


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  
«19» июня 2023 г.

### РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дисциплины ООД.05 Физическая культура

для специальности 10.02.05 Обеспечение информационной безопасности  
автоматизированных систем

Профиль: технологический

Составитель: преподаватель Лапина М.П.

Обсуждена на заседании ПЦК Физическая культура и спорт

Протокол от «26» мая 2023 г. № 9

Методист  Балаганская Н.В.

г. Хабаровск  
2023 г.

## Оглавление

Пояснительная записка.....	3
Планируемые результаты освоения учебного предмета.....	5
Содержание учебного предмета .....	7
Учебно-методические средства обучения .....	10
Учебно-тематический план.....	12
Тематическое планирование.....	13
Оценочные материалы.....	

## 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 само страховки.

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 ООД.05 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. Подачи 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
<b>1 семестр</b>		
1	Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой	2
2	Легкая атлетика	22
3	Спортивные игры	27
<b>Итого</b>		<b>51</b>
<b>2 семестр</b>		
1	Лыжная подготовка	15
2	Спортивные игры	26
3	Бадминтон	25
<b>Итого</b>		<b>66</b>
<b>ВСЕГО</b>		<b>117</b>

## Тематическое планирование

### Физическая культура, Базовый уровень (117 часа )

1. Лях В.И. Физическая культура. 10-11 классы : учеб. для общеобразоват. организаций: базовый уровень/ В. И. Лях . -9-е изд. – М. : Просвещение, 2021. - 271 с.: ил. - ISBN 978-5-09-077566-3.

2. Виленский М.Я. Физическая культура: учебник / М. Я. Виленский, А.Г. Горшков. - 3-е изд., стер. — Москва: КНОРУС, 2020. — 214 с. — (Среднее профессиональное образование).

3. Муллер А.Б. Физическая культура: учебник и практикум для СПО/ А.Б. Муллер - М.: Издательство Юрайт, 2016. <https://www.biblio-online.ru/book/0AA1FC83-7BF8-4B31-AA2E-CA7B4296EA2B>

№ ур ока	Ко л- во ча со в	Содержание материала	Планируемые результаты обучения		Виды и формы контро ля
			Предметные	Метапредметные	
<b>Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой (2ч)</b>					
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><b>Познавательные:</b> осознавать познавательную задачу; применять полученные знания на практике; ориентироваться в своей системе знаний.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> устанавливать рабочие отношения; слушать и слышать преподавателя и друг друга.</p> <p><b>Регулятивные:</b> самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; искать и выделять необходимую информацию</p>	ПН
<b>Легкая атлетика (22ч)</b>					

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	<b>Познавательные:</b> выполнять учебно-познавательные действия; ориентироваться в своей системе знаний; делать обобщения и выводы.	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	<b>Коммуникативные:</b> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме; формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы. <b>Регулятивные:</b> 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	<b>Познавательные:</b> самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; выполнять учебно-познавательные действия.	КС
5	2	Техника метания гранаты на дальность с разбега	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	<b>Коммуникативные:</b> слушать и слышать преподавателя и друг друга; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. <b>Регулятивные:</b> видеть указанную ошибку и исправлять ее по указанию взрослого;	КС
6	2	Метание гранаты на дальность	Научиться проводить разминку в движении, правильно подбирать разминочные упражнения для метания		Т

			гранаты, показывать технику метания гранаты на дальность с разбега, показывать технику бега на средние дистанции, проводить игровое упражнение с метанием гранаты	контролировать свою деятельность по результату	
7	2	Тестирование бега на 2000 и 3000 м	Научиться проводить разминку на развитие гибкости; выполнять равномерный гладкий бег на заданную дистанцию; проходить тестирование бега на 2000и 3000 м, оценивать уровень развития выносливости, проводить футбольные подвижные игры	<b>Познавательные:</b> выполнять учебно-познавательные действия; ориентироваться в своей системе знаний; делать обобщения и выводы. <b>Коммуникативные:</b>	КС
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. <b>Регулятивные:</b> 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;	<b>Познавательные:</b> выполнять учебнопознавательные задачи; ставить и формулировать проблемы;	КС
10	2	Равномерный бег. Развитие выносливости	Научиться проводить разминку в движении; выполнять Шестиминутный равномерный гладкий бег; объяснять термин <b>самоконтроль</b> ; выполнять самоконтроль; проводить футбольные подвижные игры	самостоятельно выделять познавательную цель. <b>Коммуникативные:</b> слушать и слышать преподавателя и	КС

11	2	Тестирование шестиминутног о бега	Научиться проводить разминку в движении; проходить тестирование шестиминутного бега оценивать уровень развития выносливости; играть в спортивную игру «Футбол»	друг друга; устанавливать рабочие отношения; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. <b>Регулятивные:</b> проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества; формировать ситуацию саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний, т. е. формировать операциональный опыт	КС
<b>Спортивные игры (27ч)</b>					
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»	<b>Познавательные:</b> выполнять учебно-познавательные действия; осознавать познавательную задачу; добывать новые знания; получать информацию от преподавателя и из учебников. <b>Коммуникативные:</b> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.	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.		<p><b>Регулятивные:</b> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции; видеть указанную ошибку и исправлять ее по указанию взрослого</p>	
15	2	Верхняя и нижняя передача мяча после перемещения. Подвижные игры. Техника подачи. Учебная игра.			
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 (15 ч)

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

				необходимую информацию	
29	2	Коньковый ход на лыжах Лыжные эстафеты	Научиться выполнять разминку на лыжах с лыжными палками; передвигаться на лыжах различными ходами;	<p><b>Познавательные:</b> самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; выполнять учебно-познавательные действия.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> слушать и слышать преподавателя и друг друга; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации.</p> <p><b>Регулятивные:</b> 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»	технично передвигаться коньковым ходом на лыжах; играть в подвижную игру на лыжах «Накаты»; распределять силы для прохождения дистанции		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><b>Познавательные:</b> ставить и формулировать проблемы; высказывать предположения; делать выводы и обобщения; самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; перерабатывать полученную информацию.</p> <p><b>Коммуникативные:</b></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



				<p>устанавливать рабочие отношения; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; формировать навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми.</p> <p><b>Регулятивные:</b> 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</p>	
<b>Спортивные игры (26 ч)</b>					
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.		<p><b>Познавательные:</b> выполнять учебно-познавательные действия; ориентироваться в</p>	КС

37	2	Передача от груди 2 руками. Ведение мяча левой и правой рукой.		своей системе знаний; ставить и формулировать проблемы; делать выводы и обобщения; самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. <b>Коммуникативные:</b> слушать и слышать преподавателя и друг друга; устанавливать рабочие отношения; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. <b>Регулятивные:</b> самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокор-	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.			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»	<b>Познавательные:</b> выполнять учебно-познавательные действия; ориентироваться в своей системе знаний; ставить и формулировать проблемы; высказывать предположения; делать выводы и обобщения; перерабатывать полученную информацию. <b>Коммуникативные:</b>	СР
43	2	Техника бросков мяча (на точность, быстроту, штрафные, дистанционные) . Учебная игра.			СР
44	2	Техника бросков мяча (на точность,			Научиться выполнять разминку с баскетбольными мячами в парах; играть в

		быстроту, штрафные, дистанционные). Учебная игра.	защите и в нападении; выполнять броски в баскетбольную корзину; действовать в команде; играть в спортивную игру «Баскетбол»	слушать и слышать преподавателя и друг друга; устанавливать рабочие отношения; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. <b>Регулятивные:</b> самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; осуществлять действия по образцу и заданному правилу; сохранять заданную цель	
45	2	Определения уровня овладения навыками игры.			КС
46	2	Определения уровня овладения навыками игры.			
<b>Бадминтон (25 ч)</b>					
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»	<b>Познавательные:</b> проявлять индивидуальные творческие способности; ориентироваться в своей системе знаний; ставить и формулировать проблемы; самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; перерабатывать полученную информацию. <b>Коммуникативные:</b> слушать и слышать преподавателя и друг друга; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <b>Регулятивные:</b>	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. Поддача (короткая, высокая, плоская). Игра в парах.			КС
61	2	Техника выполнения основных ударов. Поддача (короткая, высокая, плоская). Игра в парах.			КС
62	2	Техника выполнения основных ударов. Справа,			КС

		слева; снизу, сверху. Игра в парах.		определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности; контролировать свою деятельность по результату; осуществлять действие по образцу и заданному правилу	
63	2	Техника выполнения основных ударов. Справа, слева; снизу, сверху. Игра в парах.			КС
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,	<b>Познавательные:</b> ставить и формулировать проблемы; выполнять учебно-познавательные действия; делать обобщения, выводы. <b>Коммуникативные:</b> слушать и слышать преподавателя и друг друга; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <b>Регулятивные:</b> 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

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

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