

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 5 г. Челябинска»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
среднего общего образования
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» в новой редакции
(10-11 класс)

Согласовано на заседании МО учителей
технологии, Физической культуры и ОБЖ
Протокол №1 от 30.08.2023 г.

г. Челябинск, 2023 г.

Пояснительная записка

Программа по физической культуре для 10–11 классов общеобразовательных организаций представляет собой методически оформленную концепцию требований ФГОС СОО и раскрывает их реализацию через конкретное содержание. Рабочая программа по физической культуре сформирована с учетом рабочей программы воспитания МАОУ «СОШ № 5 г. Челябинска»

При создании программы по физической культуре учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для укрепления, поддержания здоровья и сохранения активного творческого долголетия.

В программе по физической культуре нашли свои отражения объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития российского общества, условия деятельности образовательных организаций, возросшие требования родителей, учителей и методистов к совершенствованию содержания общего образования, внедрение новых методик и технологий в учебно-воспитательный процесс.

В своей социально-ценностной ориентации программа по физической культуре сохраняет исторически сложившееся предназначение дисциплины «Физическая культура» в качестве средства подготовки учащихся к предстоящей жизнедеятельности, укреплению здоровья, повышению функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развитию жизненно важных физических качеств.

Программа обеспечивает преемственность с федеральной образовательной программой основного общего образования и предусматривает завершение полного курса обучения обучающихся в области физической культуры.

Общей целью общего образования по физической культуре является формирование разносторонней, физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В программе по физической культуре для 10–11 классов данная цель конкретизируется и связывается с формированием потребности учащихся в здоровом образе жизни, дальнейшем накоплении практического опыта по использованию современных систем физической культуры в соответствии с личными интересами и индивидуальными показателями здоровья, особенностями предстоящей учебной и трудовой деятельности. Данная цель реализуется в программе по физической культуре по трём основным направлениям.

Развивающая направленность определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся, повышением его надёжности, защитных и адаптивных свойств. Предполагаемым результатом данной направленности становится достижение обучающимися оптимального уровня физической подготовленности и работоспособности, готовности к выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне».

Обучающая направленность представляется закреплением основ организации и планирования самостоятельных занятий оздоровительной, спортивно – достиженческой и прикладно – ориентированной физической культурой, обогащением двигательного опыта за счёт индивидуализации содержания физических упражнений разной функциональной направленности, совершенствования технико-тактических действий в игровых видах спорта. Результатом этого направления предстают умения в планировании содержания активного отдыха и досуга в структурной организации здорового образа жизни, навыки в проведении самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, умения контролировать состояние здоровья, физическое развитие и физическую подготовленность.

Воспитывающая направленность программы заключается в содействии активной социализации обучающихся на основе формирования научных представлений о социальной сущности физической культуры, её месте и роли в жизнедеятельности современного человека, воспитании социально

значимых и личностных качеств. В числе предполагаемых практических результатов данной направленности можно выделить приобщение учащихся к культурным ценностям физической культуры, приобретение способов общения и коллективного взаимодействия во время совместной учебной, игровой и соревновательной деятельности, стремление к физическому совершенствованию и укреплению здоровья.

Центральной идеей конструирования программы по физической культуре и её планируемых результатов на уровне среднего общего образования является воспитание целостной личности учащихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе системно-структурной организации учебного содержания, которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета, придания ей личностно значимого смысла содержание программы по физической культуре представляется системой модулей, которые структурными компонентами входят в раздел «Физическое совершенствование».

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастики, лёгкой атлетики, зимних видов спорта (на примере лыжной подготовки), спортивных игр и атлетических единоборств. Данные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность учащихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта. В данной программе для учащихся 10 классов используется модуль «Футбол для всех» (далее – модуль по футболу, футбол). На уровне среднего общего образования он разработан с учётом современных тенденций в системе образования и использования спортивно-ориентированных форм, средств и методов обучения по различным видам спорта. Модуль «Футбол для всех» поможет адаптировать содержание учебного предмета «Физическая культура» к индивидуальным особенностям ребёнка, создать условия для максимального раскрытия творческого потенциала, комфортных условий для развития и формирования талантливой личности.

Вариативные модули объединены в программе по физической культуре модулем «Спортивная и физическая подготовка». Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка учащихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне», активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

Исходя из интересов учащихся, модуль «Спортивная и физическая подготовка» в настоящей программе по физической культуре имеет содержательное наполнение модуля «Базовая физическая подготовка».

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры, – 204 часа: в 10 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 11 классе – 102 часа (3 часа в неделю). Общее число часов, рекомендованных для изучения вариативных модулей физической культуры, – 68 часов: в 10 классе – 34 часа (1 час в неделю), в 11 классе – 34 часа (1 час в неделю).

Планируемые результаты освоения программы по физической культуре на уровне начального общего образования

личностные результаты

В результате изучения физической культуры на уровне среднего общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

1) гражданского воспитания:

сформированность гражданской позиции обучающегося как активного и ответственного члена российского общества;

осознание своих конституционных прав и обязанностей, уважение закона и правопорядка;

принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей;

готовность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам;

готовность вести совместную деятельность в интересах гражданского общества, участвовать в самоуправлении в образовательной организации;

умение взаимодействовать с социальными институтами в соответствии с их функциями и назначением;

готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности;

2) патриотического воспитания:

сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, свой язык и культуру, прошлое и настоящее многонационального народа России;

ценностное отношение к государственным символам, историческому и природному наследию, памятникам, традициям народов России, достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях, труде;

идейную убежденность, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу;

3) духовно-нравственного воспитания:

осознание духовных ценностей российского народа;

сформированность нравственного сознания, этического поведения;

способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности;

осознание личного вклада в построение устойчивого будущего;

ответственное отношение к своим родителям, созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни в соответствии с традициями народов России;

4) эстетического воспитания:

эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, труда, общественных отношений;

способность воспринимать различные виды искусства, традиции и творчество своего и других народов, ощущать эмоциональное воздействие искусства;

убежденность в значимости для личности и общества отечественного и мирового искусства, этнических культурных традиций и народного творчества;

готовность к самовыражению в разных видах искусства, стремление проявлять качества творческой личности;

5) физического воспитания:

сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;

потребность в физическом совершенствовании, занятиях

спортивно-оздоровительной деятельностью;

активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;

б) трудового воспитания:

готовность к труду, осознание приобретённых умений и навыков, трудолюбие;

готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности; способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;

интерес к различным сферам профессиональной деятельности, умение совершать осознанный выбор будущей профессии и реализовывать собственные жизненные планы;

готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни;

7) экологического воспитания:

сформированность экологической культуры, понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, осознание глобального характера экологических проблем;

планирование и осуществление действий в окружающей среде на основе знания целей устойчивого развития человечества;

активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде;

умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий, предотвращать их;

расширение опыта деятельности экологической направленности.

8) ценности научного познания:

сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, способствующего осознанию своего места в поликультурном мире;

совершенствование языковой и читательской культуры как средства взаимодействия между людьми и познанием мира;

осознание ценности научной деятельности; готовность осуществлять проектную и исследовательскую деятельность индивидуально и в группе.

метапредметные результаты

В результате изучения физической культуры на уровне среднего общего образования обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

Познавательные универсальные учебные действия

У обучающегося будут сформированы *следующие базовые логические действия* как часть познавательных универсальных учебных действий:

самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать её всесторонне;

устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;

определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;

выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;

разрабатывать план решения проблемы с учётом анализа имеющихся материальных и нематериальных ресурсов;

вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;

координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;

развивать креативное мышление при решении жизненных проблем.

У обучающегося будут сформированы *следующие базовые исследовательские действия* как часть познавательных универсальных учебных действий:

владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способностью и готовностью к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

овладение видами деятельности по получению нового знания, его интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных ситуациях (в том числе при создании учебных и социальных проектов);

формирование научного типа мышления, владение научной терминологией, ключевыми понятиями и методами;

ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;

выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу её решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;

анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;
давать оценку новым ситуациям, оценивать приобретённый опыт;
осуществлять целенаправленный поиск переноса средств и способов действия в профессиональную среду;
уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;
уметь интегрировать знания из разных предметных областей;
выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; ставить проблемы и задачи, допускающие альтернативные решения.

У обучающегося будут сформированы следующие *умения работать с информацией* как часть познавательных универсальных учебных действий:

владеть навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления;

создавать тексты в различных форматах с учётом назначения информации и целевой аудитории, выбирая оптимальную форму представления и визуализации;

оценивать достоверность, легитимность информации, её соответствие правовым и морально-этическим нормам;

использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;

владеть навыками распознавания и защиты информации, информационной безопасности личности.

Коммуникативные универсальные учебные действия

У обучающегося будут сформированы следующие умения общения как часть коммуникативных универсальных учебных действий:

осуществлять коммуникации во всех сферах жизни;

распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты;

владеть различными способами общения и взаимодействия;

аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации;

развёрнуто и логично излагать свою точку зрения с использованием языковых средств.

Регулятивные универсальные учебные действия

У обучающегося будут сформированы следующие умения *самоорганизации* как часть регулятивных универсальных учебных действий:

самостоятельно осуществлять познавательную деятельность, выявлять проблемы, ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;

самостоятельно составлять план решения проблемы с учётом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;

давать оценку новым ситуациям;

расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;

делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;

оценивать приобретённый опыт;

способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний;

постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;

У обучающегося будут сформированы следующие умения *самоконтроля, принятия себя и других* как часть регулятивных универсальных учебных действий:

давать оценку новым ситуациям, вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям;

владеть навыками познавательной рефлексии как осознанием совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований;

использовать приёмы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения;

уметь оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению;

принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;

принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства;

принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;

признавать своё право и право других на ошибки;

развивать способность понимать мир с позиции другого человека.

У обучающегося будут сформированы следующие умения *совместной деятельности* как часть коммуникативных универсальных учебных действий:

понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;

выбирать тематику и методы совместных действий с учётом общих интересов, и возможностей каждого члена коллектива;

принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по её достижению: составлять план действий, распределять роли с учётом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы;

оценивать качество вклада своего и каждого участника команды в общий результат по разработанным критериям;

предлагать новые проекты, оценивать идеи с позиции новизны, оригинальности, практической значимости;

осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях; проявлять творчество и воображение, быть инициативным.

Предметные результаты

К концу обучения *в 10 классе* обучающийся получит следующие предметные результаты по отдельным темам программы по физической культуре.

Раздел «Знания о физической культуре»:

характеризовать физическую культуру как явление культуры, её направления и формы организации, роль и значение в жизни современного человека и общества;

ориентироваться в основных статьях Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», руководствоваться ими при организации активного отдыха в разнообразных формах физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности;

положительно оценивать связь современных оздоровительных систем физической культуры и здоровья человека, раскрывать их целевое назначение и формы организации, возможность использовать для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов и функциональных возможностей.

Раздел «Организация самостоятельных занятий»:

проектировать досуговую деятельность с включением в её содержание разнообразных форм активного отдыха, тренировочных и оздоровительных занятий, физкультурно-массовых мероприятий и спортивных соревнований;

контролировать показатели индивидуального здоровья и функционального состояния организма, использовать их при планировании содержания и направленности самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, оценке её эффективности;

планировать системную организацию занятий кондиционной тренировкой, подбирать содержание и контролировать направленность тренировочных воздействий на повышение физической работоспособности и выполнение норм Комплекса «Готов к труду и обороне».

Раздел «Физическое совершенствование»:

выполнять упражнения корригирующей и профилактической направленности, использовать их в режиме учебного дня и системе самостоятельных оздоровительных занятий;

выполнять комплексы упражнений из современных систем оздоровительной физической культуры, использовать их для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов в физическом развитии и физическом совершенствовании;

выполнять упражнения общефизической подготовки, использовать их в планировании кондиционной тренировки;

демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых видах спорта в условиях учебной и соревновательной деятельности, осуществлять судейство по одному из освоенных видов (футбол, волейбол, баскетбол);

демонстрировать приросты показателей в развитии основных физических качеств, результатов в тестовых заданиях Комплекса «Готов к труду и обороне».

К концу обучения *в 11 классе* обучающийся получит следующие предметные результаты по отдельным темам программы по физической культуре:

Раздел «Знания о физической культуре»:

характеризовать адаптацию организма к физическим нагрузкам как основу укрепления здоровья, учитывать её этапы при планировании самостоятельных занятий кондиционной тренировкой;

положительно оценивать роль физической культуры в научной организации труда, профилактике профессиональных заболеваний и оптимизации работоспособности, предупреждении раннего старения и сохранении творческого долголетия;

выявлять возможные причины возникновения травм во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, руководствоваться правилами их предупреждения и оказания первой помощи.

Раздел «Организация самостоятельных занятий»:

планировать оздоровительные мероприятия в режиме учебной и трудовой деятельности с целью профилактики умственного и физического утомления, оптимизации работоспособности и функциональной активности основных психических процессов;

организовывать и проводить сеансы релаксации, банных процедур и самомассажа с целью восстановления организма после умственных и физических нагрузок;

проводить самостоятельные занятия по подготовке к успешному выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне», планировать их содержание и физические нагрузки, исходя из индивидуальных результатов в тестовых испытаниях.

Раздел «Физическое совершенствование»:

выполнять упражнения корригирующей и профилактической направленности, использовать их в режиме учебного дня и системе самостоятельных оздоровительных занятий;

выполнять комплексы упражнений из современных систем оздоровительной физической культуры, использовать их для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов и потребностей в физическом развитии и физическом совершенствовании;

демонстрировать технику приёмов и защитных действий из атлетических единоборств, выполнять их во взаимодействии с партнёром;

демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых видах спорта, выполнять их в условиях учебной и соревновательной деятельности (футбол, волейбол, баскетбол);

выполнять комплексы физических упражнений на развитие основных физических качеств, демонстрировать ежегодные приросты в тестовых заданиях Комплекса «Готов к труду и обороне».

Содержание учебного предмета

10 КЛАСС

Знания о физической культуре

Физическая культура как социальное явление. Истоки возникновения культуры как социального явления, характеристика основных направлений её развития (индивидуальная,

национальная, мировая). Культура как способ развития человека, её связь с условиями жизни и деятельности. Физическая культура как явление культуры, связанное с преобразованием физической природы человека.

Характеристика системной организации физической культуры в современном обществе, основные направления её развития и формы организации (оздоровительная, прикладно-ориентированная, соревновательно-достиженческая).

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» как основа прикладно-ориентированной физической культуры, история и развитие комплекса «Готов к труду и обороне» в Союзе советских социалистических республик (далее – СССР) и Российской Федерации. Характеристика структурной организации комплекса «Готов к труду и обороне» в современном обществе, нормативные требования пятой ступени для учащихся 16–17 лет.

Законодательные основы развития физической культуры в Российской Федерации. Извлечения из статей, касающихся соблюдения прав и обязанностей граждан в занятиях физической культурой и спортом: Федеральный закон Российской Федерации «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации».

Физическая культура как средство укрепления здоровья человека. Здоровье как базовая ценность человека и общества. Характеристика основных компонентов здоровья, их связь с занятиями физической культурой. Общие представления об истории и развитии популярных систем оздоровительной физической культуры, их целевая ориентация и предметное содержание.

Способы самостоятельной двигательной деятельности

Физкультурно-оздоровительные мероприятия в условиях активного отдыха и досуга. Общее представление о видах и формах деятельности в структурной организации образа жизни современного человека (профессиональная, бытовая и досуговая). Основные типы и виды активного отдыха, их целевое предназначение и содержательное наполнение.

Кондиционная тренировка как системная организация комплексных и целевых занятий оздоровительной физической культурой, особенности планирования физических нагрузок и содержательного наполнения.

Медицинский осмотр учащихся как необходимое условие для организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой. Контроль текущего состояния организма с помощью пробы Руфье, характеристика способов применения и критериев оценивания. Оперативный контроль в системе самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, цель и задачи контроля, способы организации и проведения измерительных процедур.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Упражнения оздоровительной гимнастики как средство профилактики нарушения осанки и органов зрения, предупреждения перенапряжения мышц опорно-двигательного аппарата при длительной работе за компьютером.

Атлетическая и аэробная гимнастика как современные оздоровительные системы физической культуры: цель, задачи, формы организации. Способы индивидуализации содержания и физических нагрузок при планировании системной организации занятий кондиционной тренировкой.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Спортивные игры».

Футбол. Техники игровых действий: вбрасывание мяча с лицевой линии, выполнение углового и штрафного ударов в изменяющихся игровых ситуациях. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.

Баскетбол. Техника выполнения игровых действий: вбрасывание мяча с лицевой линии, способы овладения мячом при «спорном мяче», выполнение штрафных бросков. Выполнение правил 3–8–24 секунды в условиях игровой деятельности. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.

Волейбол. Техника выполнения игровых действий: «постановка блока», атакующий удар (с места и в движении). Тактические действия в защите и нападении. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.

Прикладно-ориентированная двигательная деятельность.

Модуль «Футбол для всех». Совершенствования важных двигательных навыков, необходимых для игры в футбол. Формирование практических навыков по освоению достаточно сложных технических приемов в игре без мяча (передвижение, остановки, повороты, прыжки) и при владении мячом (удары по мячу ногами и головой, остановка мяча ногой, животом, грудью, головой, ведение мяча, выполнение финтов и ударов, отбор мяча перехватом, толчком и подкатом, вбрасывание мяча с места, с разбега и в падении). Применение тактических и стратегических приемов организации игры в футбол в быстро меняющейся игровой обстановке. Организация и судейство соревнований по футболу.

Модуль «Спортивная и физическая подготовка». Техническая и специальная физическая подготовка по избранному виду спорта, выполнение соревновательных действий в стандартных и вариативных условиях. Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса «Готов к труду и обороне» с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

11 КЛАСС

Знания о физической культуре

Здоровый образ жизни современного человека. Роль и значение адаптации организма в организации и планировании мероприятий здорового образа жизни, характеристика основных этапов адаптации. Основные компоненты здорового образа жизни и их влияние на здоровье современного человека.

Рациональная организация труда как фактор сохранения и укрепления здоровья. Оптимизация работоспособности в режиме трудовой деятельности. Влияние занятий физической культурой на профилактику и искоренение вредных привычек. Личная гигиена, закаливание организма и банные процедуры как компоненты здорового образа жизни.

Понятие «профессионально-ориентированная физическая культура», цель и задачи, содержательное наполнение. Оздоровительная физическая культура в режиме учебной и профессиональной деятельности. Определение индивидуального расхода энергии в процессе занятий оздоровительной физической культурой.

Взаимосвязь состояния здоровья с продолжительностью жизни человека. Роль и значение занятий физической культурой в укреплении и сохранении здоровья в разных возрастных периодах.

Профилактика травматизма и оказание первой помощи во время занятий физической культурой. Причины возникновения травм и способы их предупреждения, правила профилактики травм во время самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой.

Способы и приёмы оказания первой помощи при ушибах разных частей тела и сотрясении мозга, переломах, вывихах и ранениях, обморожении, солнечном и тепловом ударах.

Способы самостоятельной двигательной деятельности

Современные оздоровительные методы и процедуры в режиме здорового образа жизни. Релаксация как метод восстановления после психического и физического напряжения, характеристика основных методов, приёмов и процедур, правила их проведения (методика Э. Джекобсона, аутогенная тренировка И. Шульца, дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой, синхрोगимнастика по методу «Ключ»).

Массаж как средство оздоровительной физической культуры, правила организации и проведения процедур массажа. Основные приёмы самомассажа, их воздействие на организм человека.

Банные процедуры, их назначение и правила проведения, основные способы парения.

Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне». Структурная организация самостоятельной подготовки к выполнению требований комплекса «Готов к труду и обороне», способы определения направленности её тренировочных занятий в годичном цикле. Техника выполнения обязательных и дополнительных тестовых упражнений, способы их освоения и оценивания.

Самостоятельная физическая подготовка и особенности планирования её направленности по тренировочным циклам, правила контроля и индивидуализации содержания физической нагрузки.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Упражнения для профилактики острых респираторных заболеваний, целлюлита, снижения массы тела. Стретчинг и шейпинг как современные оздоровительные системы физической культуры: цель, задачи, формы организации. Способы индивидуализации содержания и физических нагрузок при планировании системной организации занятий кондиционной тренировкой.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Спортивные игры».

Футбол. Повторение правил игры в футбол, соблюдение их в процессе игровой деятельности. Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности.

Баскетбол. Повторение правил игры в баскетбол, соблюдение их в процессе игровой деятельности. Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности.

Волейбол. Повторение правил игры в баскетбол, соблюдение их в процессе игровой деятельности. Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности.

Прикладно-ориентированная двигательная деятельность.

Модуль «Атлетические единоборства». Атлетические единоборства в системе профессионально-ориентированной двигательной деятельности: её цели и задачи, формы организации тренировочных занятий. Основные технические приёмы атлетических единоборств и способы их самостоятельного разучивания (самостраховка, стойки, захваты, броски).

Модуль «Спортивная и физическая подготовка». Техническая и специальная физическая подготовка по избранному виду спорта, выполнение соревновательных действий в стандартных и вариативных условиях. Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса «Готов к труду и обороне» с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

Программа вариативного модуля «Базовая физическая подготовка».

Общая физическая подготовка.

Развитие силовых способностей. Комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений, отягощённых весом собственного тела и с использованием дополнительных средств (гантелей, эспандера, набивных мячей, штанги и других). Комплексы упражнений на тренажёрных устройствах. Упражнения на гимнастических снарядах (брусьях, перекладинах, гимнастической стенке и других). Броски набивного мяча двумя и одной рукой из положений стоя и сидя (вверх, вперёд, назад, в стороны, снизу и сбоку, от груди, из-за головы). Прыжковые упражнения с дополнительным отягощением (напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скакалку, многоскоки, прыжки через препятствия и другие). Бег с дополнительным отягощением (в горку и с горки, на короткие дистанции, эстафеты). Передвижения в висячем и упоре на руках. Лазанье (по канату, по гимнастической стенке с дополнительным отягощением). Переноска неподъемных тяжестей (сверстников способом на спине). Подвижные игры с силовой направленностью (импровизированный баскетбол с набивным мячом и другое).

Развитие скоростных способностей.

Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора). Челночный бег. Бег по разметке с максимальным темпом. Повторный бег с максимальной скоростью и максимальной частотой шагов (10–15 м). Бег с ускорениями из разных исходных положений. Бег с максимальной скоростью и собиранием малых предметов, лежащих на полу и на разной высоте. Стартовые ускорения по дифференцированному сигналу. Метание малых мячей по движущимся мишеням (катящейся, раскачивающейся, летящей). Ловля теннисного мяча после отскока от пола, стены (правой и левой рукой). Передача теннисного мяча в парах правой (левой) рукой и попеременно. Ведение теннисного мяча ногами с ускорением по прямой, по кругу, вокруг стоек. Прыжки через скакалку на месте и в движении с максимальной частотой прыжков. Преодоление полосы препятствий, включающей в себя прыжки на разную высоту и длину, по разметке, бег с максимальной скоростью в разных направлениях и с преодолением опор различной высоты и ширины, повороты, обегание различных предметов (легкоатлетических стоек, мячей, лежащих на полу или подвешенных на высоте). Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью. Технические действия из базовых видов спорта, выполняемые с максимальной скоростью движений.

Развитие выносливости.

Равномерный бег и передвижение на лыжах в режимах умеренной и большой интенсивности. Повторный бег и передвижение на лыжах в режимах максимальной и субмаксимальной интенсивности. Кроссовый бег и марш-бросок на лыжах.

Развитие координации движений.

Жонглирование большими (волейбольными) и малыми (теннисными) мячами. Жонглирование гимнастической палкой. Жонглирование волейбольным мячом головой. Метание малых и больших мячей в мишень (неподвижную и двигающуюся). Передвижения по возвышенной и наклонной, ограниченной по ширине опоре (без предмета и с предметом на голове). Упражнения в статическом равновесии. Упражнения в воспроизведении пространственной точности движений руками, ногами, туловищем. Упражнение на точность дифференцирования мышечных усилий. Подвижные и спортивные игры.

Развитие гибкости.

Комплексы общеразвивающих упражнений (активных и пассивных), выполняемых с большой амплитудой движений. Упражнения на растяжение и расслабление мышц. Специальные упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, выкруты гимнастической палки).

Упражнения культурно-этнической направленности. Сюжетно-образные и обрядовые игры. Технические действия национальных видов спорта.

Специальная физическая подготовка.

Модуль «Гимнастика»

Развитие гибкости. Наклоны туловища вперёд, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны. Упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты). Комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов для развития подвижности позвоночного столба. Комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений. Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

Развитие координации движений. Прохождение усложнённой полосы препятствий, включающей быстрые кувырки (вперёд, назад), кувырки по наклонной плоскости, преодоление препятствий прыжком с опорой на руку, безопорным прыжком, быстрым лазаньем. Броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень, с места и с разбега. Касание правой и левой ногой мишеней, подвешенных на разной высоте, с места и с разбега. Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением. Прыжки на точность отталкивания и приземления.

Развитие силовых способностей. Подтягивание в висе и отжимание в упоре. Передвижения в висе и упоре на руках на перекладине (мальчики), подтягивание в висе стоя (лёжа) на низкой

перекладине (девочки), отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног, отжимание в упоре на низких брусьях, поднимание ног в висе на гимнастической стенке до повышенной высоты, из положения лёжа на гимнастическом козле (ноги зафиксированы) сгибание туловища с различной амплитудой движений (на животе и на спине), комплексы упражнений с гантелями с индивидуально подобранной массой (движения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки со взмахом рук), метание набивного мяча из различных исходных положений, комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения), элементы атлетической гимнастики (по типу «подкачки»), приседания на одной ноге «пистолетом» (с опорой на руку для сохранения равновесия).

Развитие выносливости. Упражнения с непредельными отягощениями, выполняемые в режиме умеренной интенсивности в сочетании с напряжением мышц и фиксацией положений тела. Повторное выполнение гимнастических упражнений с уменьшающимся интервалом отдыха (по типу «круговой тренировки»). Комплексы упражнений с отягощением, выполняемые в режиме непрерывного и интервального методов.

Модуль «Лёгкая атлетика»

Развитие выносливости. Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода. Бег по пересечённой местности (кроссовый бег). Гладкий бег с равномерной скоростью в разных зонах интенсивности. Повторный бег с препятствиями в максимальном темпе. Равномерный повторный бег с финальным ускорением (на разные дистанции). Равномерный бег с дополнительным отягощением в режиме «до отказа».

Развитие силовых способностей. Специальные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением. Прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны). Запрыгивание с последующим спрыгиванием. Прыжки в глубину по методу ударной тренировки. Прыжки в высоту с продвижением и изменением направлений, поворотами вправо и влево, на правой, левой ноге и поочерёдно. Бег с препятствиями. Бег в горку с дополнительным отягощением и без него. Комплексы упражнений с набивными мячами. Упражнения с локальным отягощением на мышечные группы. Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки.

Развитие скоростных способностей. Бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры. Максимальный бег в горку и с горки. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой, на повороте и со старта). Бег с максимальной скоростью «с ходу». Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Ускорение, переходящее в многоскоки, и многоскоки, переходящие в бег с ускорением. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие координации движений. Специализированные комплексы упражнений на развитие координации (разрабатываются на основе учебного материала модулей «Гимнастика» и «Спортивные игры»).

Модуль «Зимние виды спорта»

Развитие выносливости. Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной, большой и субмаксимальной интенсивности, с соревновательной скоростью.

Развитие силовых способностей. Передвижение на лыжах по отлогому склону с дополнительным отягощением. Скоростной подъём ступающим и скользящим шагом, бегом, «лесенкой», «ёлочкой». Упражнения в «транспортировке».

Развитие координации. Упражнения в поворотах и спусках на лыжах, проезд через «ворота» и преодоление небольших трамплинов.

Модуль «Спортивные игры»

Баскетбол. Развитие скоростных способностей. Ходьба и бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (например, прыжки вверх, назад, вправо, влево, приседания). Ускорения с изменением направления движения. Бег с максимальной частотой (темпом) шагов с опорой на руки и без опоры. Выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой. Челночный бег (чередование прохождения заданных

отрезков дистанции лицом и спиной вперёд). Бег с максимальной скоростью с предварительным выполнением многоскоков. Передвижения с ускорениями и максимальной скоростью приставными шагами левым и правым боком. Ведение баскетбольного мяча с ускорением и максимальной скоростью. Прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега. Прыжки с поворотами на точность приземления. Передача мяча двумя руками от груди в максимальном темпе при встречном беге в колоннах. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком на 3–5 м. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Ходьба и прыжки в глубоком приседе. Прыжки на одной ноге и обеих ногах с продвижением вперёд, по кругу, «змейкой», на месте с поворотом на 180 и 360. Прыжки через скакалку в максимальном темпе на месте и с продвижением (с дополнительным отягощением и без него). Напрыгивание и спрыгивание с последующим ускорением. Многоскоки с последующим ускорением и ускорение с последующим выполнением многоскоков. Броски набивного мяча из различных исходных положений, с различной траекторией полёта одной рукой и обеими руками, стоя, сидя, в полуприседе.

Развитие выносливости. Повторный бег с максимальной скоростью, с уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег по методу непрерывно-интервального упражнения. Гладкий бег в режиме большой и умеренной интенсивности. Игра в баскетбол с увеличивающимся объёмом времени игры.

Развитие координации движений. Броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени. Акробатические упражнения (двойные и тройные кувырки вперёд и назад). Бег с «тенью» (повторение движений партнёра). Бег по гимнастической скамейке, по гимнастическому бревну разной высоты. Прыжки по разметкам с изменяющейся амплитудой движений. Броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей (обеими руками и одной рукой) после отскока от стены (от пола). Ведение мяча с изменяющейся по команде скоростью и направлением передвижения.

Футбол. Развитие скоростных способностей. Старты из различных положений с последующим ускорением. Бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу), с ускорениями, «рывками», изменением направления передвижения. Бег в максимальном темпе. Бег и ходьба спиной вперёд с изменением темпа и направления движения (по прямой, по кругу, «змейкой»). Бег с максимальной скоростью с поворотами на 180 и 360. Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Прыжки по разметке на правой (левой) ноге, между стоек, спиной вперёд. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с продвижением вперёд. Удары по мячу в стенку в максимальном темпе. Ведение мяча с остановками и ускорениями, «дриблинг» мяча с изменением направления движения. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Многоскоки через препятствия. Спрыгивание с возвышенной опоры с последующим ускорением, прыжком в длину и в высоту. Прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперёд, назад, в приседе, с продвижением вперёд).

Развитие выносливости. Равномерный бег на средние и длинные дистанции. Повторные ускорения с уменьшающимся интервалом отдыха. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью и уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег в режиме непрерывно-интервального метода. Передвижение на лыжах в режиме большой и умеренной интенсивности.

Тематическое планирование

10 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Физическая культура как социальное явление	5	0	0	https://resh.edu.ru
1.2	Физическая культура как средство укрепления здоровья человека	3	0	0	https://resh.edu.ru
Итого по разделу		8			
Раздел 2. Способы самостоятельной двигательной деятельности					
2.1	Физкультурно-оздоровительные мероприятия в условиях активного отдыха и досуга	10	0	10	https://resh.edu.ru
Итого по разделу		10			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	6	0	6	https://resh.edu.ru
Итого по разделу		6			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Модуль «Спортивные игры». Футбол	10	0	10	https://resh.edu.ru
2.2	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол	20	0	20	https://resh.edu.ru
2.3	Модуль «Спортивные игры». Волейбол	22	0	22	https://resh.edu.ru
Итого по разделу		52			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная двигательная деятельность					
3.1	Модуль «Футбол для всех»	12	0	12	https://resh.edu.ru
Итого по разделу		12			
Раздел 4. Модуль «Спортивная и физическая подготовка»					

4.1	Базовая физическая подготовка	14	2	12	https://www.gto.ru
Итого по разделу		14			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	2	92	

11 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Здоровый образ жизни современного человека	6	0	0	https://resh.edu.ru
1.2	Профилактика травматизма и оказание первой помощи во время занятий физической культурой	4	0	0	https://resh.edu.ru
Итого по разделу		10			
Раздел 2. Способы самостоятельной двигательной деятельности					
2.1	Современные оздоровительные методы и процедуры в режиме здорового образа жизни	6	0	6	https://resh.edu.ru
2.2	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне»	2	0	2	https://www.gto.ru
Итого по разделу		8			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	6	0	6	https://resh.edu.ru
Итого по разделу		6			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Модуль «Спортивные игры». Футбол	10	0	10	https://resh.edu.ru
2.2	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол	20	0	20	https://resh.edu.ru
2.3	Модуль «Спортивные игры». Волейбол	22	0	22	https://resh.edu.ru
Итого по разделу		52			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная двигательная деятельность					
3.1	Модуль «Атлетические	12	0	12	https://resh.edu.ru

	единоборства»				
Итого по разделу		12			
Раздел 4. Модуль «Спортивная и физическая подготовка»					
4.1	Базовая физическая подготовка	14	2	12	https://www.gto.ru
Итого по разделу		14			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	2	90	

Оценочные материалы

Контрольная работа по физической культуре для 10 класса 1 четверть

ФИ _____
класс _____

Контрольная работа на темы:
**«Правовые основы физической культуры и спорта. Олимпийское движение.
Физическая культура и здоровый образ жизни. Современные виды гимнастики.
Гандбол. Комплекс ГТО. НРЭО».**

Инструкция по выполнению работы

Работа включает 22 задания. Внимательно прочитайте каждое задание и предлагаемые варианты ответа, если они имеются. Отвечайте только после того, как вы поняли вопрос и проанализировали все варианты ответа.

Выполняйте задания в том порядке, в котором они даны. Если какое-то задание вызывает у вас затруднение, пропустите его. К пропущенным заданиям вы сможете вернуться, если у вас останется время.

За выполнение различных по сложности заданий дается от одного до нескольких баллов. Баллы, полученные вами за выполненные задания, суммируются. Постарайтесь выполнить как можно больше заданий и набрать наибольшее количество баллов.

При выполнении заданий №1, №3-№17, №19-№20, №22 с выбором ответа из предложенных вариантов выберите верный и отметьте его галочкой в квадратике, при выполнении заданий №№ 2, 18 запишите ответ на поставленный вопрос, при выполнении задания № 21 представленное в виде рисунков, запишите ответы на поставленные вопросы.

Желаем успеха!

1 Назовите формы управления физической культурой и спортом в России:

Выберите 2 правильных ответа

- а) общественная
- б) самодеятельная
- в) административная
- г) государственная

Максимальный балл

Фактический балл

2. Кто принимает участие в Параолимпийских играх?

Запишите вариант ответа _____

Максимальный балл

Фактический балл

3. Воспитанник Челябинской хоккейной школы, двукратный Чемпион Олимпийских игр, восьмикратный Чемпион мира. Его именем названа спортивная школа олимпийского резерва г. Челябинска по хоккею:

- а) Валерий Белоусов
- б) Сергей Макаров
- в) Николай Макаров
- г) Евгений Малкин

Максимальный балл

Фактический балл

4. Правила русской национальной игры «Городки» предусматривает 15городошных фигур. Укажите несуществующую городошную фигуру:

- а) пушка
- б) ракетка
- в) рак
- г) лебедь

Максимальный балл Фактический балл

5. Различают первичные и вторичные факторы риска здоровья. Определите первичные факторы риска;

Выберите три правильных ответа

- а) курение
- б) сахарный диабет
- в) гиподинамия
- г) атеросклероз
- д) психоэмоциональный стресс

Максимальный балл Фактический балл

6. Какое количество раз рекомендуется делать повторение каждого упражнения во время выполнения комплекса утренней гимнастики?

- а) Сколько захочется
- б) 3-5 раза
- в) Более 20-25 раз
- г) Не менее 8-12 раз

Максимальный балл Фактический балл

7. В течение какого времени рекомендуется проводить комплекс упражнений утренней гимнастики?

- а) 30-35 мин
- б) 10-15 мин
- в) 45-50 мин

Максимальный балл Фактический балл

8. Правильным дыханием при выполнении физических упражнений считается:

Выберите два правильных ответа

- а) Задерживать дыхание
- б) Дышать через раз
- в) Ритмично
- г) Сочетать дыхание с движением тела, рук, ног

Максимальный балл Фактический балл

9. Определите верный принцип рационального питания:

- а) Энергетические затраты организма должны быть выше энергетической ценности питания
- б) энергетическая ценность питания должна соответствовать энергетическим затратам организма
- в) Энергетические затраты организма должны быть ниже энергетической ценности питания

Максимальный балл Фактический балл

10. Какое соотношение приемов пищи в течение дня позволяет контролировать вес тела и регулировать количество потребляемой пищи является верным и называется «Золотым правилом»?

- а) завтрак 25-30%, обед 40-45%, ужин 20-25%
- б) завтрак 15-20%, обед 25-30%, ужин 45-50%
- в) завтрак 15-20%, обед 50-55%, ужин 20-25%

Максимальный балл

1

Фактический балл

11. Выберите из предложенного списка продуктов те, которые имеют большую энергетическую ценность

Выберите два правильных ответа

- а) Орехи
- б) Масло сливочное
- в) Картофель
- г) яйца

Максимальный балл

1

Фактический балл

12. Первая доврачебная неотложная помощь (ПДНП)– это комплекс простейших мероприятий, направленных на спасение жизни и сохранение здоровья человека, которые проводятся:

- а) до прибытия медицинских работников
- б) вместо медицинских работников
- в) как вспомогательные меры медицинским работникам
- г) при оказании помощи пострадавшему

Максимальный балл

2

Фактический балл

13. Атлетическая гимнастика - это ...

- а) Укрепление мышц тела.
- б) Система разносторонних силовых упражнений силовых упражнений, направленных на развитие силы, формирование пропорциональной фигуры и укрепление здоровья.
- в) Упражнения на выносливость

Максимальный балл

1

Фактический балл

14. Направление «пол дэнс (pole dance)» относится к спортивно-оздоровительным системам физических упражнений по формированию культуры движений и телосложения и представляет собой

- а) Упражнения с использованием шеста.
- б) Упражнения с использованием фитнесбола.
- в) Упражнения с использованием эспандера.

Максимальный балл

1

Фактический балл

15. Позы, принимаемые человеком, занимающимся йогой, называются:

- а) Асаны.
- б). Босу.
- в) Цигун.

Максимальный балл

1

Фактический балл

16. Дословный перевод слова «фитнес» (от англ. «fitness»)?

- а) Соответствие, пригодность.
- б) Физическая культура.
- в) Бодрость.

Максимальный балл

1

Фактический балл

17. Какое количество игроков находится на площадке во время игры в гандбол?

- а) 4 человека
- б) 5 человек
- в) 6 человек
- г) 7 человек
- д) 8 человек

Максимальный балл

1

Фактический балл

18. Как переводится название игры гандбол?

Запишите вариант ответа _____

Максимальный балл

1

Фактический балл

19. Продолжительность игры в гандболе составляет ...

- а) Четыре четверти, по 15мин.
- б) Два тайма, по 30мин.
- в) Два периода, по 20мин.
- г) Три периода по 20мин.

Максимальный балл

1

Фактический балл

20. Штрафное время, на которое может быть удален с площадки игрок в гандболе?

- а) 1 мин.
- б) 2 мин.
- в) 3 мин.
- г) Время удаления определяет судья в зависимости от нарушения

Максимальный балл

1

Фактический балл

21. Что означает данный жест судьи в гандболе?

А

Б



А) _____

Б) _____

Максимальный балл

4

Фактический балл

По 2б. за каждый правильный ответ

22. Определите вид обязательных испытаний (тестов) в V возрастной группе, который должны выполнять, как юноши, так и девушки?

- а) Подтягивание из виса на высокой перекладине;
- б) Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см;
- в). Рывок гири 16кг;
- г) Стибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу.

Максимальный балл	2	Фактический балл	
Общий максимальный балл	29	Общий фактический балл	

**Контрольная работа
по физической культуре для 10 класса
4 четверть**

ФИ _____
класс _____

**Контрольная работа на темы:
«Физическая культура и здоровый образ жизни. Техника безопасности и оказание первой помощи на занятиях физической культурой. Гимнастика с элементами акробатики. Баскетбол. Комплекс ГТО. НРЭО».**

Инструкция по выполнению работы

Работа включает 22 задания. Внимательно прочитайте каждое задание и предлагаемые варианты ответа, если они имеются. Отвечайте только после того, как вы поняли вопрос и проанализировали все варианты ответа.

Выполняйте задания в том порядке, в котором они даны. Если какое-то задание вызывает у вас затруднение, пропустите его. К пропущенным заданиям вы сможете вернуться, если у вас останется время.

За выполнение различных по сложности заданий дается от одного до нескольких баллов. Баллы, полученные вами за выполненные задания, суммируются. Постарайтесь выполнить как можно больше заданий и набрать наибольшее количество баллов.

При выполнении заданий №№ 1-6, 8-9, 11-15 с выбором ответа из предложенных вариантов выберите верный и отметьте его в квадратике , при выполнении заданий №№ 7, 10, 17 запишите ответ на поставленный вопрос, при выполнении задания № 16 представленное в виде рисунков, запишите ответ на поставленный вопрос.

Желаем успеха!

1. К основным составляющим здорового образа жизни, обеспечивающим укрепление здоровья, относятся:

Выберите 4 правильных ответа

- А) соблюдение правил личной гигиены
- Б) психотерапия
- В) рациональное питание
- Г) закаливание
- Д) занятия физическими упражнениями и спортом
- Е) хобби

Максимальный балл	1	Фактический балл	
-------------------	---	------------------	--

2. Сколько времени должна длиться разминка:

- А) 30-40 мин
- Б) Достаточно 3 мин
- В) 5-10 мин

Максимальный балл	1	Фактический балл	
-------------------	---	------------------	--

3. Рекомендации при закаливании в открытых водоемах зимой

Выберите 2 правильных ответа

- А) Чем слабее здоровье, тем дольше должно быть пребывание в открытом водоеме
- Б) Приступать к данному виду закаливанию только после прохождения медицинского осмотра и под наблюдением врача
- В) Не купаться одному
- Г) После купания прогуляться на открытом воздухе

Максимальный балл

1

Фактический балл

4. Какой метод считается более действенным для перестраховки от травмы:

- А) использование спортивного питания
- Б) подбор лёгких упражнений
- В) качественная разминка

Максимальный балл

1

Фактический балл

5. Правильной можно считать осанку, если вы, стоя у стены, касаетесь её...

- А) Затылком, ягодицами, пятками
- Б) Лопатками, ягодицами, пятками
- В) Затылком, спиной, пятками
- Г) Затылком, лопатками, ягодицами, пятками

Максимальный балл

1

Фактический балл

6. Какое физическое качество определяется уровнем подвижности в суставах и способностью выполнять движения с большой амплитудой?

Запишите правильный ответ _____

Максимальный балл

1

Фактический балл

7. Если во время занятий появилась боль в руках, покраснения кожи или мозоли на ладонях, а также если ученик плохо себя чувствует, то он должен:

- А) продолжить занятия со страховкой
- Б) прекратить занятия и сообщить об этом учителю
- В) уйти с занятия к врачу

Максимальный балл

1

Фактический балл

8. Акробатические упражнения включают в себя:

- А) упражнения в балансировании, бросковые упражнения, акробатические прыжки
- Б) поточные и слитные комбинации движений танцевального характера
- В) лазанье, перелезание, переползание
- Г) упражнения с предметами, на гимнастических снарядах под музыку

Максимальный балл

1

Фактический балл

9. Согнутое положение тела, при котором голова наклонена на грудь, ноги согнуты в коленях и плотно подтянуты к плечам, руки согнуты в локтях и прижаты к туловищу, кисти рук обхватывают, называется...

Запишите правильный ответ _____

Максимальный балл

1

Фактический балл

10. Аэробные нагрузки помогают ...

- А) Вырабатывать энергию без помощи кислорода, за счет запаса, содержащегося непосредственно в мышцах
- Б) Использовать технику постепенной нагрузки на мышцы, путем увеличения веса на различные группы мышц

- В) Увеличивать потребление кислорода, поэтому в организме происходят положительные изменения в легких, сердце и сосудистой системе
- Г) Развивать эластичность мышц, растяжку связок, гибкость тела
- Максимальный балл Фактический балл

11. В понятие гимнастика входит огромное количество упражнений, различные танцевальные движения и у каждой дисциплины имеются свои особенности. В какой дисциплине могут относиться снаряды: разновысокие брусья, бревно, конь?

- А) Мужская спортивная гимнастика
- Б) Художественная гимнастика
- В) Спортивная акробатика
- Г) Женская спортивная гимнастика
- Максимальный балл Фактический балл

12. Основателем игры баскетбол считается

- А) А. Сабонис
- Б) Д. Нейсмит
- В) В. Морган
- Максимальный балл Фактический балл

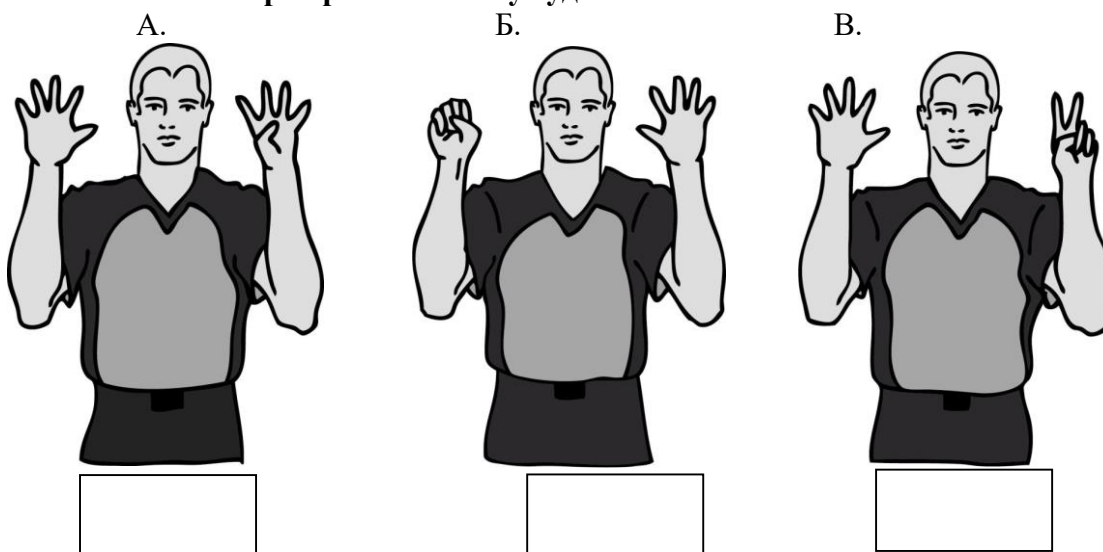
13. Как определить правильно ли накачан баскетбольный мяч?

- А) надавить двумя руками, он должен быть твёрдым
- Б) отпустить мяч с высоты поднятой вверх руки – отскок мяча должен быть до пояса
- В) бросить в пол и посчитать количество отскоков – должно быть 4.
- Максимальный балл Фактический балл

14. С какого момента можно считать игру в баскетбол начавшейся?

- А) с подбрасывания мяча в центральном круге
- Б) с вбрасывания мяча с аута
- В) с набрасывания мяча партнеру
- Максимальный балл Фактический балл

15. Укажите номер игрока по жесту судьи



Максимальный балл Фактический балл

16. за каждый правильный ответ

По

16. Какое количество времени даётся команде на одну атаку в баскетболе?

Запишите вариант ответа _____

Максимальный балл

1

Фактический балл

17. Причинами травм на уроках баскетбола могут быть:

- А) захваты, перехваты и неудачные финты;
- Б) резкие прыжки и столкновения;
- В) падения на мокром, скользком полу (на площадке);
- Г) недисциплинированное поведение,
- Д) все перечисленное

Максимальный балл

1

Фактический балл

18. Кто основал Уральскую школу дзюдо в Челябинске (1960г.)?

- А) Харис Юсупов
- Б) Дзигоро Кано
- В) Василий Ощепков
- Г) Григорий Веричев

Максимальный балл

1

Фактический балл

19. Участники V ступени ВФСК ГТО – это...?

- А) Все учащиеся школы;
- Б) Учащиеся 9 – 11 классов;
- В) Учащиеся от 16 до 17 лет;
- Г) Учащиеся от 13 до 15 лет;

Максимальный балл

1

Фактический балл

20. Во время сгибание конечностей какие мышцы несут основную нагрузку:

- А) Двуглавая мышца плеча
- Б) Четырехглавая мышца бедра
- В) Прямая мышца живота

Максимальный балл

2

Фактический балл

21. Определите, от чего зависят термины прыжков и соскоков:

- А) от структуры и особенностей двигательных действий
- Б) от положения тела в фазе полета
- В) от положения тела и условий опоры
- Г) от места отталкивания и приземления

Максимальный балл

2

Фактический балл

22. Известно, что ученики, освобожденные от занятий физической культуры, должны обязательно присутствовать на уроке. Могут ли эти ученики, привлекаться в качестве страхующих:

- А) могут всегда
- Б) категорически запрещено
- В) могут по два человека

Максимальный балл

2

Фактический балл

Общий максимальный балл

27

Общий фактический балл

Контрольная работа
по физической культуре для 11 класса
1 четверть

ФИ _____
класс _____

Контрольная работа на темы:
«Физическая культура и здоровый образ жизни. Техника безопасности и оказание первой помощи на занятиях физической культурой. Гимнастика с элементами акробатики. Баскетбол. Футбол. Комплекс ГТО. НРЭО».

Инструкция по выполнению работы

Работа включает 22 задания. Внимательно прочитайте каждое задание и предлагаемые варианты ответа, если они имеются. Отвечайте только после того, как вы поняли вопрос и проанализировали все варианты ответа.

Выполняйте задания в том порядке, в котором они даны. Если какое-то задание вызывает у вас затруднение, пропустите его. К пропущенным заданиям вы сможете вернуться, если у вас останется время.

За выполнение различных по сложности заданий дается от одного до нескольких баллов. Баллы, полученные вами за выполненные задания, суммируются. Постарайтесь выполнить как можно больше заданий и набрать наибольшее количество баллов.

При выполнении заданий №№ 1-10, 14-20 с выбором ответа из предложенных вариантов выберите верный и отметьте его в квадратике , при выполнении заданий № 11-№13, №21 запишите ответ на поставленный вопрос, при выполнении задания № 22 представленное в виде рисунков, запишите ответ на поставленный вопрос.

Желаем успеха!

1. Определите неверное высказывание из правил для профилактики плоскостопия.

- а) Пользоваться супинаторами для уменьшения деформации свода стопы.
- б) Выполнять корригирующие упражнения, укрепляющие мышцы стопы и голени.
- в) Следует выбирать обувь на плоской подошве или на каблуке, высота которого выше 4 см
- г) Выполнять упражнения для нижних конечностей (дозированная ходьба, бег, приседания) и специальные упражнения (ходьба босиком по скошенной траве и галечнику).

Максимальный балл

Фактический балл

2. Определите неверное утверждение в рекомендациях по гигиене сна.

- а) Время для сна должно составлять 8 – 10 часов в сутки
- б) Рекомендуются ложиться спать сразу после напряженных физических или умственных занятий.
- в) Лучшее время для сна с 22-23 часов до 6-7 часов.
- г) Перед сном необходимо проветрить комнату.

Максимальный балл

Фактический балл

3. Какие внешние признаки соответствуют сильному легкому утомлению?

- а) легкое покраснение кожи (особенно лица), учащенное, но ровное дыхание; легкая потливость.
- б). сильное покраснение коже; значительная потливость; одышка; рассеянное внимание.

- в) ярко выраженное покраснение кожи; синюшность губ; бледность лица; чрезмерная потливость; дрожь в конечностях; шум в ушах.

Максимальный балл

Фактический балл

4. Когда следует приступать к выполнению физических упражнений после длительной болезни:

- а) Прекратить занятия физической культурой на ближайшее полугодие
 б) Прекратить занятия физической культурой на 2-3 дня после болезни.
 в) Сроки освобождения от занятий для каждого человека индивидуально определяет врач.
 г) Прекратить занятия физической культурой на 14 дней.

Максимальный балл

Фактический балл

5. Укажите последовательность упражнений, предпочтительную для утренней гимнастики.

1. Упражнения, увеличивающие гибкость.
2. Упражнения на дыхание, расслабление и восстановление.
3. Упражнения для ног: выпады, приседания, подскоки.
4. Упражнения, активизирующие деятельность сердечно-сосудистой системы
5. Упражнения, укрепляющие основные мышечные группы.
6. Упражнения, способствующие переходу организма в рабочее состояние.
7. Упражнения, укрепляющие мышцы брюшного пресса.

- а). 1,2,3,4,5,6,7.
 б). 2,6,7,1,4,5,3.
 в). 3,5,7, 1,3,2,4.
 г) 6, 4, 5, 1,7,3,2.

Максимальный балл

Фактический балл

6. В Челябинске ее имя носят ледовый дворец «Уральская Молния», спортивная школа олимпийского резерва по конькобежному спорту. Лидия Скобликова (рожд. г.Златоуст). Сколько раз она становилась олимпийской чемпионкой?

- а) 4-кратная олимпийская чемпионка
 б) 5-кратная олимпийская чемпионка
 в) 6-кратная олимпийская чемпионка
 г) 7-кратная олимпийская чемпионка

Максимальный балл

Фактический балл

7. В футболе игрок, получивший вторую желтую карточку в течение одной игры...

- а) Имеет право закончить игру до конца, но следующую встречу обязан пропустить
 б) Удаляется с поля на 10 мин.
 в) Автоматически получает красную и покидает поле до конца игры
 г) Автоматически получает красную, покидает поле до конца игры и пропускает следующую встречу

Максимальный балл

Фактический балл

8. Основные функции линейного арбитра в футболе?

- а) Помощь главному арбитру в спорных игровых моментах
 б) Следить за численностью состава и правильностью проведения замен
 в) Определение положения «вне игры» и выход мяча за боковую и лицевую линии.
 г) Следить за игровым временем
 д) Следить за тем, чтобы тренер не выходил на поле и не помогал футболистам

Максимальный балл

Фактический балл

9. На каком расстоянии от мяча разрешается ставить «стенку» при выполнении штрафного удара в футболе?

- а) Не ближе 3м
- б) Не ближе 7м
- в) Не ближе 9м
- г) Не ближе 10м

Максимальный балл

Фактический балл

10. Технический фол, при игре в баскетбол, даётся игроку, который ...

- а). Нарушает правило 24 сек.
- б). Выполняет пробежку.
- в). Вмешивается в судейство и оспаривает решение арбитра.
- г). Выполняет помеху нападающему с нарушениями правил.
- д). Выполняет неточный бросок в кольцо.

Максимальный балл

Фактический балл

11. Судья в баскетболе выполняет вращение согнутых рук сжатыми кулаками перед собой. Что означает этот жест?



Запишите вариант ответа _____

Максимальный балл

Фактический балл

12. Высота кольца в баскетболе составляет...

Запишите вариант ответа _____

Максимальный балл

Фактический балл

13. Человек, который следит за тем, чтобы соревнование осуществлялось в соответствии с правилами вида спорта является _____ соревнования.

Максимальный балл

Фактический балл

14. После истечения основного времени игры в баскетболе, счет равный. Выберите правильный вариант ответа.

- а) Назначается дополнительное время 5 мин.
- б). Назначается дополнительное время 7 мин.
- в) Фиксируется ничья и командам присуждается по 1 очку.
- г). Игра переносится на другой день.

Максимальный балл

Фактический балл

15. Сколько судей в баскетболе находится на площадке?

- а). 3 (один главный и два помощника).

- б). 1 (один главный).
- в). 2 (один главный один помощник).
- г). 4 (один главный три помощника).
- д). Игра проводится без судей.

Максимальный балл

Фактический балл

16. В каком варианте ответа дана верная формулировка нарушения правила трех секунд в баскетболе?

- а). Игрок, который вводит мяч в игру из-за боковой или лицевой линии, должен произвести выбрасывание не более чем за 3 сек
- б). Игрок не должен оставаться более 3х сек подряд в ограниченной зоне соперника (прямоугольник перед кольцом), когда его команда контролирует мяч
- в). Игрок после получения мяча не имеет права стоять с ним более 3 сек, и обязан начать ведение или сделать передачу
- г). Тренер не имеет право покинуть свое место более чем на 3 сек
- д). На выполнение штрафного броска отводится не более 3 сек

Максимальный балл

Фактический балл

17. Умение сохранять устойчивое положение тела в позах или в движении

называется...

- а) Баланс
- б) Равновесие
- в) Курбет
- г) Стойка

Максимальный балл

Фактический балл

18. Художественная гимнастика представляет собой выполнение упражнений на ковре под музыкальное сопровождение с использованием маленьких ручных снарядов к которым относятся...

- а) Лента, обруч, булава, мяч
- б) Скакалка, обруч, булава, лента, мяч
- в) Медбол, лента, булава, скакалка, обруч
- г) Верёвка, лента, булава, мяч, обруч

Максимальный балл

Фактический балл

19. Как дозируются упражнения на гибкость?

- а) Упражнения выполняются до тех пор, пока не начнёт уменьшаться амплитуда движений.
- б) Выполняется 12-16 циклов движений.
- в) Упражнения выполняются до появления пота.
- г) Упражнения выполняются до появления болевых ощущений

Максимальный балл

Фактический балл

20. При составлении комплекса ритмической гимнастики выберите наиболее оптимальное соотношение его частей:

- а) подготовительная часть - 20%, основная часть - 70%, заключительная часть - 10%
- б) подготовительная часть - 30%, основная часть - 35%, заключительная часть - 35%
- в) подготовительная часть - 10%, основная часть - 50%, заключительная часть - 40%
- г) подготовительная часть - 25%, основная часть - 50%, заключительная часть - 25%

Максимальный балл

Фактический балл

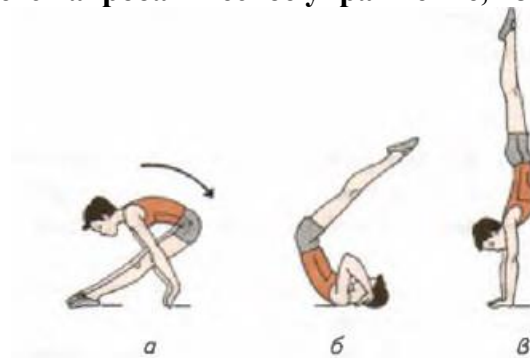
21. Переход из положения упора в положение виса называется...

Запишите правильный ответ _____

Максимальный балл

Фактический балл

22. Как называется акробатическое упражнение, изображенное на картинке?



Запишите вариант ответа _____

Максимальный балл

Фактический балл

Общий максимальный балл

Общий фактический балл

**Контрольная работа
по физической культуре для 11 класса
4 четверть**

ФИ _____
класс _____

**Контрольная работа на темы:
«Правовые основы физической культуры и спорта. Физическая культура и здоровый образ жизни. Гимнастика с элементами акробатики.
Волейбол. Легкая атлетика. Комплекс ГТО. НРЭО»**

Инструкция по выполнению работы

Работа включает 22 задания. Внимательно прочитайте каждое задание и предлагаемые варианты ответа, если они имеются. Отвечайте только после того, как вы поняли вопрос и проанализировали все варианты ответа.

Выполняйте задания в том порядке, в котором они даны. Если какое-то задание вызывает у вас затруднение, пропустите его. К пропущенным заданиям вы сможете вернуться, если у вас останется время.

За выполнение различных по сложности заданий дается от одного до нескольких баллов. Баллы, полученные вами за выполненные задания, суммируются. Постарайтесь выполнить как можно больше заданий и набрать наибольшее количество баллов.

При выполнении заданий №1-№7, №9-№15, №17-№18, №20 с выбором ответа из предложенных вариантов выберите верный и отметьте его в квадрате , при выполнении заданий №8, №16, №19 запишите краткий ответ на поставленный вопрос, при выполнении задания № 21, запишите ответы на поставленный вопрос. В задании №22 на соответствие необходимо заполнить таблицу.

Желаем успеха!

1. Каким образом государство обеспечивает эти права граждан на занятия физической культурой и спортом, гарантированные Конституцией Российской Федерации?

Выберите 2 правильных варианта ответа

- а) поощряет стремление граждан вести здоровый образ жизни и заниматься спортом;
- б) финансирует федеральные программы охраны и укрепления здоровья населения;
- в) правительство Российской Федерации занимается спортом, чтоб показать личный положительный пример для граждан всей страны;
- г) создают бесплатные спортивные школы и стадионы.

Максимальный балл

1

Фактический балл

2. Какие олимпийские игры и под каким талисманом проходили в Москве, в 1980 году?

- а) XXIII, орленок;
- б) XXII, медвежонок;
- в) XIX, ягуар;
- г) XXIV, тигренок.

Максимальный балл

1

Фактический балл

3. Определите, из каких составляющих состоят современные Олимпийские игры

- а) открытия, награждения участников и закрытия;
- б) соревнований сборных команд стран по программе МОК;
- в) Игр Олимпиады и зимних Олимпийских игр;
- г) соревнований по летним или зимним видам спорта

Максимальный балл

1

Фактический балл

4. Определите, что включает в себя понятие «Здоровый образ жизни»?

- а) система деятельности человека, в которой главным составляющим является отказ от вредных привычек;
- б) знания человека о здоровье;
- в) индивидуальная система поведения человека, направленная на сохранение и укрепление здоровья

Максимальный балл

1

Фактический балл

5. В настоящее время широкое применение получили тренажеры «беговые дорожки». Укажите два основных типа данных тренажеров:

Выберите 2 правильных варианта ответа

- а) динамические
- б) механические
- в) дизельные
- г) электрические

Максимальный балл

1

Фактический балл

6. Укажите неверное утверждение о том, какой вред наносит молодому человеку употребление наркотиков:

- а) Одноразовое употребление наркотика создает реальные предпосылки для систематического употребления наркотиков.
- б) улучшается деятельность желез внутренней секреции, улучшается цвет и эластичность кожи, увеличивается рост волос
- в) Систематическое употребление наркотиков для подростка неизбежно ведет к развитию неодолимой зависимости психической и физиологической.
- г) Употребление наркотиков создает предпосылки для отчуждения

от ровесников, отдаления от прежних друзей.

Максимальный балл

1

Фактический балл

7. Укажите последовательность в которой следует выполнять массаж

- а) растирание, поглаживание, вибрация, ударные приёмы, разминание, выжимание
- б) поглаживание, выжимание, ударные приёмы, растирание, разминание, вибрация
- в) поглаживание, растирание, выжимание, разминание, ударные приёмы, вибрация
- г) поглаживание, растирание, разминание, выжимание, ударные приёмы, вибрация

Максимальный балл

1

Фактический балл

8. Укажите высоту сетки у женщин в волейболе?

Запишите вариант ответа _____

Максимальный балл

1

Фактический балл

9. Выберите правильный вариант ответа при постановке блока в волейболе?

- а). Выпрыгнуть вверх и поднять руки над собой.
- б). Сделать шаг назад от сетки, подпрыгнуть вверх и поднять руки над собой.
- в). Выпрыгнуть вверх как можно ближе к сетке, вытянуть руки перед собой и не касаясь её перенести их на половину соперника.
- г). Выпрыгнуть вверх и ударить по мячу.
- д). Перейти на половину соперника и толкнуть нападающего.

Максимальный балл

1

Фактический балл

10. Сколько очков присуждается команде за выигрыш каждого розыгрыша мяча в волейболе ...?

- а). 1 очко
- б). 2 очка
- в). Если мяч забил игрок передней линии 1 очко, если игрок задней линии 2 очка.
- г). 3 очка
- д). После нападающего удара и блока 2 очка, в остальных случаях 1 очко.

Максимальный балл

1

Фактический балл

11. Выберите правильный вариант ответа: Олимпийская чемпионка по прыжкам в высоту с шестом, многократная чемпионка мира и Европы.

- а) Светлана Феофанова
- б) Елена Исинбаева
- в) Станислава Комарова
- г) Светлана Журова

Максимальный балл

1

Фактический балл

12. Выберите вариант ответа с правильным описанием фаз бега на 100м.

- а) Старт, бег по дистанции.
- б) Старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование.
- в) Бег по дистанции, финиширование.
- г) Стартовый разбег, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование.
- д) Старт, стартовый разгон, финиширование.

Максимальный балл

1

Фактический балл

13. Что означает в соревнованиях по прыжкам в длину белый поднятый вверх флажок

- а) Попытка выполнена неправильно
 б) Попытка выполнения с незначительной ошибкой и решение выносится после видеопросмотра
 в) Спортсмен дисквалифицируется
 г) Попытка выполнения правильно и результат засчитывается
 д) На спортсмена накладывается штраф
- Максимальный балл Фактический балл

14. Во избежание столкновений, во время тренировочных занятий, какой должна быть дистанция между лыжниками при передвижении на лыжах по равнинным участкам?

- а). 1-2м
 б). 3-4м
 в). 8-9м
 г). Не менее 25м
- Максимальный балл Фактический балл

15. Может ли спортсмен-участник соревнований самостоятельно смазывать лыжи в ходе соревнований?

- а). Да, если спортсмен до старта заявит о лыжной смазке
 б). Нет
 в). Да
- Максимальный балл Фактический балл

16. Во время Олимпийских игр в Сочи, российским лыжникам удалось занять весь пьедестал (1, 2, 3 место). На какой дистанции это произошло?

Запишите правильный ответ _____

Максимальный балл Фактический балл

17. Умение самостоятельно, без посторонней помощи, выходить из нестандартных положений, в случае неудачного выполнения гимнастического упражнения называется...

- а) Самостраховка
 б) Ловкость
 в) Находчивость
 г) Страховка
- Максимальный балл Фактический балл

18. В гимнастике. сед с предельно разведёнными ногами с опорой на всю поверхность называется...

- а) Полушпагат
 б) Выпад
 в) Разножка
 г) Шпагат
- Максимальный балл Фактический балл

19. Способ держать спортивный снаряд при выполнении упражнения «подтягивание»...

Запишите правильный ответ _____

Максимальный балл Фактический балл

20. Определите, где расположены основные точки для массажа при профилактике ОРВИ и гриппа

Выберите 3 правильных варианта ответа

- а) на внутреннем крае надбровных дуг
 б) между фалангами среднего пальца
 в) в области крыльев носа
 г) между носом и верхней губой
 д) на пяточной кости

Максимальный балл

3

Фактический балл

21. Назовите чему соответствуют три уровня сложности, при сдаче нормативов ВФСК ГТО

1. _____
 2. _____
 3. _____

Максимальный балл

3

Фактический балл

22. В Челябинске много различных спортивных объектов, детских спортивных школ и других учреждений, которые гордо носят имена прославленных спортсменов и тренеров советского и российского спорта. Определите правильное соответствие имени спортсмена учреждению, носящее его имя.

Фамилия, имя спортсмена		Учреждение, носящее его имя	
1	Елена Елесина	А	Центр олимпийского резерва Челябинской области по дзюдо
2	Леонид Мосеев	Б	спортивная школа г.Челябинска по хоккею
3	Григорий Веричев	В	Стадион «Инга» г.Челябинск
4	Александр Миллер	Г	спортивная школа по легкой атлетике г.Челябинска и специализированный комплекс в лесопарковой зоне Челябинска
5	Сергей Макаров	Д	спортивная школа по дзюдо г.Челябинска
6	Лидия Скобликова	Е	спортивная школа города Златоуст
7	Светлана Ишмуратова	Ж	спортивная школа по конькобежному спорту г.Челябинска
8	Инга Артамонова	З	Арена хоккейного клуба «Трактор» г.Челябинск
9	Валерий Белоусов	И	Специализированная спортивная школа по легкой атлетике г.Челябинска

Спортсмен	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Учреждение									

Максимальный балл

4,5

Фактический балл

По 0,5б. за каждый правильный ответ

Общий максимальный балл

Общий фактический балл