

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«САХАЛИНСКИЙ ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ ЦЕНТР №5»

**Рабочая программа**  
**учебной дисциплины**  
**«Физическая культура»**

Специальность 23.02.01

Организация перевозок и управление на  
транспорте (автомобильном) (базовый  
уровень среднего профессионального  
образования)

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) среднего профессионального образования (далее СПО) по специальности 23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте (автомобильном).

Организация-разработчик: Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
«Сахалинский политехнический центр №5»

Разработчик:

Вахитова С.Ф. – ГБПОУ СПЦ № 5, преподаватель.

## **СОДЕРЖАНИЕ**

	<b>стр.</b>
<b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>4</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>7</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>16</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>18</b>

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

### *1.1. Область применения программы*

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте (автомобильном).

*1.2 Место дисциплины в структуре программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих:* дисциплина входит в состав общего гуманитарного и социально-экономического цикла.

### *1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины*

Целью физического воспитания является формирование физической культуры личности обучающихся в процессе овладения ими основами физкультурной деятельности с оздоровительно-корректирующей и профессионально-прикладной направленностью.

Достижение этой цели обеспечивается решением следующих конкретных задач:

- формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физической подготовленности;
- содействие гармоничному физическому развитию, выработка умений использовать физические упражнения, гигиенические факторы и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья;
- расширение двигательного опыта, сформированного у юношей и девушек основной общеобразовательной школой, посредством овладения новыми двигателями действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
- дальнейшее развитие кондиционных (силовых, скоростно-силовых, скоростных, выносливости и гибкости) и координационных способностей (быстроты перестроений и согласования двигательных действий,

способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.;

- формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировки, значении занятий физической культурой для будущей трудовой (профессиональной) деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, подготовке к службе в армии;
- закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта;
- формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремлённости, уверенности, выдержки, самообладания;
- воспитание способности противостоять наркомании, пьянству, табакокурению, асоциальному поведению.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **уметь**:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **знать**:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;

- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.

***1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:***

максимальная учебная нагрузка обучающегося – 252 часа, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося - 168 часов

самостоятельной работы обучающегося – 84 часа

## 1. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

<i>Вид учебной работы</i>	<i>Объем часов</i>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>252</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>168</b>
<i>в том числе:</i>	
практические занятия	<b>151</b>
теоретические занятия	<b>17</b>
<i>Итоговая аттестация в форме зачета</i>	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения	
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	
<b>Раздел 1. Теоретическая часть</b>				
<b>Тема 1.1.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>		<b>7</b>	
	1	Правила поведения и техника безопасности на занятиях физической культурой.	1	
	2	Врачебный контроль и самоконтроль.	1	
	3	Объем и интенсивность тренировочной нагрузки. Дозирование нагрузки.	1	
	4	История развития волейбола. Правила игры.	1	
	5	Техника безопасности при занятиях лыжной подготовкой. Подбор инвентаря.	1	
	6	ГТО - возрождение. Цели и задачи.	1	
	7	Физическая рекреация. Лечебная физкультура.	1	
<b>Раздел 2. Практическая часть</b>				
<b>Тема 2.1</b> Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.	<b>Содержание учебного материала:</b>		<b>5</b>	
	ОРУ. Техника высокого и низкого старта. Техника спринтерского бега. ОРУ. Техника длительного бега. Техника бега по виражам и поворотам. Развитие силовых качеств. Техника отталкивания в прыжке в длину с места. Развитие силы мышц ног. Техника полета и приземления в прыжках в длину. ОРУ. Сдача контрольных нормативов по легкой атлетике.			
<b>Тема 2.2.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>		<b>8</b>	



Гимнастика.	<p>Развитие координационных качеств. Строевые упражнения.          Развитие гибкости. Техника кувырков вперед и назад.          Формирование осанки. Акробатическая комбинация.          ОРУ. Разучивание комбинации из акробатических упражнений.          Развитие силы мышц рук. Освоение техники опорного прыжка.          ОРУ. Техника толчка ногами, толчка руками, полета и приземления.          ОРУ. Совершенствование техники опорных прыжков.          ОРУ. Сдача нормативов по гимнастике.</p>			
<p><b>Тема 2.3.</b> Спортивные игры.</p>	<b>Содержание учебного материала:</b>			
	<b>2.3.1.</b>	<b><i>Баскетбол.</i></b>	<b><i>11</i></b>	
	<p>Развитие выносливости. Техника передвижений, ловли и передачи мяча в баскетболе.          ОРУ. Техника ведения мяча.          ОРУ. Техника бросков мяча.          Развитие выносливости. Совершенствование техники перемещений и владения мячом.          ОРУ. Вырывания и выбивание мяча, перехват передачи.          ОРУ. Финты в баскетболе          ОРУ. Совершенствование техники ведения мяча.          ОРУ. Заслоны, подстраховка, закрывание соперника.          ОРУ. Совершенствование тактики и техники игры в баскетбол.          ОРУ. Совершенствование бросков мяча по кольцу.          ОРУ. Совершенствование техники нападения и защиты.</p>			
	<b>2.3.2.</b>	<b><i>Волейбол.</i></b>	<b><i>15</i></b>	
<p>ОРУ. Стойки и передвижения волейболиста.          Развитие ловкости. Техника приема мяча снизу и сверху двумя руками.          ОРУ. Техника приема и передачи мяча.          ОРУ. Техника подач снизу, сверху и боком.          ОРУ. Техника нападающих ударов.</p>				

	<p>ОРУ. Тактика взаимодействия передней и задней линии.</p> <p>ОРУ. Прямой нападающий удар. Блокирование.</p> <p>ОРУ. Смешанный прием. Двусторонняя игра.</p> <p>ОРУ. Нападающий удар из зоны 2 после паса.</p> <p>ОРУ. Нижняя прямая подача через сетку, прием мяча после подачи.</p> <p>ОРУ. Взаимодействие передней и задней линий при приеме мяча.</p> <p>ОРУ. Тактика защиты «углом вперед» и «углом назад»</p> <p>ОРУ. Тактика защиты при ударе из зоны 4, при ударе по линии.</p> <p>ОРУ. Комбинация с выходом игрока зоны 3 за спину подающего.</p> <p>ОРУ. Атака со второй передачи через игрока второй линии.</p>		
<b>Тема 2.4.</b> Лыжная подготовка	<p><b>Содержание учебного материала:</b></p> <p>ОРУ. Техника передвижения на лыжах.</p> <p>ОРУ. Техника одновременных ходов.</p> <p>ОРУ. Техника торможения и поворотов.</p> <p>ОРУ. Техника подъема и спуска на лыжах.</p> <p>ОРУ. Техника попеременных ходов.</p> <p>ОРУ. Переменная тренировка классическим ходом.</p> <p>ОРУ. Повороты на параллельных.</p> <p>ОРУ. Техника конькового хода. Переменная тренировка 3-5км.</p> <p>ОРУ. Сдача нормативов по лыжной подготовке.</p>	<b>9</b>	
<b>Тема 2.5.</b> ППФП	<p><b>Содержание учебного материала:</b></p> <p>Развитие силы мышц рук.</p> <p>Развитие силы мышц ног.</p> <p>Развитие скоростных качеств.</p> <p>Развитие ловкости</p> <p>Развитие координационных способностей.</p> <p>Развитие выносливости.</p> <p>Развитие гибкости суставов</p> <p>Развитие гибкости мышц ног</p>	<b>10</b>	

	Развитие гибкости мышц спины. Развитие скоростно-силовых качеств.		
<b>Зачет</b>		<b>1</b>	
<b>Всего:</b>		<b>66</b>	
<b>Раздел 3. Теоретическая часть</b>			
<b>Тема 3.1.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>		<b>10</b>
	1	Профилактика спортивного травматизма. Оказание первой помощи.	1
	2	Особенности двигательной активности в различных возрастных периодах.	1
	3	История развития баскетбола.	1
	4	Влияние физических упражнения на сердечно-сосудистую систему	1
	5	Возможности физического воспитания в процессе формирования телосложения.	1
	6	Профилактика травматизма при занятиях лыжной подготовкой.	1
	7	Развитие лыжного спорта. Зимняя олимпиада.	1
	8	Способы оценки уровня развития силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации	1
	9	Рациональное питание как одно из составляющих ЗОЖ.	1
10	Двигательные качества и условия их тренировки.	1	
<b>Раздел 4. Практическая часть</b>			
<b>Тема 4.1</b> Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.	<b>Содержание учебного материала:</b>		<b>8</b>
	ОРУ. Совершенствование техники спринтерского бега.		
	ОРУ. Совершенствование техники бега по виражам и поворотам. ОРУ. Тактика бега на различных дистанциях.		

	ОРУ. Челночный бег 4x10 м. Развитие силовых качеств. Техника прыжка в высоту. ОРУ. Техника отталкивания, подбор разбега. Развитие силы мышц ног. Техника полета и приземления в прыжках в длину. ОРУ. Сдача контрольных нормативов по легкой атлетике.		
<b>Тема 4.2.</b> Гимнастика.	<b>Содержание учебного материала:</b> Строевая подготовка. Упражнения на гимнастической скамье. Развитие гибкости. Комбинация из акробатических упражнений. ОРУ. Упражнения с гимнастической стенкой. ОРУ. Упражнения на перекладине. Развитие силы. Висы и упоры. ОРУ. Совершенствование техники опорных прыжков. ОРУ. Опорный прыжок боком, углом, ноги врозь ОРУ. Сдача нормативов по гимнастике.	<b>8</b>	
<b>Тема 4.3.</b> Спортивные игры.	<b>Содержание учебного материала:</b>		
	<b>4.3.1. Баскетбол.</b>	<b>5</b>	
	ОРУ. Развитие техники передвижений, ловли и передачи мяча. ОРУ. Совершенствование техники ведения и броска мяча. ОРУ. Совершенствование техники игры. ОРУ. Финты в баскетболе. ОРУ. Совершенствование игры в баскетбол.		
	<b>4.3.2. Волейбол.</b>	<b>18</b>	
	ОРУ. Прием мяча с выпадом и падением. ОРУ. Прием мяча одной рукой снизу в падении. ОРУ. Прием мяча с падением и перекатом на спину. ОРУ. Совершенствование техники приема и передачи мяча. ОРУ. Нападающий удар с переводом. Самостраховка. ОРУ. Совершенствование нападающих ударов. ОРУ. Совершенствование техники подач.		

	<p>ОРУ. Совершенствование техники падений и перекатов.</p> <p>ОРУ. Двойной и тройной блок.</p> <p>ОРУ. Подача по зонам на точность.</p> <p>ОРУ. Совершенствование тактика нападения в игре.</p> <p>ОРУ. Прием нападающих ударов. Учебная игра.</p> <p>ОРУ. Комбинация «глубокий эшелон». Учебная игра.</p> <p>ОРУ. Комбинация «крест». Учебная игра.</p> <p>ОРУ. Совершенствование тактики защиты.</p> <p>ОРУ. Групповое блокирование. Учебная игра.</p> <p>ОРУ. Участие трех игроков в нападении.</p> <p>ОРУ. Комбинация со скрестным перемещением.</p>		
<b>Тема 4.4.</b> Лыжная подготовка	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>8</b>	
	<p>Строевые упражнения. Совершенствование техника спусков и подъемов.</p> <p>ОРУ. Совершенствование техники одновременных ходов.</p> <p>Совершенствование техники попеременных ходов.</p> <p>ОРУ. Эстафета 4х400м</p> <p>ОРУ. Совершенствование техники поворотов, подъема скользящим шагом.</p> <p>Совершенствование техники коньковых ходов</p> <p>ОРУ. Переменная тренировка 3-5км.</p> <p>Сдача нормативов.</p>		
<b>Тема 4.5.</b> ППФП	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>6</b>	
	<p>Развитие силы мышц верхней части тела.</p> <p>Развитие силы мышц нижней части тела.</p> <p>Развитие координации и точности при ведении и бросков мячей.</p> <p>Развитие ловкости на гимнастической скамье</p> <p>Развитие статической выносливости.</p> <p>Развитие гибкости основных групп мышц.</p>		
<b>Зачет</b>		<b>1</b>	
<b>Всего:</b>		<b>64</b>	

<b>Раздел 5. Теоретическая часть</b>				
<b>Тема 5.1.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>		<b>3</b>	
	1	Оздоровительно-кондиционная физическая тренировка.	1	
	2	Влияние физической культуры на формирование характера личности.	1	
	3	Понятие спортивной этики.	1	
<b>Раздел 6. Практическая часть</b>				
<b>Тема 6.1</b> Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.	<b>Содержание учебного материала:</b>		<b>8</b>	
	ОРУ. Совершенствование техники бега. Эстафета. ОРУ. Совершенствование техники низкого старта. ОРУ. Переменная тренировка 4x200 м. ОРУ. Оздоровительный бег. Полоса препятствий. ОРУ. Прыжок в высоту способом «перекидной», «перекат» ОРУ. Прыжки в длину с разбега способом «ножницы» ОРУ. Совершенствование техники прыжков в высоту и длину. ОРУ. Сдача контрольных нормативов по легкой атлетике.			
<b>Тема 6.2.</b> Гимнастика.	<b>Содержание учебного материала:</b>		<b>7</b>	
	ОРУ. Седы, приседы, упоры, выпады. ОРУ. Равновесия, наклоны. ОРУ. Упражнения со скакалкой. ОРУ. Комбинация упражнений на гимнастических матах. ОРУ. Упражнения на перекладине. ОРУ. Совершенствование опорных прыжков. ОРУ. Сдача нормативов по гимнастике.			
<b>Тема 6.3.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>			

Спортивные игры.	<b>6.3.1.</b>   <b>Баскетбол.</b>	<b>7</b>	
	ОРУ. Передачи и ловля мяча различными способами. ОРУ. Совершенствование техники владения мячом. ОРУ. Ведение мяча через препятствия. ОРУ. Броски мяча в кольцо от груди, сверху, от плеча, «крюком». ОРУ. Заслоны, подстраховка, прессинг. ОРУ. Стритбол. ОРУ. Двусторонняя игра.		
	<b>6.3.2.</b>   <b>Волейбол.</b>	<b>4</b>	
	ОРУ. Совершенствование техники приема и передачи. ОРУ. Совершенствование техники подач. ОРУ. Совершенствование нападающих ударов и блокирование. ОРУ. Двусторонняя игра.		
<b>Тема 6.4.</b> Лыжная подготовка	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>4</b>	
	ОРУ. Ходьба 1 км. Способы спуска. ОРУ. Применение лыжных ходов, подъемов, спусков. ОРУ. Прохождение дистанции 3 км изученными способами. Сдача учебных нормативов.		
<b>Тема 6.5.</b> ППФП	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>4</b>	
	Развитие силы мышц ног под средством аэробики. Развитие силы мышц рук и спины под средством аэробики. Развитие скорости под средством интегральной тренировки. Развитие гибкости под средством стрейчинга.		
<b>Зачет</b>		<b>1</b>	
<b>Всего:</b>		<b>38</b>	

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного зала, стадиона, стрелкового тира.

*Оборудование учебного кабинета:*

- спортивный зал, открытый стадион;
- наглядные пособия (плакаты, демонстрационные стенды, макеты);
- комплект инструментов и приспособлений: тренажер G-203, силовой тренажер, секундомер, мат гимнастический, мяч баскетбольный, мяч волейбольный, обруч металлический, перекладина спортивная, скамейка гимнастическая, стойка волейбольная, стол для тенниса, щит баскетбольный, сетка баскетбольная, сетка волейбольная, ботинки лыжные, крепления, палки лыжные, беговые лыжи, шахматы, канат, велотренажер, беговая дорожка, скакалка, мяч теннисный, мяч футбольный, ракетка теннисная, граната, щиток футбольный, стартовые колодки, конусы, измерительная рулетка, гимнастический козел и конь, гимнастический мостик, гантели, эспандеры, гимнастическая стенка, скакалки.

Спортивный зал и спортивная площадка оснащены типовым оборудованием, указанным в настоящих требованиях, в том числе специализированной учебной мебелью и техническими средствами обучения, достаточными для выполнения требований ППКРС к уровню подготовки выпускников.

#### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

Перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы.

*Основные источники:*

1. А.А. Бишаева, Физическая культура, учебник. - М.: Издательский центр «Академия», 2012г.



*Дополнительная литература:*

1. В.И. Лях, Программы общеобразовательных учреждений: комплексная программа по физическому воспитанию: 1–11 кл. / В. И. Лях, А. А. Зданевич; под общ.ред. В. И. Ляха. — 7-е изд. — М.: Просвещение, 2010.
2. М.В. Видякин, Физкультура. 10 класс: поурочные планы (для занятий с девушками) / авт.-сост. М.В. Видякин. – Волгоград: Учитель, 2005.
3. М.В. Видякин, Физкультура. 11 класс: поурочные планы (для занятий с девушками) / авт.-сост. М.В. Видякин, В.И. Виненко – Волгоград: Учитель, 2005.
4. М.В. Видякин, Физкультура. 11 класс: поурочные планы (для занятий с юношами)/ авт.-сост. М.В. Видякин, В.И. Виненко – Волгоград: Учитель, 2007.

*Отечественные журналы:*

«Физкультура и спорт».

*Интернет-ресурсы:*

1. <http://lib.sportedu.ru/press/tpfk/Archive.htm>
2. <http://fizkult-ura.ru/>
3. <http://prezentacii.com/detskie/1963-simvolika-olimpiyskih-igr.html>
4. <http://900igr.net/prezentatsii/fizkultura/gimnastika.html>
5. <http://ppt4web.ru/obshhestvoznaniya/pravila-igr-v-basketbol.html>

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

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

<i>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</i>	<i>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</i>
<b>Умения:</b>	
– выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;	учебный диалог практические занятия
– выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;	опрос, показ практические занятия
– преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;	Показ практические занятия
– выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;	показ, опрос практические занятия
– осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой.	проведение внутриучилищных спортивных мероприятий практические занятия
<b>Знания:</b>	
1. влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;	учебный диалог практические занятия
2. способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;	тестирование
3. правила и способы планирования системы индивидуальных занятий	практические занятия

физическими упражнениями  
различной направленности.

Предметом оценки являются умения и знания. Контроль и оценка осуществляются с использованием тестирования.

*Назначение.* Контрольно-оценочные материалы предназначены для контроля и оценки результатов освоения учебной дисциплины: физическая культура.

**Учебные нормативы (тесты) по освоению навыков, умений,  
развитию двигательных качеств**

Вид упражнения	Пол	Год обучения и оценка								
		1 год обучения			2 год обучения			3 год обучения		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 100 м. (сек.)	Ю	14,4	15,0	15,5	14,0	14,4	15,0	13,6	14,0	14,4
	Д	17,5	18,0	18,5	16,5	17,5	18,0	16,0	16,5	17,5
Бег 1000 м., 500 м. (мин. сек.)	Ю	3,50	4,0	4,10	3,40	3,50	4,0	3,30	3,40	3,50
	Д	2,0	2,15	2,30	1,55	2,0	2,15	1,48	1,55	2,0
Бег 3000 м. 2000 м. (мин. сек.)	Ю	14,3	15,0	15,20	13,5	14,3	15,10	13,30	13,5	14,3
	Д	12,0	12,5	13,0	11,15	12,0	12,5	10,50	11,15	12,0
Прыжок в длину с места ( м. см.)	Ю	2,0	1,90	1,70	2,15	2,0	1,90	2,25	2,15	2,0
	Д	1,60	1,50	1,30	1,75	1,60	1,50	1,85	1,75	1,60
Прыжок в длину с разбега «согнув ноги» ( м. см.)	Ю	4,0	3,80	3,60	4,30	4,0	3,80	4,50	4,30	4,0
	Д	3,20	3,0	2,80	3,40	3,20	3,0	3,60	3,40	3,20
Прыжок в высоту ( м. см.)	Ю	1,20	1,15	1,05	1,25	1,20	1,10	1,35	1,30	1,26
	Д	1,0	90	80	1,10	1,05	90	1,15	1,10	1,05
Метание гранаты 700г., 500 г. ( м. см.)	Ю	25	23	21	28	25	23	32	28	25
	Д	13	11	10	18	15	13	21	18	15
Поднимание туловища из положения лежа на	Д	25	20	17	30	25	20	40	30	25

спине, руки за головой (раз)										
Подтягивание на высокой перекладине (раз)	Ю	9	7	6	11	9	7	13	11	9
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	Ю	25	20	17	35	30	20	40	35	30
	Д	8	6	5	11	8	6	15	11	8
Приседание на одной ноге без опоры	Ю	8/8	6/6	5/5	10/10	8/8	6/6	12/12	10/10	8/8
	Д	6/6	5/5	4/4	8/8	6/6	5/5	10/10	8/8	6/6
В висе поднимание прямых ног до касания перекладины	Ю	6	4	3	7	6	5	10	8	6
Челночный бег 3X10 сек.	Ю	8,4	8,7	8,9	8,0	8,4	8,7	7,5	8,0	8,4
	Д	9,3	9,7	9,9	8,7	9,3	9,7	8,4	8,7	9,3
Бросок б/б мяча в корзину со штрафной линии (из 10 попыток)	Ю	5	4	3	6	5	4	7	6	5
	Д	4	3	2	5	4	3	6	5	4
Ведение б/б мяча с броском в корзину от щита (7 попыток)	Ю	4	3	2	5	4	3	6	5	4
	Д	4	3	2	5	4	3	6	5	4
Передача и ловля отскочившего баскетбольного мяча с расстояния 3 м за 30 сек	Д	20	15	13	25	20	15	30	25	20
Верхняя прямая подача в/б мяча в пределы	Ю	4	3	2	5	4	3	5	4	3
	Д	4	3	2	5	4	3	5	4	3

площадки (5 попыток)										
Верхняя передача в/б мяча над собой (высота взлета мяча не менее 1 м)	Д	10	8	6	12	10	8	15	12	10
Ведение ф/б мяча с обводкой 4 стоек и удар по воротам (попадание обязательно)	Ю	5	4	3	6	4	3	7	5	4
Удары ф/б мяча на точность в ворота с расстояния 16,5м, из 5 попыток	Ю	3	2	1	4	3	2	5	4	3
Прохождение дистанции на лыжах 5000м., 3000м.	Ю	30	32	35	27	30	32	25	27	30
	Д	21,5	23	25	21	21,5	23	20	21	21,5

## Задания для оценки освоения теоретической части учебной дисциплины

### Тест №1

#### Выполните тестовое задание.

Общие рекомендации по выполнению тестового задания:

1. Внимательно прочитайте задание, выберите правильный вариант ответа.
2. Задание выполняется на бланке ответа и сдается для проверки преподавателю.
  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) толкание ядра; б) гимнастике; в) беге.
  7. Расстояние от центра кольца до линии 3-х очкового броска в баскетболе составляет:  
а) 5 м; б) 7 м; в) 6,25 м.
  16. 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.

17. Основным строительным материалом для клеток организма являются:

а) углеводы; б) жиры; в) белки.

18. Страной-родоначальницей Олимпийских игр является:

а) Древний Египет; б) Древний Рим; в) Древняя Греция.

19. Наибольший эффект развития координационных способностей обеспечивает:

а) стрельба; б) баскетбол; в) бег.

20. Мужчины не принимают участие в:

а) керлинге; б) художественной гимнастике; в) спортивной гимнастике.

1. Самым опасным кровотечением является:

а) артериальное; б) венозное; в) капиллярное.

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

а) хоккей с мячом; б) сноуборд; в) керлинг.

3. Нарушение осанки приводит к расстройству:

а) сердца, легких; б) памяти; в) зрение.

4. Спортивная игра, которая относится к подвижным играм:

а) плавание; б) бег в мешках; в) баскетбол.

5. 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.

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

а) гимнастика; б) керлинг; в) бокс.

7. Энергия для существования организма измеряется в:

- а) Ваттах;      б) Калориях;      в) углеводах.

**Эталон ответов:**

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
а	в	в	б	а	в	в	а	б	в

11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
в	б	б	а	а	а	б	б	а	б

### Тест №2

Выполните тестовое задание.

Общие рекомендации по выполнению тестового задания:

- Внимательно прочитайте задание, выберите правильный вариант ответа.
- Задание выполняется на бланке ответа и сдается для проверки преподавателю.

1. Способность противостоять утомлению при достаточно длительных нагрузках силового характера называется:

- а) быстротой;      б) гибкостью;      в) силовой выносливостью.

2. Нарушение осанки приводит к расстройству:

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

3. Если во время игры в волейбол мяч попадает в линию, то:

- а) мяч засчитан;      б) мяч не засчитан;      в) пере подача мяча.

4. При переломе голени шину фиксируют на:

- а) голеностопе, коленном суставе;      б) бедре, стопе, голени;      в) голени.

5. К подвижным играм относятся:

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

6. Скоростная выносливость необходима занятиях:

- а) боксом;      б) стайерским бегом;      в) баскетболом.

7. Оказывая первую доврачебную помощь при тепловом ударе необходимо:



- а) окунуть пострадавшего в холодную воду;
- б) расстегнуть пострадавшему одежду и наложить холодное полотенце;
- в) поместить пострадавшего в холод.

8. Последние летние Олимпийские игры современности состоялись в:

- а) Лейк-Плесиде;    б) Солт-Лейк-Сити;    в) Пекине.

9. В однодневном походе дети 16-17 лет должны пройти не более:

- а) 30 км;    б) 20км;    в) 12 км.

10. Энергия, необходимая для существования организма измеряется в:

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

11. Отсчет Олимпийских игр Древней Греции ведется с:

- а) 776 г.до н.э.;    б) 876 г..до н.э.;    в) 976 г. до н.э.

12. Вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект развития гибкости – это:

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

13. Для опорного прыжка в гимнастике применяется:

- а) батут;    б) гимнастика;    в) керлинг.

14. Под физической культурой понимается:

- а) выполнение физических упражнений;
- б) ведение здорового образа жизни;
- в) наличие спортивных сооружений.

15. Кровь возвращается к сердцу по:

- а) артериям;    б) капиллярам;    в) венам.

16. Идея и инициатива возрождению Олимпийских игр принадлежит:

- а) Хуан Антонио Самаранчу;    б) Пьеру Де Кубертену;    в) Зевсу.

17. ЧСС у человека в состоянии покоя составляет:

- а) от 40 до 80 уд\мин;    б) от 90 до 100 уд\мин;    в) от 30 до 70 уд\мин.

18. Длина круговой беговой дорожки составляет:

а) 400 м;      б) 600 м;      в) 300 м.

19. Вес мужской легкоатлетической гранаты составляет:

а) 600 г;      б) 700 г;      в) 800 г.

20. Высота сетки в мужском волейболе составляет:

а) 243 см;      б) 220 см;      в) 263 см.

**Эталон ответов:**

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
в	а	а	а	б	в	б	а	б	б

11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
а	б	б	б	а	б	а	а	б	а

**Тест №3**

Выполните тестовое задание.

Общие рекомендации по выполнению тестового задания:

- Внимательно прочитайте задание, выберите правильный вариант ответа.
- Задание выполняется на бланке ответа и сдается для проверки преподавателю.

1. Под физической культурой понимается:

- а) выполнение физических упражнений;
- б) ведение здорового образа жизни;
- в) наличие спортивных сооружений.

2. ЧСС у человека в состоянии покоя составляет:

- а) от 40 до 80 уд\мин;      б) от 90 до 100 уд\мин;      в) от 30 до 70 уд\мин.

3. Олимпийский флаг имеет..... цвет.

- а) красный;      б) синий;      в) белый.

4. Следует прекратить прием пищи за ..... до тренировки.

- а) за 4 часа;      б) за 30 мин;      в) за 2 часа.

5. Размер баскетбольной площадки составляет:

- а) 20 x 12 м;            б) 28 x 15 м;            в) 26 x 14 м.
6. Длина круговой беговой дорожки составляет:
- а) 400 м;            б) 600 м;            в) 300 м.
7. Вес мужской легкоатлетической гранаты составляет:
- а) 600 г;            б) 700 г;            в) 800 г.
8. Высота сетки в мужском волейболе составляет:
- а) 243 м;            б) 220 м;            в) 263 м.
9. В нашей стране Олимпийские игры проходили в .... году.
- а) 1960 г;            б) 1980 г;            в) 1970 г.
10. Советская Олимпийская команда в 1952 году завоевала ..... золотых медалей.
- а) 22;            б) 5;            в) 30.
11. В баскетболе играют ..... периодов и .... минут.
- а) 2x15 мин;            б) 4x10 мин;            в) 3x30 мин.
12. Алкоголь накапливается и задерживается в организме на:
- а) 3-5 мин;            б) 5-7 мин;            в) 15-20 мин.
13. Прием анаболических препаратов ..... естественное развитие организма.
- а) нарушает;            б) стимулирует;            в) ускоряет.
14. Правильной можно считать осанку, если стоя у стены, человек касается ее:
- а) затылком, ягодицами, пятками;
- б) затылком, спиной, пятками;
- в) затылком; лопатками, ягодицами, пятками.
15. В первых известных сейчас Олимпийских Играх, состоявшихся в 776 г. до н.э., атлеты состязались в беге на дистанции, равной:
- а) двойной длине стадиона;            б) 200 м;            в) одной стадии.
16. В уроках физкультуры выделяют подготовительную, основную, заключительную части, потому что:

- а) перед уроком, как правило, ставятся задачи и каждая часть предназначена для решения одной из них;
- б) так учителю удобнее распределять различные по характеру упражнения;
- в) выделение частей урока связано с необходимостью управлять динамикой работоспособности занимающихся.

17. Физическое качество «быстрота» лучше всего проявляется в:

- а) беге на 100 м;                      б) беге на 1000 м;                      в) в хоккее

18. Олимпийские кольца на флаге располагаются в следующем порядке:

- а) красный, синий, желтый, зеленый, черный;
- б) зеленый, черный, красный, синий, желтый;
- в) синий, желтый, красный, зеленый, черный.

19. Вес баскетбольного мяча составляет:

- а) 500-600 г;                      б) 100-200 г;                      в) 900-950 г.

20. Если во время игры в волейбол игрок отбивает мяч ногой, то:

- а) звучит свисток, игра останавливается;
- б) игра продолжается;
- в) игрок удаляется.

**Эталон ответов:**

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
б	б	б	в	б	а	б	а	б	в

11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
б	в	в	в	в	а	а	в	а	б

#### Тест №4

Выполните тестовое задание.

Общие рекомендации по выполнению тестового задания:

- Внимательно прочитайте задание, выберите правильный вариант ответа.

- Задание выполняется на бланке ответа и сдается для проверки преподавателю.
  1. Способность выполнять движения с большой амплитудой за счет эластичности мышц, сухожилий, связок – это:
    - а) быстрота;            б) гибкость;            в) силовая выносливость.
  2. Снижения нагрузок на стопу ведет к:
    - а) сколиозу;            б) головной боли;            в) плоскостопию.
  3. При переломе предплечья фиксируется:
    - а) локтевой, лучезапястный сустав;
    - б) плечевой, локтевой сустав;
    - в) лучезапястный, плечевой сустав.
  4. Быстрота необходима при:
    - а) рывке штанги;            б) спринтерском беге;            в) гимнастике.
  5. При открытом переломе первая доврачебная помощь заключается в том, чтобы:
    - а) наложить шину;            б) наложить шину и повязку;            в) наложить повязку.
  6. Наибольший эффект развития скоростных возможностей обеспечивает:
    - а) спринтерский бег;            б) стайерский бег;            в) плавание.
  7. В спортивной гимнастике применяется:
    - а) булава;            б) скакалка;            в) кольцо.
  8. ЧСС у человека в состоянии покоя составляет:
    - а) от 40 до 80 уд\мин;            б) от 90 до 100 уд\мин;            в) от 30 до 70 уд\мин.
  9. Темный цвет крови бывает при ..... кровотечении.
    - а) артериальном;            б) венозном;            в) капиллярном.
  10. Плоскостопие приводит к:
    - а) микротравмам позвоночника;
    - б) перегрузкам организма;
    - в) потере подвижности.

11. При переломе плеча шиной фиксируют:
- а) локтевой, лучезапястный суставы;
  - б) плечевой, локтевой суставы;
  - в) лучезапястный, локтевой суставы.
12. Динамическая сила необходима при:
- а) беге;
  - б) толкании ядра;
  - в) гимнастике.
13. Наиболее опасным для жизни переломом является.....перелом.
- а) закрытый;
  - б) открытый;
  - в) закрытый с вывихом.
14. Основным строительным материалом для клеток организма являются:
- а) белки;
  - б) жиры;
  - в) углеводы.
15. Мужчины не принимают участие в:
- а) спортивной гимнастике;
  - б) керлинге;
  - в) художественной гимнастике.
16. Нарушение осанки приводит к расстройству:
- а) сердца, легких;
  - б) памяти;
  - в) зрения.
17. Способность противостоять утомлению при достаточно длительных нагрузках силового характера – это:
- а) быстрота;
  - б) гибкость;
  - в) силовая выносливость
18. Скоростная выносливость необходима в:
- а) боксе;
  - б) стайерском беге;
  - в) баскетболе.
19. Вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект развития гибкости – это:
- а) бокс;
  - б) гимнастика;
  - в) керлинг
20. В гимнастике для опорного прыжка применяется:
- а) батут;
  - б) гимнастика;
  - в) керлинг

**Эталон ответов:**

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
б	в	а	б	б	а	б	а	в	в

11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
б	а	б	а	в	а	в	в	б	а

**Время на подготовку и выполнение**

подготовка 5 мин.;

выполнение 20 мин.;

оформление и сдача 5 мин.;

всего 30 мин.

За правильный ответ выставляется положительная оценка – 1 балл.

За не правильный ответ выставляется отрицательная оценка – 0 баллов.

Процент результативности (правильных ответов)	Оценка уровня подготовки	
	балл (отметка)	вербальный аналог
90 ÷ 100	5	отлично
80 ÷ 89	4	хорошо
70 ÷ 79	3	удовлетворительно
менее 70	2	неудовлетворительно

Критерии оценивания по физической культуре являются **качественными и количественными**.

**Качественные критерии успеваемости** характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности.

**Количественные критерии успеваемости** определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных,

координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, преподаватель реализуют не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определенный период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности учащихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности). При этом учителю необходимо быть максимально тактичным, внимательным, не унижать человеческое достоинство обучающегося, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре.

**Итоговая отметка** выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за четверть (в старших классах - за полугодие), за учебный год. Она включает в себя текущие отметки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

**Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки учащихся:**

### **I. Знания**

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.



Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
<p>За ответ, в котором обучающийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности</p>	<p>За тот же ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки</p>	<p>За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике</p>	<p>За непонимание и незнание материала программы</p>

## II. Техника владения двигательными умениями и навыками

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений и комбинированный метод.

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
1	2	3	4
Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка

### III. Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
<p>Обучающийся умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельно организовать место занятий;</li> <li>- подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях;</li> <li>- контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги</li> </ul>	<p>Обучающийся:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью;</li> <li>- допускает незначительные ошибки в подборе средств;</li> <li>- контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги</li> </ul>	<p>Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов</p>	<p>Обучающийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов</p>

### IV. Уровень физической подготовленности учащихся

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
<p>Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума</p>	<p>Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста</p>	<p>Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту</p>	<p>Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности</p>

<p>содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определенный период времени</p>			
---	--	--	--

(При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определенную трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления высокой оценки.)

**Общая оценка успеваемости** складывается по видам программы: по гимнастике, баскетболу, волейболу, легкой атлетике - путем сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

**Оценка успеваемости за учебный год** производится на основании оценок за учебные четверти с учетом общих оценок по отдельным разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умения и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.