

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Дзюба Татьяна Ивановна
Должность: Заместитель директора по УР
Дата подписания: 20.09.2023 08:22:06
Уникальный идентификатор документа:
e447a1f4f41459ff1adadaa737a74f42e97fe766

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
"Дальневосточный государственный университет путей сообщения"
(ДВГУПС)

Амурский институт железнодорожного транспорта - филиал федерального государственного
бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Дальневосточный государственный университет путей сообщения» в г. Свободном
(АМИЖТ - филиал ДВГУПС в г. Свободном)

УТВЕРЖДАЮ
Зам. Директора по УР

 Т.И. Дзюба

25.06.2019

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дисциплины **БД.5 Физическая культура**
(МДК, ПМ)

для специальности 08.02.01 Строительство и эксплуатация зданий и сооружений

Направленность (профиль) /специализация: технический

Составитель(и): Преподаватель, Гайдуков А.Н.

Обсуждена на заседании ПЦК: АМИЖТ - общих гуманитарных и социально-экономических дисциплин

Протокол от 27.05.2019 г. № 5

Методист  Н.Н. Здриль

г. Свободный
2019 г.

Пояснительная записка

Рабочая программа по дисциплине БД.5 Физическая культура разработана на основе ФГОС СОО (приказ Минобрнауки России от 17 мая 2012 г. № 413)

Общая характеристика дисциплины

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 дисциплины направлено на приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Дисциплина «Физическая культура» должна изучаться на межпредметной основе практически со всеми предметными областями

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 дисциплины в структуре образовательной программы

В соответствии с УП дисциплина БД.5 Физическая культура рассчитана на 117 часов в год (3 часа в неделю), в том числе в 1 семестре: 2ч.- лекции, уроки, 49ч.- практические занятия; во 2-м семестре: 66ч.- практические занятия. Дисциплина изучается на 1 курсе.

Планируемые результаты освоения дисциплины

В результате изучения дисциплины «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)

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой (4 ч)

Организационно-методические требования на уроках физической культуры (лекция).

Легкая атлетика (14 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. 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.

Единоборства (2 ч)

Единоборства. Самостраховки в единоборствах. Приемы борьбы лежа. Удары в голову и защита от них. Контрольный урок по теме «Единоборства».

Гимнастика с основами акробатики (6 ч)

Инструкция по технике безопасности на занятиях гимнастикой. Кувырок назад через стойку на руках. Переворот боком. Прыжки в глубину с высоты. Акробатические комбинации. Упражнения на брусках. Комбинации на брусках. Опорные прыжки. Контрольный урок по теме «Опорные прыжки». Выполнение норм ГТО.

Спортивные игры (10 ч)

Спортивная игра «Гандбол». Броски мяча в гандболе. Ведение, броски и блокирование мяча в гандболе.

Волейбол. Приемы и передачи мяча. Волейбол. Поддачи мяча. Волейбол. Нападающий удар. Волейбол. Защитные действия. Контрольный урок по теме «Волейбол».

Легкая атлетика (9 ч)

Метание в горизонтальные и вертикальные цели. Тестирование бега на 30 м. Тестирование бега на 100 м. Тестирование челночного бега 3 x 10 м.

Метание гранаты на дальность. Прыжки в длину с разбега. Равномерный бег. Развитие выносливости. Тестирование бега на 2000 и 3000 м. Шестиминутный бег. Эстафетный бег. Эстафеты, подвижные и спортивные игры. Выполнение норм ГТО.

Лыжная подготовка (8 ч)

Инструкция по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Попеременный двухшажный ход, одновременный двухшажный 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». Прохождение дистанции 3 км на лыжах. Прохождение дистанции 3 км на лыжах. Контрольный урок по теме

«Лыжная подготовка». Выполнение норм ГТО.

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой (2 ч)

Организационно-методические требования на уроках физической культуры.

Лыжная подготовка (12 ч)

Инструкция по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Попеременный двухшажный ход, одновременный двухшажный ход, попеременный четырехшажный ход. Переход с одного лыжного хода на другой. Смена лыжных ходов в зависимости от условий катания. Коньковый ход на лыжах. Лыжные эстафеты. Подъемы на склон и спуски со склона. Торможение и поворот «упором». Прохождение дистанции 3 км на лыжах. Контрольный урок по теме «Лыжная подготовка». Выполнение норм ГТО.

Легкая атлетика (10ч)

Тестирование бега на 100 м. Бег на короткие дистанции. Тестирование бега на 30м и челночного бега 3 x 10м. Тестирование бега на 2000 и 3000 м. Прыжки в длину с разбега. Равномерный бег. Развитие выносливости. Тестирование прыжка в длину с места. Броски малого мяча на точность. Броски большого мяча на прочность. Прыжки в высоту. Прохождение легкоатлетической полосы препятствий. Выполнение норм ГТО.

Единоборства (4 ч)

Самостраховка в единоборствах. Приемы борьбы лежа. Приемы борьбы стоя. Защита от удара ножом сверху. Контрольный урок по теме «Единоборства».

Гимнастика с основами акробатики (8 ч)

Инструкция по технике безопасности на занятиях гимнастикой. Переворот боком. Прыжки в глубину с высоты. Упражнения на перекладине. Комбинации на перекладине. Упражнения на брусьях. Комбинации на брусьях. Контрольный урок по теме: «Брусья». Опорные прыжки. Контрольный урок по теме «Опорные прыжки». Выполнение норм ГТО.

Спортивные игры (18ч)

Баскетбол. Передвижения, повороты, броски мяча в баскетбольную корзину. Баскетбол. Ведение мяча и броски в баскетбольную корзину. Баскетбол. Штрафные броски. Баскетбол. Защитные действия. Баскетбол. Тактические действия. Баскетбол. Игра по правилам. Контрольный урок по теме «Баскетбол». Спортивные игры

Бадминтон. ОФП. Характеристики игры. Её значение. Бадминтон. Стойки и перемещения. Хват ракетки. Бадминтон. Техника выполнения основных ударов. подача (короткая, высокая, плоская). Игра в парах. Бадминтон. Техника выполнения основных ударов. Справа, слева; снизу, сверху. Игра в парах. Бадминтон. Техника выполнения основных ударов справа-сверху (короткие, плоские); справа-снизу. Игра в парах. Бадминтон. Техника выполнения основных ударов слева-сверху (плоские); слева -снизу. Игра в парах. Бадминтон. ОФП. Одиночная игра. Бадминтон. ОФП. Парная игра.

Легкая атлетика (12 ч)

Метание в горизонтальные и вертикальные цели. Тестирование бега на 30 м.

Тестирование бега на 100 м. Тестирование челночного бега 3х 10м. Метание гранаты на дальность. Прыжки в длину с разбега. Равномерный бег. Развитие выносливости. Тестирование бега на 2000 и 3000 м. Шестиминутный бег. Эстафетный бег. Эстафеты, подвижные и спортивные игры. Выполнение норм ГТО.

Учебно-методические средства обучения

Перечень основной литературы:

1. Шеенко Е.И. Толистинов Б.Г., Халев И.А. Физическая культура человека.: учебное пособие: / Шеенко Е.И – М.; Берлин: Директ- Медия, 2020г – 81с.

Перечень дополнительной литературы:

1. Барчуков, И.С. Физическая культура / И.С. Барчуков. - М.: Academia, 2017. - 304 с.

2. Бишаева, А.А. Физическая культура: Учебник / А.А. Бишаева. - М.: Академия, 2018. - 224 с.

3. Виленский, М.Я. Физическая культура (спо) / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. - М.: КноРус, 2018. - 256 с.

4. Муллер, А.Б. Физическая культура: Учебник и практикум для СПО / А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко. - Люберцы: Юрайт, 2016. - 424 с.

Перечень учебно-методического обеспечения

1. Лапина М.П. Методические указания по организации внеаудиторной самостоятельной работы. Базовая подготовка среднего профессионального образования\ Лапина М.П. – Хабаровск: Изд-во ДВГУПС, факультет ФСПО, 2017. – 27 с.

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"

1. <http://www.knigafund.ru/>- электронная библиотечная система издательства «Книгафонд»

2. <http://biblioclub.ru/>- Университетская библиотека Online

3. www.e.lanbook.com- электронная библиотечная система «Лань»

4. <http://library.miit.ru>- электронная библиотечная система МИИТ

Учебно-тематический план

Номер темы	Тема	Количество часов
1	Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой (лекция)	4
2	Легкая атлетика	
3	Единоборства	
4	Гимнастика с основами акробатики	
5	Спортивные игры	
6	Легкая атлетика	
7	Лыжная подготовка	
8	Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой	
9	Лыжная подготовка	
10	Легкая атлетика	
11	Единоборства	
12	Гимнастика с основами акробатики	
13	Спортивные игры	
14	Легкая атлетика	
Форма аттестации - Дифференцированный зачет		
ВСЕГО		4

Тематическое планирование Физическая культура

Учебник: Шеенко Е.И. Толистинов Б.Г., Халев И.А. Физическая культура человека.: учеб. / Шеенко Е.И – М.; Берлин: Директ- Медия, 2020г – 81с.

№	Ко- л- во ча- со- в	Содержание материала	Планируемые результаты обучения		Виды и формы контроля
			Предметные	Метапредметные	
Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой (2 ч)					
1-2	4	Организационно-методические требования на уроках физической культуры (лекция)	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	Познавательные: осознавать познавательную задачу; применять полученные знания на практике; ориентироваться в своей системе знаний. Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения; слушать и слышать преподавателя и друг друга. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; искать и выделять необходимую информацию	ЛЗ
Легкая атлетика (14ч)					
3	1	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	Познавательные: выполнять учебно-познавательные действия; ориентироваться в своей системе знаний; делать обобщения и выводы. Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме; формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы.	СР
4	1	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	Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции	СР

5	1	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	<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>	СР
6	1	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		СР
7	1	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		СР
8	1	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	<p>Познавательные: выполнять учебно-познавательные действия; ориентироваться в своей системе знаний; делать обобщения и выводы.</p> <p>Коммуникативные: понимать мысли, чувства, стремления и желания окружающих, их внутренний мир в целом; сохранять доброжелательное отношение друг к другу.</p> <p>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</p>	СР
9	1	Прыжки в длину с разбега	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		СР

10	1	Равномерный бег. Развитие выносливости. Тестирование шестиминутного бега.	<p>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</p> <p>Научиться проводить разминку в движении; выполнять Шестиминутный равномерный гладкий бег; объяснять термин <i>самоконтроль</i>; выполнять самоконтроль; проводить футбольные подвижные игры</p>	<p>Познавательные: выполнять учебнопознавательные задачи; ставить и формулировать проблемы; самостоятельно выделять познавательную цель.</p> <p>Коммуникативные: слушать и слышать преподавателя и друг друга; устанавливать рабочие отношения; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации.</p> <p>Регулятивные: проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества; формировать ситуацию саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний, т. е. формировать операциональный опыт</p>	СР
11	1	Равномерный бег	<p>Научиться проводить разминку в движении; выполнять самоконтроль; выполнять шестиминутный равномерный гладкий бег; играть в спортивную игру «Футбол»</p>	<p>Познавательные: выполнять учебнопознавательные действия; ставить и формулировать проблемы; делать обобщения и выводы.</p> <p>Коммуникативные: слушать и слышать преподавателя и друг друга; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.</p> <p>Регулятивные: формировать ситуацию саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний, т. е. формировать операциональный опыт; осуществлять действие по образцу и заданному правилу</p>	СР
12	1	Тестирование прыжка в длину с места	<p>Научиться проводить разминку с гимнастическими скакалками; проходить тестирование прыжков в длину с места; выполнять броски малого мяча в различные горизонтальные и вертикальные цели</p>		СР
13	1	Броски малого мяча на точность	<p>Научиться проводить разминку с малыми мячами; проходить тестирование подтягиваний; выполнять броски малого мяча в различные горизонтальные и вертикальные цели</p>		СР
14	1	Броски большого мяча на точность	<p>Научиться проводить разминку с футбольными мячами; проходить тестирование наклона вперед из положения стоя</p>		СР
15	1	Прыжки в высоту	<p>Научиться проводить разминку на месте; выполнять прыжки в высоту способом «перешагивание» и способом «перекид-</p>		СР

			ной»; проводить футбольные упражнения	мулировать проблемы; высказывать предположения; делать выводы и обобщения; самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату; видеть указанную ошибку и исправлять ее по указанию взрослого	
16	1	Прохождение легкоатлетической полосы препятствий. Выполнение норм ГТО.	Научиться проводить разминку с набивными мячами; преодолевать препятствия наступанием и прыжковым бегом; выбирать наиболее оптимальные варианты прохождения полосы препятствий; проходить легкоатлетическую полосу препятствий; проводить футбольные упражнения		СР
Единоборства (2 ч)					
17	1	Единоборства. Самостраховки в единоборствах. Приемы борьбы лежа. Удары в голову и защита от них	Научиться проводить разминку на гимнастических матах; соблюдать инструкции по технике безопасности на занятиях единоборствами; выполнять различные варианты безопасного падения; выполнять упражнение на проверку и развитие координации движений	Познавательные: осознавать познавательную задачу; ориентироваться в своей системе знаний; применять полученные знания на практике. Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения; слушать и слышать преподавателя и друг друга. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; искать и выделять необходимую информацию	СР
18	1	Контрольный урок по теме «Единоборства»			СР
Гимнастика с основами акробатики (6 ч)					
19	1	Инструкция по технике безопасности на занятиях гимнастикой. Кувырок назад через стойку на руках.	Научиться соблюдать инструкции по технике безопасности на занятиях гимнастикой; проводить разминку на гимнастических матах; выполнять перестроения в колонне, акробатические элементы: кувырок вперед и назад, стойку ¹ на лопатках, «мост»; развивать скоростные и координационные качества с помощью гимнастических эстафет; выполнять упражнение на	Познавательные: осознавать познавательную задачу; применять полученные знания на практике; ориентироваться в своей системе знаний. Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения; слушать и слышать преподавателя и друг друга. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; ис-	СР
20	1	Переворот боком. Прыжки в глубину с высоты			СР

			расслабление	кать и выделять необходимую информацию	
21	1	Акробатические комбинации	Научиться выполнять и соединять акробатические элементы	<p>Познавательные: понимать учебные задачи урока и стремиться их выполнить; ориентироваться в своей системе знаний; добывать новые знания.</p> <p>Коммуникативные: слушать и слышать преподавателя и друг друга; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; формировать навыки работы в группе.</p> <p>Регулятивные: видеть указанную ошибку и исправлять ее по указанию взрослого; осуществлять действие по образцу и заданному правилу; адекватно оценивать свои действия и действия партнеров</p>	СР
22	1	Упражнения на брусках. Комбинации на брусках.	Научиться выполнять разминку с набивными мячами; выполнять упражнения на разновысоких и параллельных брусках; выполнять новые элементы	<p>Познавательные: ставить и формулировать проблемы; выполнять учебно-познавательные действия; делать обобщения, выводы.</p> <p>Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; добывать недостающую информацию с помощью вопросов; представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме.</p> <p>Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности; проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества</p>	СР
23	1	Опорные прыжки.	Научиться выполнять разминку на месте; научиться правильно координировать свое тело при выполнении опорных прыжков; выполнять опорные прыжки через гимнастического коня «ноги врозь» и «согнув ноги»; лазать по гимнастической стенке; играть в подвижную игру «Позвони в колокольчик»		СР
24	1	Выполнение норм ГТО.			СР
Спортивные игры (10 ч)					

25	1	Спортивная игра «Гандбол»	Научиться проводить разминку в парах с мячами; бросать мяч по воротам с дальних дистанций; выполнять гандбольные упражнения; участвовать в спортивной игре «Гандбол»	<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 ошибку и исправлять ее по указанию взрослого</p>	СР
26	1	Броски мяча в гандболе	Научиться проводить разминку в парах с мячами; бросать и ловить мяч из различных положений. Научиться проводить разминку с мячами; передвигаться, останавливаться, поворачиваться, бросать и ловить мяч в разных положениях; участвовать в спортивной игре «Гандбол»		СР
27	1	Ведение, броски и блокирование мяча в гандболе	Научиться выполнять разминку с мячами; выполнять ведение мяча различными способами; выполнять различные варианты бросков мяча; играть в спортивную игру «Гандбол»	СР	
28-29	2	Волейбол. Приемы и передачи мяча	<p>Научиться выполнять разминку с мячами; выполнять ведение мяча различными способами; выполнять различные варианты бросков мяча; выполнять различные варианты подачи мяча; играть в волейбол</p>	СР	
30	1	Волейбол. Подачи мяча		СР	
31	1	Волейбол. Нападающий удар		<p>Познавательные: ставить и формулировать проблемы; высказывать предположения; делать выводы и обобщения; самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; перерабатывать полученную информацию.</p> <p>Коммуникативные: слушать и слышать преподавателя и друг друга; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; устанавливать рабочие отношения.</p> <p>Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции; контролировать свою деятельность по результату</p>	СР
32	1	Волейбол. Защитные действия		<p>Познавательные: понимать учебные задачи урока и стремиться их выполнять; са-</p>	СР

33-34	2	Контрольный урок по теме «Волейбол»		<p>мостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; перерабатывать полученную информацию.</p> <p>Коммуникативные: слушать и слышать преподавателя и друг друга; устанавливать рабочие отношения; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации.</p> <p>Регулятивные: видеть указанную ошибку и исправлять ее по указанию взрослого; осуществлять действие по образцу и заданному правилу; контролировать свою деятельность по результату</p>	СР
Легкая атлетика (9 ч)					
35	1	Метание в горизонтальные и вертикальные цели	<p>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»</p>	<p>Познавательные: проявлять индивидуальные творческие способности; ориентироваться в своей системе знаний; ставить и формулировать проблемы; самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; перерабатывать полученную информацию.</p> <p>Коммуникативные: слушать и слышать преподавателя и друг друга; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.</p> <p>Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности; контролировать свою деятельность по результату; осуществлять действие по образцу и заданному правилу</p>	СР
36	1	Тестирование бега на 30 м Тестирование бега на 100 м Тестирование челночного бега 3 x 10 м			СР
37	1	Метание гранаты на дальность Прыжки в длину с разбега			СР
38	1	Равномерный бег. Развитие выносливости	<p>Научиться проводить разминку на развитие гибкости; выполнять равномерный гладкий бег на длинные дистанции; оценивать уровень развития выносливости; проводить спортивные игры</p>	<p>Познавательные: ставить и формулировать проблемы; выполнять учебно-познавательные действия; делать обобщения, выводы.</p> <p>Коммуникативные: слушать и слышать</p>	СР

				преподавателя 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	
39	1	Тестирование бега на 2000 и 3000 м	Научиться проводить разминку на развитие гибкости; выполнять равномерный гладкий бег на длинные дистанции; оценивать уровень развития выносливости; проводить спортивные игры	Познавательные: ставить и формулировать проблемы; выполнять учебно-познавательные действия; делать обобщения, выводы. Коммуникативные: слушать и слышать преподавателя 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	СР
40	1	Шестиминутный бег			СР
41	1	Эстафетный бег			СР
42	1	Эстафеты, подвижные и спортивные игры			СР
43	1	Эстафеты, подвижные и спортивные игры. Выполнение норм ГТО.			СР
Лыжная подготовка (8ч.)					
44	1	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»	Познавательные: осознавать познавательную задачу; применять полученные знания на практике; ориентироваться в своей системе знаний. Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения; слушать и слышать преподавателя и друг друга. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; искать и выделять необходимую информацию	СР
45	1	Переход с одновременных ходов на попеременные			СР

46-47	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>	СР
48	1	Подъемы на склон и спуски со склона			СР
49	1	Торможение и поворот «упором»	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 сверстниками и взрослыми.</p> <p>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</p>	СР
50	1	Прохождение дистанции 3 км на лыжах	Научиться выполнять разминку на лыжах; преодолевать дистанцию 3 км, правильно подбирая лыжный ход и распределяя силы по дистанции; кататься со склона		СР
51	1	Контрольный урок по теме «Лыжная подготовка». Выполнение норм ГТО.		СР	
Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой (2 ч)					

1-2	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	Познавательные: осознавать познавательную задачу; применять полученные знания на практике; ориентироваться в своей системе знаний. Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения; слушать и слышать преподавателя и друг друга. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; искать и выделять необходимую информацию	СР
Лыжная подготовка (12ч.)					
3	1	Инструкция по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Попеременный двухшажный ход, одновременный двухшажный ход, попеременный четырехшажный 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»	Познавательные: осознавать познавательную задачу; применять полученные знания на практике; ориентироваться в своей системе знаний. Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения; слушать и слышать преподавателя и друг друга. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; искать и выделять необходимую информацию	СР
4	1	Переход с одного лыжного хода на другой		СР	
5	1	Смена лыжных ходов в зависимости от условий катания			
6	1	Коньковый ход на лыжах		Познавательные: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; выполнять учебно-познавательные действия. 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 ре-	СР
7	1	Лыжные эстафеты		СР	
8	1	Подъемы на склон и спуски со склона	дистанции	СР	

				зультату	
9	1	Торможение и поворот «упором»	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 сверстниками и взрослыми.</p> <p>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</p>	СР
10	1	Прохождение дистанции 3 км на лыжах	Научиться выполнять разминку на лыжах; преодолевать дистанцию 3 км, правильно подбирая лыжный ход и распределяя силы по дистанции; кататься со склона		СР
11-12	2	Прохождение дистанции 3 км на лыжах			СР
13-14	2	Контрольный урок по теме «Лыжная подготовка». Выполнение норм ГТО.			СР
Легкая атлетика (10ч)					
15	1	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> <p>Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме; формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы.</p> <p>Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции</p>	СР
16	1	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		СР

17	1	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	<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>	СР
18	1	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	<p>Познавательные: выполнять учебно-познавательные действия; ориентироваться в своей системе знаний; делать обобщения и выводы.</p> <p>Коммуникативные: понимать мысли, чувства, стремления и желания окружающих, их внутренний мир в целом; сохранять доброжелательное отношение друг к другу.</p> <p>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</p>	СР
19	1	Прыжки в длину с разбега	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	<p>Познавательные: выполнять учебнопознавательные задачи; ставить и формулировать проблемы; самостоятельно выделять познавательную цель.</p> <p>Коммуникативные: слушать и слышать преподавателя и друг друга; устанавливать рабочие отношения; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации.</p>	СР
20	1	Равномерный бег. Развитие выносливости	Научиться проводить разминку в движении; выполнять Шестиминутный равномерный гладкий бег; объяснять термин <i>самоконтроль</i> ; выполнять самоконтроль; проводить футбольные подвижные игры	<p>Познавательные: выполнять учебнопознавательные задачи; ставить и формулировать проблемы; самостоятельно выделять познавательную цель.</p> <p>Коммуникативные: слушать и слышать преподавателя и друг друга; устанавливать рабочие отношения; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации.</p>	СР

				<p>Регулятивные: проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества; формировать ситуацию саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний, т. е. формировать операциональный опыт</p>	
21	1	Тестирование прыжка в длину с места		<p>Познавательные: выполнять учебно-познавательные действия; ставить и формулировать проблемы; делать обобщения и выводы.</p>	СР
22	1	Броски малого мяча на точность	Научиться проводить разминку с малыми мячами; проходить тестирование подтягиваний; выполнять броски малого мяча в различные горизонтальные и вертикальные цели	<p>Коммуникативные: слушать и слышать преподавателя и друг друга; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.</p> <p>Регулятивные: формировать ситуацию саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний, т. е. формировать операциональный опыт; осуществлять действие по образцу и заданному правилу</p>	СР
		Броски большого мяча на точность	Научиться проводить разминку с футбольными мячами; проходить тестирование наклона вперед из положения стоя		СР
23	1	Прыжки в высоту	Научиться проводить разминку на месте; выполнять прыжки в высоту способом «перешагивание» и способом «перекидной»; проводить футбольные упражнения	<p>Познавательные: выполнять учебно-познавательные действия; ориентироваться в своей системе знаний; ставить и формулировать проблемы; высказывать предположения; делать выводы и обобщения; самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.</p> <p>Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме.</p> <p>Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату; видеть указанную ошибку и исправлять ее по указанию</p>	СР
24	1	Прохождение легкоатлетической полосы препятствий. Выполнение норм ГТО.	Научиться проводить разминку с набивными мячами; преодолевать препятствия наступанием и прыжковым бегом; выбирать наиболее оптимальные варианты прохождения полосы препятствий; проходить легкоатлетическую полосу препятствий; проводить футбольные упражнения		СР

				взрослого	
Единоборства (4 ч)					
25	1	Самостраховка в единоборствах	Научиться проводить разминку на гимнастических матах; соблюдать инструкции по технике безопасности на занятиях единоборствами; выполнять различные варианты безопасного падения; выполнять упражнения на проверку и развитие координации движений	<p>Познавательные: осознавать познавательную задачу; ориентироваться в своей системе знаний; применять полученные знания на практике.</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>	СР
26	1	Приемы борьбы лежа			СР
		Приемы борьбы лежа			СР
		Приемы борьбы стоя			СР
27	1	Защита от удара ножом сверху			СР
28	1	Контрольный урок по теме «Единоборства»	СР		
Гимнастика с основами акробатики (8 ч)					
29	1	Инструкция по технике безопасности на занятиях гимнастикой	Научиться соблюдать инструкции по технике безопасности на занятиях гимнастикой; проводить разминку на гимнастических матах; выполнять перестроения в колонне, акробатические элементы: стойку' на лопатках, «мост»; развивать скоростные и координационные качества с помощью гимнастических эстафет; выполнять упражнение на расслабление	<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>	СР
30	1	Переворот боком. Прыжки в глубину с высоты			СР
31	1	Упражнения на перекладине			СР

32	1	Комбинации на перекладине	Научиться выполнять и соединять акробатические элементы	<p>Познавательные: понимать учебные задачи урока и стремиться их выполнить; ориентироваться в своей системе знаний; добывать новые знания.</p> <p>Коммуникативные: слушать и слышать преподавателя и друг друга; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; формировать навыки работы в группе.</p> <p>Регулятивные: видеть указанную ошибку и исправлять ее по указанию взрослого; осуществлять действие по образцу и заданному правилу; адекватно оценивать свои действия и действия партнеров</p>	СР
33	1	Упражнения на брусках.	Научиться выполнять разминку с набивными мячами; выполнять упражнения на разновысоких и параллельных брусках; выполнять новые элементы	<p>Познавательные: ставить и формулировать проблемы; выполнять учебно-познавательные действия; делать обобщения, выводы.</p> <p>Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; добывать недостающую информацию с помощью вопросов; представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме.</p> <p>Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности; проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества</p>	СР
		Комбинации на брусках			СР
34	1	Контрольный урок по теме: «Бруска»			СР
35	1	Опорные прыжки	Научиться выполнять разминку на месте; научиться правильно координировать свое тело при выполнении опорных прыжков; выполнять опорные прыжки через гимнастического коня «ноги врозь» и «согнув ноги»; лазать по гимнастической стенке; играть в подвижную игру «Позвони в колокольчик»		СР
		Контрольный урок по теме «Опорные прыжки». Выполнение норм ГТО.			СР

Спортивные игры (18 ч.)

37	1	Баскетбол. Передвижения, повороты, броски мяча в баскетбольную корзину	Научиться выполнять беговую разминку; правильно вести мяч; выполнять передачи мяча одной рукой; выполнять бросок мяча в баскетбольную корзину; играть в спортивную игру «Баскетбол»-	<p>Познавательные: понимать учебные задачи урока и стремиться их выполнять; самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; перерабатывать полученную информацию.</p> <p>Коммуникативные: слушать и слышать преподавателя и друг друга; устанавливать рабочие отношения; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации.</p> <p>Регулятивные: видеть указанную ошибку и исправлять ее по указанию взрослого; осуществлять действие по образцу и заданному правилу; контролировать свою деятельность по результату</p>	СР
38	1	Баскетбол. Ведение мяча и броски в баскетбольную корзину			СР
39	1	Баскетбол. Штрафные броски			СР
40	1	Баскетбол. Защитные действия			СР
41-42	2	Баскетбол. Тактические действия	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 продуктивной кооперации.</p> <p>Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; осуществлять действия по образцу и заданному правилу; сохранять заданную цель</p>	СР
43-44	2	Баскетбол. Игра по правилам	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»		СР
45	1	Контрольный урок по теме «Баскетбол»			
46	1	Бадминтон.ОФП. Характеристики игры. Её значение	Научиться проводить разминку с малыми мячами; выполнять броски на точность в горизонтальную и вертикальную цели; проходить тестирование наклонов из по-	<p>Познавательные: проявлять индивидуальные творческие способности; ориентироваться в своей системе знаний; ставить и формулировать проблемы; са-</p>	СР

			ложения стоя; понимать правила проведения подвижной игры с метанием мяча «Точно в цель»	<p>мостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; перерабатывать полученную информацию.</p> <p>Коммуникативные: слушать и слышать преподавателя и друг друга; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.</p> <p>Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности; контролировать свою деятельность по результату; осуществлять действие по образцу и заданному правилу</p>	
47	1	Бадминтон. Стойки и перемещения. Хват ракетки.	<p>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»</p>	<p>Познавательные: проявлять индивидуальные творческие способности; ориентироваться в своей системе знаний; ставить и формулировать проблемы; самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; перерабатывать полученную информацию.</p> <p>Коммуникативные: слушать и слышать преподавателя и друг друга; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.</p> <p>Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности; контролировать свою деятельность по результату; осуществлять действие по образцу и заданному правилу</p>	СР
48	1	Бадминтон. Техника выполнения основных ударов. Поддача (короткая, высокая, плоская). Игра в парах.			СР
49	1	Бадминтон. Техника выполнения основных ударов. Поддача (короткая, высокая, плоская). Игра в парах.			СР
50	1	Бадминтон. Техника выполнения основных ударов. Справа, слева; снизу, сверху. Игра в парах.			СР
51	1	Бадминтон. Техника выполнения основных ударов справа-сверху (короткие, плоские); справа-снизу. Игра в парах.			СР
52	1	Бадминтон. Техника выполнения основных ударов сле-	<p>Научиться проводить разминку на развитие гибкости; выполнять жонглирование, выполнять технические и тактические приемы; оценивать уровень развития выносливости; овладеть стойками,</p> <p>Коммуникативные: слушать и слышать преподавателя и друг друга; с достаточной</p>	СР	

		ва-сверху (плоские); слева - снизу. Игра в парах.		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	
53	1	ОФП. Одиночная игра.			СР
54	1	ОФП. Парная игра.			СР
Легкая атлетика (12 ч)					
55	1	Метание в горизонтальные и вертикальные цели	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; осуществлять действие по образцу и заданному правилу	СР
56	1	Метание в горизонтальные и вертикальные цели			СР
57	1	Тестирование бега на 30 м			СР
58	1	Тестирование бега на 100 м			СР
59	1	Тестирование челночного бега 3 x 10 м			СР
60	1	Прыжки в длину с разбега			СР
61	1	Равномерный бег. Развитие выносливости	Научиться проводить разминку на развитие гибкости; выполнять равномерный гладкий бег на длинные дистанции; оценивать уровень развития выносливости; проводить спортивные игры	Познавательные: ставить и формулировать проблемы; выполнять учебно-познавательные действия; делать обобщения, выводы. Коммуникативные: слушать и слышать преподавателя и друг друга; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.	СР
62	1	Тестирование бега на 2000 и 3000 м			СР
63	1	Шестиминутный бег			СР
64	1	Эстафетный бег			СР

65-66	2	Эстафеты, подвижные и спортивные игры. Выполнение норм ГТО.		<i>Регулятивные:</i> формировать ситуацию саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний, т. е. формировать операциональный опыт; осуществлять действие по образцу и заданному правилу	
Форма аттестации - Дифференцированный зачет					

При оформлении рабочей программы были использованы следующие условные обозначения:

ЛЗ-лекционные занятия

СР- самостоятельная работа

Описание материально-технической базы

№ 130 (2) - Спортивный зал

Оснащенность: Щиты баскетбольные, сетка волейбольная, шведская стенка, мяч баскетбольный, мяч волейбольный, скамейки

№ 133 (2) - Зал для занятий настольным теннисом

Оснащенность: Стол теннисный, ракетка теннисная, велотренажер, беговая дорожка, эллипсоид, гиря, скакалка, обруч, стенд для игры в дартс, весы медицинские.

№ 132 (2) - Тренажерный зал

Оснащенность: Многофункциональный тренажер, штанга, гантели, беговая дорожка, велотренажер, стоппер, гребной тренажер, брусья многофункциональные, скамья для пресса, скакалка, обруч

Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий

Оснащенность: Лабиринт 6м, забор высотой 2 м., разрушенный мост высотой 2 м., стенка высотой 1,1 м, колодец и ход сообщений.

Стрелковый тир (в любой модификации, включая электронный) или место для стрельбы

Оснащенность: Макет автомата АК-47, учебные гранаты Ф-1, РГД-5, пневматические винтовки, плакаты.

Методические указания для освоения дисциплины

БД.5 Физическая культура

Самостоятельная работа

Самостоятельная работа является одной из составляющих учебной деятельности обучающегося по овладению знаниями в области физического воспитания. К ее выполнению необходимо приступить только после изучения тем дисциплины.

Целью самостоятельной работы является определения качества усвоения лекционного материала и части дисциплины, предназначенной для самостоятельного изучения.

Задачи, стоящие перед обучающимся при подготовке и написании самостоятельной работы:

1. закрепление полученных ранее теоретических знаний;
2. выработка навыков самостоятельной работы;
3. выяснение подготовленности обучающегося к будущей практической работе.

Самостоятельные работы выполняются под наблюдением преподавателя. Тема самостоятельной работы известна и проводится она по сравнительно недавно изученному материалу.

Преподаватель готовит задания либо по вариантам, либо индивидуально для каждого обучающегося. По содержанию работа может включать теоретический материал, задачи, тесты, расчеты и т.п. выполнению самостоятельной работы предшествует инструктаж преподавателя.

Ключевым требованием при подготовке самостоятельной работы выступает творческий подход, умение обрабатывать и анализировать информацию, делать самостоятельные выводы, обосновывать целесообразность и эффективность предлагаемых рекомендаций и решений проблем, четко и логично излагать свои мысли. Подготовка самостоятельной работы следует начинать с повторения соответствующего раздела учебника, учебных пособий по данной теме и конспектов лекций.

Тест

Как и любая другая форма подготовки к контролю знаний, тестирование имеет ряд особенностей, знание которых помогает успешно выполнить тест. Можно дать следующие методические рекомендации:

- Прежде всего, следует внимательно изучить структуру теста, оценить объем времени, выделяемого на данный тест, увидеть, какого типа задания в нем содержатся. Это поможет настроиться на работу.
- Лучше начинать отвечать на те вопросы, в правильности решения которых нет сомнений, пока не останавливаясь на тех, которые могут вызвать долгие раздумья. Это позволит успокоиться и сосредоточиться на выполнении более трудных вопросов.

- Очень важно всегда внимательно читать задания до конца, не пытаясь понять условия «по первым словам» или выполнив подобные задания в предыдущих тестированиях. Такая спешка нередко приводит к досадным ошибкам в самых легких вопросах.

- Если Вы не знаете ответа на вопрос или не уверены в правильности, следует пропустить его и отметить, чтобы потом к нему вернуться.

- Психологи также советуют думать только о текущем задании. Как правило, задания в тестах не связаны друг с другом непосредственно, поэтому необходимо концентрироваться на данном вопросе и находить решения, подходящие именно к нему. Кроме того, выполнение этой рекомендации даст еще один психологический эффект – позволит забыть о неудаче в ответе на предыдущий вопрос, если таковая имела место.

- Многие задания можно быстрее решить, если не искать сразу правильный вариант ответа, а последовательно исключать те, которые явно не подходят. Метод исключения позволяет в итоге сконцентрировать внимание на одном-двух вероятных вариантах.

- Рассчитывать выполнение заданий нужно всегда так, чтобы осталось время на проверку и доработку (примерно 1/3-1/4 запланированного времени). Тогда вероятность описок сводится к нулю и имеется время, чтобы набрать максимум баллов на легких заданиях и сосредоточиться на решении более трудных, которые вначале пришлось пропустить.

- Процесс угадывания правильных ответов желательно свести к минимуму, так как это чревато тем, что обучающийся забудет о главном: умении использовать имеющиеся накопленные в учебном процессе знания, и будет надеяться на удачу. Если уверенности в правильности ответа нет, но интуитивно появляется предпочтение, то психологи рекомендуют доверять интуиции, которая считается проявлением глубинных знаний и опыта, находящихся на уровне подсознания.

При подготовке к тесту не следует просто заучивать, необходимо понять логику изложенного материала. Этому немало способствует составление развернутого плана, таблиц, схем, внимательное изучение материала. Большую помощь оказывают опубликованные сборники тестов, Интернет-тренажеры, позволяющие, во-первых, закрепить знания, во-вторых, приобрести соответствующие психологические навыки саморегуляции и самоконтроля. Именно такие навыки не только повышают эффективность подготовки, позволяют более успешно вести себя во время выполнения теста, но и вообще способствуют развитию навыков мыслительной работы.

Устный опрос

При индивидуальном опросе преподаватель вызывает обучающегося к доске, которой обучающийся пользуется для того, чтобы сделать необходимые записи. Ответ обучающегося выслушивает весь класс. Ошибки, допущенные обучающимся, коллективно анализируются и исправляются. Фронтальный опрос заключается в вызове многих учащихся для ответа на вопросы, требующие небольшого по объему ответа (например, определение жанра и формы сочинения,

его автора и т. п.). Чаще всего опрос проводится для проверки материала, который нужно запомнить или без которого невозможно успешное продвижение вперед в изучении учебного предмета.

Целью устного собеседования являются обобщение и закрепление изученного материала. При подготовке следует использовать лекционный материал и учебную литературу. Следует внимательно прочесть свой конспект лекции по изучаемой теме и рекомендуемую литературу. При этом важно научиться выделять самое главное и сосредотачивать на нем основное внимание при подготовке. С незнакомыми терминами и понятиями следует ознакомиться в предлагаемом глоссарии, словаре или энциклопедии. Ответ на каждый вопрос должен быть доказательным и аргументированным, обучающемуся нужно уметь отстаивать свою точку зрения. Обучающемуся надлежит хорошо подготовиться, чтобы иметь возможность грамотно и полно ответить на заданные ему вопросы, суметь сделать выводы и показать значимость данной проблемы для изучаемого материала. Но для того чтобы правильно и четко ответить на поставленный вопрос, необходимо правильно уметь пользоваться учебной и дополнительной литературой.

Практические задания

Задание:

Выполнение комплекса специально-беговых упражнений;

Бег в медленном темпе до 30 минут;

Упражнения на силу рук нижних конечностей,

Ходьба в среднем темпе до 60 минут;

Бег по пересечённой местности;

Прыжки через естественные препятствия;

Прыжки на скакалке; общеразвивающие упражнения на силу рук и плечевого пояса;

Длительный бег 15-20 минут.

Выполнение: ежедневно выполнять комплекс специально-беговых упражнений и бега в медленном темпе на стадионе, в лесу или на спортивной площадке школы, расположенной вблизи от дома.

Комплекс специально-беговых упражнений выполняется по прямой (длина отрезков от 30 до 70 метров). Ускорение всегда выполняется в конце комплекса упражнений на отрезке от 50 до 100 метров.

Упражнения на силу нижних конечностей необходимо выполнять утром или вечером после занятий за 45-60 минут до еды.

Ходьба в среднем темпе выполняется вечером за 2-3 часа до сна и после 1,5-2 часов после еды.

Бег по пересечённой местности выполняется только в лесу, парке или на ближайшей к дому аллее.

Обще-развивающие упражнения выполняются утром, после обеда и вечером.

Прыжки через естественные препятствия выполняются через шины на спортивной площадке или через любые естественные препятствия (например, в лесу).

Прыжки на скакалке можно выполнять дома, на спортивной площадке, на стадионе, в лесу как в несколько подходов от 80 до 100 прыжков с интервалом отдыха в 3-5 минут (от 3 до 6 подходов), так и 250-300 прыжков сразу можно ежедневно.

Общеразвивающие упражнения на силу рук и плечевого пояса можно выполнять как утром на зарядке, так и после занятий.

Длительный бег 15-20 минут желательно выполнять на площадке, в лесу или на стадионе в равномерном темпе без остановок.

Контроль: измерение пульса самим занимающимся и занесение пульсовой хронометрии в отдельную тетрадь, которую обучающийся показывает преподавателю по его требованию или в конце каждого полугодия.

Примерный перечень специально-беговых упражнений

бег с высоким подниманием бедра;
бег с захлестом голени;
многоскоки;
бег с ноги на ногу;
бег с прямыми ногами: вперёд, назад, в стороны;
бег приставными шагами;
бег спиной вперёд;
ускорение.

Самостоятельная работа по гимнастике

Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа 20 раз.

Составление комплекса дыхательных упражнений.

Обруч крутить 10-15 минут.

Бег в медленном темпе до 20 минут.

Цель: развитие силы рук и плечевого пояса, сердечно-сосудистой и дыхательной системы, укрепить мышцы брюшного пресса, развитие выносливости.

Задание:

Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа;

Составление комплекса дыхательных упражнений;

Обруч крутить 10-15 минут;

Бег в медленном темпе до 20 минут.

Выполнение: выполнять сгибание и разгибание рук в упоре лёжа нужно в 6-8 подходов с перерывами для отдыха в 10-15 минут в зависимости от подготовленности организма обучающегося; самостоятельно составить комплекс дыхательных упражнений, который более подходит для индивидуальных занятий и ежедневно выполнять его с утра или вечером с максимальной глубиной вдоха и выдоха (упражнения выполняются на вдохе, и.п. на выдохе или наоборот, но не вместе) желательно выполнение такого комплекса на свежем воздухе или в хорошо проветренном помещении;

в течение 10-15 минут желательно ежедневно крутить обруч;

бег в медленном темпе до 20 минут.

Контроль: измерение пульса самим занимающимся и занесение пульсовой хронометрии в отдельную тетрадь, которую обучающийся показывает преподавателю по его требованию или в конце каждого полугодия.

Оценочные материалы при формировании рабочей программы дисциплины БД.5 Физическая культура

Паспорт фонда оценочных средств

Дисциплина «Физическая культура» должна 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 дисциплины «Физическая культура»:

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.

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

Отметку "отлично" - получает обучающийся, 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. Обучающийся обосновывает свои суждения, применяет знания на практике, приводит собственные примеры)

Отметку "хорошо" - получает обучающийся, 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 обучающийся, 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. Обучающийся владеет знаниями в объеме 50-70% содержания (правильный, но не полный ответ, допускаются неточности в определении понятий или формулировке правил, недостаточно глубоко и доказательно обучающийся обосновывает свои суждения, не умеет приводить примеры, излагает материал непоследовательно).

Отметку "неудовлетворительно" - получает обучающийся, 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; обучающийся понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать
Повышенный	«4»	При выполнении обучающийся 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. Обучающийся не может вы-

		полнить 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

Оценка контрольных соревнований

Оценка "5" - упражнение выполнено в соответствии с заданием, правильно, без напряжения, уверенно; в играх обучающийся 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 обучающийся 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 обучающийся показал знание лишь основных правил, но не всегда умеет пользоваться изученными движениями.

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

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

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

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

В разделе «Гимнастика с основами акробатики» используются устный опрос, педагогические наблюдения, тест, самостоятельная работа.

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

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

В разделе **«Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой»** используется устный опрос.

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

В разделе «Легкая атлетика» - контрольные соревнования, тест, педагогическое наблюдение, самостоятельная работа.

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

В разделе «Гимнастика с основами акробатики» используются устный опрос, педагогические наблюдения, тест, контрольные соревнования, самостоятельная работа.

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

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 из числа неуспевающих, 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 обучающегося.
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 обучающихся.
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 обучающегося. 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 обучающихся.
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

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.7м

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 способностейобеспечивает:

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
Подтягивание на перекладине	12	10	7			
Подъем переворотом в упор на высокой перекладине	3	2	1			
Отжимания в упоре лежа	32	27	22	20	15	10
Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, раз	10	7	4			
Лазание по канату без помощи ног, м	5	4	3			
Наклон вперед из положения сидя	14	12	7	22	18	13
Подъем туловища за 1 мин из положения лежа (прес), раз	50	40	35	40	35	30
Прыжки на скакалке, за 25 секунд	65	60	50	75	70	60

Упражнения,	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Челночный бег 4×9 м, сек	9,2	9,6	10,1	9,8	10,2	11,0
Бег 30 м, с	4,4	4,7	5,1	5,0	5,3	5,7
Бег 100 м, с	13,8	14,2	15,0	16,2	17,0	18,0
Бег 2 км, мин				10,00	11,10	12,20
Бег 3 км метров, мин	12,20	13,00	14,00			
Бег на лыжах 1 км, мин	4,30	4,50	5,20	5,45	6,15	7,00
Бег на лыжах 2 км, мин	10,20	10,40	11,10	12,00	12,45	13,30
Бег на лыжах 3 км, мин	14,30	15,00	15,50	18,00	19,00	20,00
Бег на лыжах 5 км, мин	25,00	26,00	28,00	без учета времени		
Бег на лыжах 10 км, мин	без учета времени					
Прыжки в длину с места, см	230	220	200	185	170	155
Подтягивание на перекладине	14	11	8			
Подъем переворотом в упор на высокой пе-	4	3	2			

рекладине						
Отжимания в упоре лежа	32	27	22	20	15	10
Наклон вперед из положения сидя, см	15	13	8	24	20	13
Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, раз	12	10	7			
Наклон вперед из положения сидя	14	12	7	22	18	13
Подъем туловища за 1 мин из положения лежа (прес), раз	50	45	40	42	36	30
Прыжки на скакалке, за 30 секунд	70	65	55	80	75	65
Прыжки на скакалке, за 60 секунд	130	125	120	133	110	70

Самостоятельная работа

Работа беговой бригады на соревнованиях по легкой атлетике.
 Анализ техники бега на 110 м с барьерами. Правила соревнований.
 Обучение технике прыжка в длину с разбега способом «ножницы».
 Беговая дорожка, ее конструкция и строительство.
 Анализ техники метания копья. Правила соревнований.
 Обучение технике прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».
 Методы контроля в легкой атлетике.
 Анализ техники прыжка в длину с разбега способом «ножницы». Правила соревнований.
 Обучение технике низкого старта.
 Медико-биологический контроль в легкой атлетике.
 Анализ техники толкания ядра. Правила соревнований.
 Обучение технике прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание». Правила соревнований.
 Общие основы планирования многолетней тренировки.
 Анализ техники прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись». Правила соревнований.

Раздел «Единоборства»

Тест

В какой части света наиболее развиты традиционные боевые искусства?
 Северной
 Восточной
 Западной

2. Как называется внутренняя тренировка сознания?
 Сублимация
 Левитация
 Медитация

3. Как называются японские единоборства?

Кэмпо

Будо

Кунг-фу

4. Чему, помимо боя, учат традиционные восточные боевые искусства?

Левитации

Трансформации

Медицине

5. Какие монахи, практикующие боевые искусства, наиболее известны?

Монахи Дракона

Монахи Тигра

Монахи Шаолиня

6. Какой вид боевого искусства использует только удары кулаками?

Бокс

Тхэквондо

Самбо

7. Какой вид боевого искусства использует преимущественно удары ногами?

Тхэквондо

Бокс

Вин-Чунь

8. В каком виде боевого искусства больше всего используют броски?

Айкидо

Тхэквондо

Дзюдо

9. Вид боевого искусства с обязательным использованием оружия.

Айкидо

Фехтование

Тхэквондо

10. Вид боевого искусства, разработанный в СССР

Бокс

Самбо

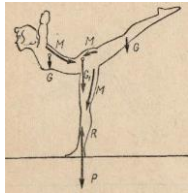
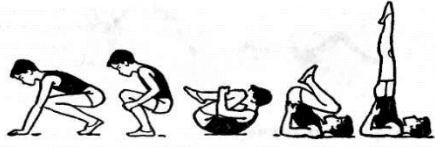
Тхэквондо

Контрольные соревнования

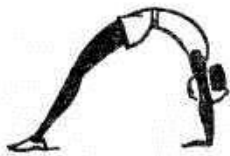
Обучающиеся должны осуществлять простейшие единоборства «Бой петухов», «Часовые и разведчики», «Перетягивание в парах», «Выталкивание из круга»

Раздел «Гимнастика с основами акробатики»

Самостоятельная работа

Схема элемента	Техника элемента (эталон)	Критерии оценивания (ошибки)
<p>Равновесие</p>  <p>Перекатом назад стойка на лопатках</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Опорная нога прямая 2. Отведенная назад нога прямая, поднята выше горизонтали, носок вытянут 3. Туловище горизонтально полу <ol style="list-style-type: none"> 1. Затылок стремится к носку, подбородок поднят 2. Руки прямые в стороны, ладони вниз  <ol style="list-style-type: none"> 1) опираясь лопатками об пол резко согнуть ноги 2) принять упор присев 	<ol style="list-style-type: none"> 1) Опорная нога согнута 2) Сзади стоящая нога согнута 3) носок не оттянут 4) туловище ниже горизонтали 5) подбородок опущен 6) руки согнуты 7) равновесие не устойчивое или держится менее трех секунд <ol style="list-style-type: none"> 1. сгибание в тазобедренных суставах 2. тело отклонено от вертикальной плоскости 3. широко разведены локти 4. выполняется медленно не одним движением 5. держится менее двух секунд. <ol style="list-style-type: none"> 1. перекат выполняется с откидыванием плеч и головы назад. <ol style="list-style-type: none"> 1. Руки ставятся под спину рано носки не оттянуты. <ol style="list-style-type: none"> 1. опора руками сзади при переходе в упор присев

Пережат вперед в упор присев и
встать



Мост

- 1) Ноги в коленях согнуты, ступни на носках.
- 2) плечи смещены от точек опоры кистей..
- 3) Руки и ноги широко расставлены.
- 4) Голова наклонена вперед.

Кувырок вперед

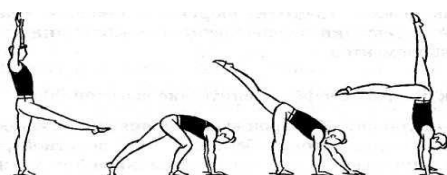
- 1) Откинута назад голова.
- 2) Ноги вместе, не разведены.
- 3) Ноги разведены слишком широко.
- 4) Неправильный захват руками голени (слишком высоко или низко, в «замок»).
- 5) Не плотная группировка.

Длинный кувырок

1. Близкая постановка рук, что приводит к выполнению обычного кувырка вперед.
2. Ноги в момент отталкивания не разгибаются полностью.
1. Неправильная постановка головы (не на лоб, а на темя).
2. Голова поставлена близко или далеко от рук.
3. Неполное разгибание в тазо-

Стойка на голове

«Мост» и поворот кругом



бедренных суставах.

4. Излишнее прогибание в пояснице.

5. Ноги согнуты в коленях, носки не оттянуты.

1. Недостаточная передача тяжести тела на руки.

2. Слишком широкая постановка рук на пол.

3. При повороте нет толчка ногой, противоположной повороту от пола.

4. Опускание и сгибание ноги сзади.

1. Неправильное положение головы (не отклоняется назад).

2. Слишком прогнутое тело.

3. Слишком широкая или узкая постановка рук.

4. Тело не полностью выпрямлено в плечевых и грудничных суставах.

1. Руки и ноги не ставятся на одной линии.

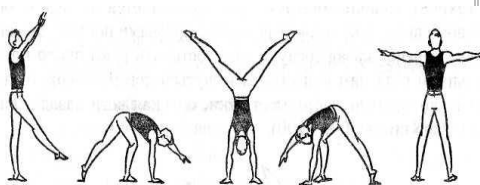
2. Переворот выполняется не через стойку на руках.

3. Голова не отклонена назад, и

Стойка на руках махом одной и толчком другой

Переворот в сторону

прыжок с поворотом на 360



обучающийся не контролирует постановку рук.

4. Переворот выполняется не через стойку на руках, т. е. тело проходит не в вертикальной плоскости, а сбоку.

1. Руки не прижаты к туловищу

Тест

1. Гимнастика - ЭТО...

А) воспитательный процесс для совершенствования двигательных способностей человека, его силы, ловкости, быстроты, выносливости

Б) система методических приемов, применяемых для совершенствования двигательных способностей человека, его силы, ловкости, быстроты, выносливости

В) система специально подобранных физических упражнений, методических приемов, применяемых для укрепления здоровья, гармонического физического воспитания и совершенствования двигательных способностей человека, его силы, ловкости, быстроты, выносливости и др.

2. Методы — это.....

А) дозировки для применения гимнастических упражнений и других средств гимнастики с целью специально запланированного воздействия на занимающихся

Б) структура применения гимнастических упражнений и других средств гимнастики с целью специально запланированного воздействия на занимающихся

В) способы применения гимнастических упражнений и других средств гимнастики с целью специально запланированного воздействия на занимающихся

3. Классификация видов гимнастики.

А) Оздоровительные, образовательно-развивающие, спортивные

Б) Механические, развивающие, химические

В) Культурные, эстетические

Г) Урочные, тренировочные

4. Средствами гимнастики являются...

А) Тренировочный процесс уделяющее внимание преподавателя

Б) Гимнастические упражнения, музыкальное сопровождение занятий, естественные силы природы, гигиенические процедуры, слова педагога, оказывающие психо-регулирующее воздействие, и др

В) Ключи, гайки, болты

Г) Формы контроля за процессом занятий гимнастики

5. **Выбери пропущенное слово? В техникуме основная..... включена в уроки физической культуры, применяется в группах здоровья, общей физической подготовки. На занятиях используется весь арсенал входящих в нее упражнений**

А) Борьба

Б) Система

В) Гимнастика

Г) Технология

6. **Выбери пропущенное слово?гимнастика учитывает особенности организма и психологического склада женщин. При подборе упражнений, методических приемов учитываются прежде всего функции материнства, поэтому специальное внимание обращается на развитие силы, быстроты, выносливости мышц ног, таза, живота и спины.**

А) Французская

Б) Железная

В) Женская

Г) Мужская

7. **Атлетическая гимнастика — это**

А) Прекрасный способ развития быстроты, выносливости и воли, функциональных возможностей организма

Б) Прекрасное средство и метод развития умственной работоспособности

В) Прекрасное средство развития ловкости

Г) Прекрасное средство и метод развития мышечной силы, силовой выносливости и воли, функциональных возможностей организма

8. **В него входят: у мужчин — вольные упражнения, упражнения на коне, на кольцах, на брусках, на перекладине, опорные прыжки; у женщин — опорные прыжки, упражнения на разновысоких брусках, на гимнастическом бревне и вольные упражнения. Что за вид спорта?**

А) Художественная гимнастика

Б) Спортивная акробатика

В) Спортивная гимнастика

9. **Основными средствами ее являются упражнения танцевального характера, выполняемые с предметами и без предметов. Также они служат прекрасным средством физического воспитания девочек, девушек и женщин. Сугубо женский вид спорта. Что за вид спорта?**

А) Легкая атлетика

Б) Художественная гимнастика

В) Плавание

Г) Спортивная гимнастика

10. В этом виде спорта, в котором спортсмены выполняют непрерывный и высокоэффективный комплекс упражнений, включающий сочетания сложнокоординационных ациклических движений, различные по сложности элементы разных структурных групп, а также взаимодействия между партнерами.

А) Спортивная аэробика

Б) Спортивная акробатика

В) Волейбол

Г) Легкая атлетика

Устный опрос

1. Что такое гимнастика?
2. Задачи, решаемые на занятиях гимнастикой
3. Классификация гимнастических упражнений
4. Средства гимнастики
5. Виды гимнастики

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 обучающийся 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 обучающийся 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 обучающийся показал знание лишь основных правил, но не всегда умеет пользоваться изученными движениями.

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

Самостоятельная работа

Предмет и задание курса спортивных игр.
 Методика учебы технике ведения мяча в игре баскетбол.
 Спортивные игры в системе физического воспитания.
 Анализ техники игры в нападении в баскетболе.
 Методика учебы технике прямого нападающего удара в волейболе.
 Командные тактические действия в защите в игре волейбол.
 Основы учебы и тренировки в спортивных играх, задания и учебно-тренировочного процесса.
 Методика учебы технике бросков мяча в корзину в игре баскетбол.
 Методика учебы индивидуальным тактическим действиям в игре баскетбол.
 История возникновения и развития игры ручной мяч.
 Командные тактические действия в игре баскетбол.
 Принципы учебы в спортивных играх.
 Методы учебы в спортивных играх.
 Анализ тактических действий при позиционном нападении в игре баскетбол.
 Обязанности судей в игре ручной мяч.

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		10.0	1.01.10	1.11.00	1.22.00

	Дистанция лыжной гонки.	Контрольные нормативы (мин, сек.)					
		Мальчики			Девочки		
		5	4	3	5	4	3
Ю				10 класс			
	5км –ю 3км-д.	26.30	27.00	28.00	18.00	19.00	19.30

		7.5	45.35	51.25	59.25
	Д	5.0	34.40	39.50	45.50

			11 класс		
5км –ю 3км-д.	25.30	26.30	27.30	17.30	18.30 19.00

Тест для оценки подготовленности передвижения на лыжах

Класс юно- ши/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

- 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
 - 1952г, Норвегия
- Самый распространенный лыжный ход:
 - попеременный двухшажный
 - попеременный четырехшажный
 - одновременный бесшажный
- Каким ходом преимущественно преодолевают дистанцию биатлонисты?
 - Коньковый
 - Классический
 - Четырехшажный
- В каких видах спорта соревнуются лыжные двоеборцы?
 - Слалом, лыжные гонки
 - Прыжки с трамплина, биатлон
 - Фристайл, скоростной спуск
 - Лыжные гонки, прыжки с трамплина
- Какая дистанция на Всероссийских соревнованиях у мужчин лыжников является максимальной по протяженности?
 - 70
 - 50
 - 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

Самостоятельная работа

Выполнить следующие упражнения:

- 1) поочередное поднятие ноги с лыжей и движение ею по воздуху вниз и вверх, вправо и влево;

- 2) поочередное поднятие носков лыж; выполнять движение лыжей вверх, вниз, вправо и влево, не отрывая пятку от снега; то же, но поднимая пятку лыжи, прижимая носок лыжи к снегу;
- 3) повороты переступанием на месте вокруг пяток и вокруг носков лыж;
- 4) боковые приставные шаги на два и четыре счета; упражнение выполняется 4—8 раз подряд в ускоряющем темпе;
- 5) повороты: махом кругом, через лыжу вперед и через лыжу назад с правой и с левой ноги, прыжком (с опорой и без опоры на палки);
- 6) ходьба ступающим шагом по неглубокой целине без палок;
- 7) ходьба ступающим шагом на лыжах с палками по целине, среди деревьев и кустарников, вслед за преподавателем, постоянно меняющим направление; при этом приобретает умение управлять лыжами, учитывать их длину или расстояние до препятствия (дерева, куста и т.п.);
- 8) подъемы и спуски лесенкой, прямо и наискось;
- 9)) спуски в средней стойке с пологих склонов;
- 10) подъем на пологие склоны ступающим шагом в медленном и быстром темпе.

Форма аттестации

Дифференцированный зачет

1. Перечень вопросов к дифференцированному зачету

1 семестр

1. Физическая культура, спорт, ценности физической культуры
2. Определение понятий: физическое совершенство,
3. Физическое воспитание,
4. Физическое развитие.
5. Определение понятий: психофизическая подготовка, жизненно необходимые
6. Умения и навыки, физическая и функциональная подготовленность.
7. Двигательная активность, профессиональная направленность физического воспитания
8. Роль физической культуры и спорта в развитии общества.
9. Социальные функции физической культуры и спорта.
10. Современное состояние физической культуры и спорта.
11. Физическая культура и спорт как действенные средства сохранения и укрепления здоровья людей, их физического совершенствования.
12. Роль физической культуры и спорта в подготовке обучающихся к профессиональной деятельности и экстремальным жизненным ситуациям.
13. Роль жизненно необходимых умений и навыков в психофизической подготовке.

14. Деятельностная сущность физической культуры в сфере учебного и профессионального труда.
15. Краткая характеристика ценностных ориентаций обучающихся на физическую культуру и спорт.
16. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.
17. Природные и гигиенические факторы. Их воздействие на организм и жизнедеятельность.
18. Восстановительные средства здоровья (массаж, баня, закаливание).
19. Долголетие, влияние на него вредных привычек и физической культуры.
20. Основы спортивной тренировки.
21. Особенности занятий физическими упражнениями и спортом

2 семестр

1. Аэробные виды нагрузок в различных системах упражнений.
2. Варианты двигательных режимов и особенности занятия физической культурой для женщин.
3. Наука о весе тела и питании человека.
4. Научная организация труда и физическая культура в самовоспитании будущего техника.
5. Научно- теоретические и методические основы оздоровительной физической культуры.
6. Научно-теоретические основы здорового образа жизни.
7. Нетрадиционные виды оздоровительных систем (йога, ушу, шейпинг).
8. Общая физическая, специальная и спортивная подготовка в системе физического воспитания.
9. Основы здорового образа жизни обучающегося. Роль физической культуры в обеспечении здоровья.
10. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
11. Особенности занятий физическими упражнениями и спортом
12. 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.)
13. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.
14. Режим труда и отдыха. Биологические ритмы человека.
15. Самоконтроль на занятиях физическими упражнениями и спортом.
16. Содержание различных систем дыхательной гимнастики.
17. Социально - биологические основы физической культуры.
18. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.
19. Самоконтроль на занятиях физическими упражнениями и спортом.
20. Содержание различных систем дыхательной гимнастики.

21. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.

2. Тестовые задания

2.1. Пример тестового задания

Тестовые вопросы:

1. К спортивным играм относится:

а. гандбол

б. лапта

в. салочки

2. Динамическая сила необходима при:

а. толкании ядра

б. гимнастике

в. беге

3. 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

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

а. пятнадцати дней

б. десяти дней

в. пяти дней

5. Основным строительным материалом для клеток организма являются:

а. углеводы

б. жиры

в. белки

.....

1. Под физической культурой понимается:

а. педагогический процесс по физическому совершенствованию человека;

б. регулярные занятия физическими упражнениями, закаливание организма;

в. достижения общества, отражающие физическое и духовное развитие человека.

2. Какое из понятий является наиболее емким (включающим все остальные):

- а .спорт;
- б. система физического воспитания;
- в .физическая культура.

3. Состояние организма, характеризующееся прогрессивными функциональными изменениями, произошедшими под влиянием повторения двигательных действий, обозначается как:

- а — развитие;
- б — закаленность;
- в — тренированность;
- г — подготовленность.

4. К показателям физической подготовленности относятся:

- а — сила, быстрота, выносливость;
- б — рост, вес, окружность грудной клетки;
- в — артериальное давление, пульс;
- г — частота сердечных сокращений, частота дыхания.

5. Совокупность упражнений, приемов и методов, направленных на обучение двигательными и другим умениям и навыкам, а также их дальнейшее совершенствование обозначается как:

- а — тренировка;
- б — методика;
- в — система знаний;
- г — педагогическое воздействие.

6. Здоровый образ жизни (ЗОЖ) предполагает:

- а — упорядоченный режим труда и отдыха, отказ от вредных привычек;
- б — регулярное обращение к врачу;
- в — физическую и интеллектуальную активность;
- г — рациональное питание и закаливание.

.....

Соответствие между балльной системой и системой оценивания по результатам тестирования устанавливается посредством следующей таблицы:

Объект оценки	Показатели оценивания результатов обучения	Оценка	Уровень результатов обучения
Обучающийся	60 баллов и менее	«Неудовлетворительно»	Низкий уровень
	74 – 61 баллов	«Удовлетворительно»	Пороговый уровень
	84 – 75 баллов	«Хорошо»	Повышенный уровень
	100 – 85 баллов	«Отлично»	Высокий уровень

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 объёме, 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 материалу, но обладает необходимыми знаниями для их устранения под руководством преподавателя.	Удовлетворительно
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.