б;
 - ничья.

Контрольные соревнования

Оценка "5" - упражнение выполнено в соответствии с заданием, правильно, без напряжения, уверенно; в играх учащийся показал знание правил игры, умение пользоваться изученными упражнениями для быстрого достижения индивидуальных и коллективных целей в игре.

Оценка "4" - упражнение выполнено в соответствии с заданием, правильно, но с некоторым напряжением, недостаточно уверенно, в играх учащийся показал знание правил игры, но недостаточно уверенно умеет пользоваться изученными движениями для быстрого достижения результатов в игре.

Оценка "3" - упражнение выполнено правильно, но недостаточно точно, с большим напряжением, допущены незначительные ошибки; в играх учащийся показал знание лишь основных правил, но не всегда умеет пользоваться изученными движениями.

Оценка "2" - упражнение выполнено неправильно, с грубыми ошибками; в играх учащийся показал слабое знание правил, неумение пользоваться изученными упражнениями.

Раздел «Лыжная подготовка»

Оценка выносливости в лыжных гонках использованы нормативы

| Класс | Пол | Дистанция (км) | Отлично (мин.,сек.) | Хорошо (мин.,сек.) | Удовлетворительно (мин.,сек.) |
|-------|-----|----------------|---|--------------------|-------------------------------|
| 10 | Ю | 10.0 | Прохождение дистанции без учета времени | | |
| | Д | 7.5 | Прохождение дистанции без учета времени | | |
| 11 | Ю | 10.0 | 1.01.10 | 1.11.00 | 1.22.00 |
| | | 7.5 | 45.35 | 51.25 | 59.25 |
| | Д | 5.0 | 34.40 | 39.50 | 45.50 |

Тест для оценки подготовленности передвижения на лыжах

| Класс юноши/девушки | Время (мин) | Высокая (км) | Средняя (км) | Слабая (км) |
|---------------------|-------------|--------------|--------------|-------------|
| 10 | 35 | 6.0/4.0 | 5.0/3.5 | 4.2/3.0 |
| 11 | 40 | 7.0/5.0 | 6.0/4.0 | 5.0/3.8 |

| Тест | Дистанция лыжной гонки. | Контрольные нормативы (мин, сек.) | | | | | |
|------|-------------------------|-----------------------------------|-------|----------|---------|-------|-------|
| | | Мальчики | | | Девочки | | |
| | | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| | | | | 10 класс | | | |
| | 5км –ю 3км-д. | 26.30 | 27.00 | 28.00 | 18.00 | 19.00 | 19.30 |
| | | | | 11 класс | | | |
| | 5км –ю 3км-д. | 25.30 | 26.30 | 27.30 | 17.30 | 18.30 | 19.00 |

- В каких странах наиболее развит лыжный спорт?
 - Франция, Бельгия, Германия
 - Швеция, Норвегия, Финляндия
 - Англия, Италия, Испания
- В каком году впервые лыжные гонки были включены в программу зимних Олимпийских игр?
 - 1956г, Италия
 - 1924г, Франция

в. 1952г, Норвегия

3. Самый распространенный лыжный ход:

- а. попеременный двухшажный
- б. попеременный четырехшажный
- в. одновременный бесшажный

4. Каким ходом преимущественно преодолевают дистанцию биатлонисты?

- а. Коньковый
- б. Классический
- в. Четырехшажный

5. В каких видах спорта соревнуются лыжные двоеборцы?

- а. Слалом, лыжные гонки
- б. Прыжки с трамплина, биатлон
- в. Фристайл, скоростной спуск
- г. Лыжные гонки, прыжки с трамплина

6. Какая дистанция на Всероссийских соревнованиях у мужчин лыжников является максимальной по протяженности?

- а. 70
- б. 50
- в. 40

7. Какая дистанция на Всероссийских соревнованиях у женщин лыжниц является максимальной по протяженности?

- а. 30
- б. 50
- в. 40

8. Название лыжных ходов (попеременный или одновременные) даны по работе:

- а. ног
- б. туловища
- в. рук
- г. произвольно

9. При передвижении на лыжах применяют одновременный:

- а. двухшажный
- б. трехшажный
- в. четырехшажный

10. Обучение передвижению на лыжах начинают с:

- а. поворота на месте

- б. подъемов и спусков
- в. ступающего и скользящего шага

11. Самый удобный способ подъема наискось:

- а. «елочка»
- б. «лесенка»
- в. «полуелочка»

12. Выбор способа подъема в гору зависит от:

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

13. Крутые короткие подъемы лыжники преодолевает:

- а. «лесенкой»
- б. «елочкой»
- в. беговым шагом

14. Определить на рисунке торможение «плугом»:

- а. \vee
- б. \backslash
- в. $=$

15. Как называется вид спорта, сочетающий лыжные гонки со стрельбой?

- а. армреслинг
- б. биатлон
- в. бобслей

16. Предоставление преимущества участникам соревнований по сравнению с другими чтобы уравнивать возможности называют:

- а. Голкипер
- б. Гандикап
- в. Предварительный старт

17. Можно ли не уступать лыжню сопернику во время лыжной гонки?

- а. нет, обязан уступить в любом случае
- б. можно
- в. только в том случае, если до финиша остается 200 м и менее

18. В соревновании по лыжным гонкам для обгона лыжник подает сигнал:

- а. касанием рукой лыжника
- б. касание палкой лыж соперника
- в. наездом на пятки лыж соперника
- г. голосом

19. Каким должен быть старт в индивидуальных гонках лыжников на официальных соревнованиях?

- а. одиночным
- б. парным
- в. общим

20. Какой способ (ход) передвижения на лыжах появился раньше – коньковый или классический?

- а. коньковый
- б. классический

21. Какой длины должны быть лыжи для конькового хода?

а. эти лыжи должны быть на 5-10 см длиннее, чем лыжи для классического хода

б. эти лыжи должны быть на 10-20 см короче, чем лыжи для классического хода

в. длина лыж не имеет значения

22. Какой длины должны быть лыжные палки для конькового хода?

а. на 10-15 см короче, чем в классическом ходе

б. на 10-15 см длиннее, чем в классическом ходе

в. одинаковые по высоте как и в классике

23. Цель отталкивания палками в одновременном бесшажном ходе?

а. увеличить скорость

б. сохранить скорость

в. сохранить равновесие

24. В одновременном бесшажном ходе в начале отталкивания лыжные палки находятся:

а. впереди креплений

б. на уровне креплений

в. позади креплений

25. Назовите лыжный ход, применяемый на подъемах малой и средней крутизны, а так же на равнине при плохих условиях скольжения:

А. попеременный двухшажный ход

б. попеременный четырехшажный ход

в. одновременный бесшажный ход

г. одновременный двухшажный ход

26. В каком старте обычно используется интервал в 30 с?

а. общий

б. одиночный или парный

в. групповой

27. Лыжные гонки преимущественно развивают физическое качество:

- а. быстроту
- б. силу
- в. выносливость

28. По структурным биомеханическим признакам лыжные гонки носят:

- а. физические упражнения ациклического характера
- б. комбинированные физические упражнения
- в. физические упражнения циклического характера

Устный опрос

- 1. Правила безопасности при занятиях лыжной подготовки
- 2. Стили передвижения на лыжах
- 3. Классический стиль
- 4. Свободный стиль
- 5. Чему способствуют занятия лыжным спортом
- 6. Интервалы при передвижении на лыжах на спусках

3. Оценка ответа обучающегося на вопросы дифференцированного зачета

| Достигнутый уровень результата обучения | Характеристика уровня сформированности компетенций | Шкала оценивания |
|---|--|--------------------------|
| | | Дифференцированный зачет |
| Низкий уровень | Обучающийся: -обнаружил пробелы в знаниях основного учебно-программного материала; -допустил принципиальные ошибки в выполнении заданий, предусмотренных программой; -не может продолжить обучение или приступить к профессиональной деятельности по окончании программы без дополнительных занятий по соответствующей дисциплине. | Неудовлетворительно |
| Пороговый уровень | Обучающийся: -обнаружил знание основного учебно-программного материала в объеме, необходимом для дальнейшей учебной и предстоящей профессиональной деятельности; -справляется с выполнением заданий, предусмотренных программой; -знаком с основной литературой, рекомендованной рабочей программой дисциплины; -допустил неточности в ответе на вопросы и при выполнении заданий по учебно-программному | Удовлетворительно |

| | | |
|--------------------|--|---------|
| | материалу, но обладает необходимыми знаниями для их устранения под руководством преподавателя. | |
| Повышенный уровень | Обучающийся: - обнаружил полное знание учебно-программного материала; - успешно выполнил задания, предусмотренные программой; - усвоил основную литературу, рекомендованную рабочей программой дисциплины; - показал систематический характер знаний учебно-программного материала; - способен к самостоятельному пополнению знаний по учебно-программному материалу и обновлению в ходе дальнейшей учебной работы и профессиональной деятельности. | Хорошо |
| Высокий уровень | Обучающийся: - обнаружил всесторонние, систематические и глубокие знания учебно-программного материала; - умеет свободно выполнять задания, предусмотренные программой; - ознакомился с дополнительной литературой; - усвоил взаимосвязь основных понятий дисциплин и их значение для приобретения профессии; - проявил творческие способности в понимании учебно-программного материала. | Отлично |

Примечание: итоговая оценка формируется как средняя арифметическая результатов элементов оценивания.