

Одобрено педагогическим советом
МБОУ СОШ №30 г. Пензы
26 августа 2022 г., протокол № 1

УТВЕРЖДЕНО
приказом № 163-од от 26.08.2022
Директор МБОУ СОШ № 30 г. Пензы
_____ А.А. Долов

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №30 г. Пензы

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ

«Физическая культура» (базовый уровень)

11 класс

(ФГОС СОО)

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Рабочая программа по физической культуре для 11 класса составлена на основе Требований к результатам освоения основной образовательной программы среднего общего образования, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте среднего общего образования, а также программы формирования универсальных учебных действий и обеспечивает достижение планируемых результатов освоения ООП СОО МБОУ СОШ № 30 г. Пензы.

В учебном плане МБОУ СОШ № 30 г. Пензы **на изучение курса «Физическая культура» в 11 классе отводится 68 часа** (2 часа в неделю).

Планируемые личностные результаты:

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к себе, к своему здоровью, к познанию себя:

ориентация обучающихся на достижение личного счастья, реализацию позитивных жизненных перспектив, инициативность, креативность, готовность и способность к личностному самоопределению, способность ставить цели и строить жизненные планы;

готовность и способность обеспечить себе и своим близким достойную жизнь в процессе самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;

готовность и способность обучающихся к отстаиванию личного достоинства, собственного мнения, готовность и способность вырабатывать собственную позицию по отношению к общественно-политическим событиям прошлого и настоящего на основе осознания и осмысления истории, духовных ценностей и достижений нашей страны;

готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самовоспитанию в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества, потребность в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, бережное, ответственное и компетентное отношение к собственному физическому и психологическому здоровью;

неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к России как к Родине (Отечеству):

- российская идентичность, способность к осознанию российской идентичности в поликультурном социуме, чувство причастности к историко-культурной общности русского народа и судьбе России, патриотизм, готовность к служению Отечеству, его защите;

- уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн);

- формирование уважения к русскому языку как государственному языку Российской Федерации, являющемуся основой российской идентичности и главным фактором национального самоопределения;

- воспитание уважения к культуре, языкам, традициям и обычаям народов, проживающих в Российской Федерации и др.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к закону, государству и к гражданскому обществу:

- гражданственность, гражданская позиция активного и ответственного члена русского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности, готового к участию в общественной жизни;

- мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире; интериоризация ценностей демократии и социальной солидарности, готовность к договорному регулированию отношений в группе или социальной организации;

- готовность обучающихся к конструктивному участию в принятии решений, затрагивающих права и интересы, в том числе в различных формах общественной самоорганизации, самоуправления, общественно значимой деятельности;

- приверженность идеям интернационализма, дружбы, равенства, взаимопомощи народов; воспитание уважительного отношения к национальному достоинству людей, их чувствам, религиозным убеждениям;

- готовность обучающихся противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, коррупции, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям и др.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся с окружающими людьми:

- нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей, толерантного сознания и поведения в поликультурном мире, готовности и способности вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;

- принятие гуманистических ценностей, осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению;

- способность к сопереживанию и формирование позитивного отношения к людям, в том числе к лицам с ограниченными возможностями здоровья и инвалидам; бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью других людей, умение оказывать первую помощь;

- формирование выраженной в поведении нравственной позиции, в том числе способности к сознательному выбору добра, нравственного сознания и поведения на основе усвоения общечеловеческих ценностей и нравственных чувств (чести, долга, справедливости, милосердия и дружелюбия);

- развитие компетенций сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к окружающему миру, к живой природе, художественной культуре:

- мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки, значимости науки, готовность к научно-техническому творчеству, владение достоверной информацией о передовых достижениях и открытиях мировой и отечественной науки, заинтересованность в научных знаниях об устройстве мира и общества;

- готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;

- -экологическая культура, бережное отношения к родной земле, природным богатствам России и мира; понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, ответственность за состояние природных ресурсов; умения и навыки разумного

- природопользования, нетерпимое отношение к действиям, приносящим вред экологии; приобретение опыта эколого-направленной деятельности;

- эстетическое отношения к миру, готовность к эстетическому обустройству собственного быта.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к семье и родителям, в том числе подготовка личности к семейной жизни:

- положительный образ семьи, отцовства и материнства, интериоризация традиционных семейных ценностей;
- ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к труду, в сфере социально-экономических отношений:

- уважение всех форм собственности, готовность к защите своей собственности,
- осознанный выбор будущей профессии как путь и способ реализации собственных жизненных планов;
- готовность обучающихся к трудовой профессиональной деятельности как к возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;
- потребность трудиться, уважение к труду и людям труда, трудовым достижениям, добросовестное, ответственное и творческое отношение к разным видам трудовой деятельности и др.

Метапредметные результаты

Регулятивные универсальные учебные действия

Ученик научится:

- самостоятельно определять цели, задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута;
- оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали;
- ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
- оценивать ресурсы, в том числе время и другие нематериальные ресурсы, необходимые для достижения поставленной цели;
- выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач, оптимизируя материальные и нематериальные затраты;
- организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели;
- сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью.

Познавательные универсальные учебные действия

Ученик научится:

- искать и находить обобщенные способы решения задач, в том числе, осуществлять
- развернутый информационный поиск и ставить на его основе новые (учебные и познавательные) задачи;
- критически оценивать и интерпретировать информацию с разных позиций, распознавать и фиксировать противоречия в информационных источниках;
- использовать различные модельно-схематические средства для представления существенных связей и отношений, а также противоречий, выявленных в информационных источниках;
- находить и приводить критические аргументы в отношении действий и суждений другого; спокойно и разумно относиться к критическим замечаниям в отношении собственного суждения, рассматривать их как ресурс собственного развития;
- выходить за рамки учебного предмета и осуществлять целенаправленный поиск возможностей для широкого переноса средств и способов действия;
- выстраивать индивидуальную образовательную траекторию, учитывая

ограничения со стороны других участников и ресурсные ограничения;

- менять и удерживать разные позиции в познавательной деятельности.

Коммуникативные универсальные учебные действия

Ученик научится:

- осуществлять деловую коммуникацию как со сверстниками, так и со взрослыми (как внутри образовательной организации, так и за ее пределами), подбирать партнеров для деловой коммуникации исходя из соображений результативности взаимодействия, а не личных симпатий;
- при осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом команды в разных ролях (генератор идей, критик, исполнитель, выступающий, эксперт и т.д.);
- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;
- развернуто, логично и точно излагать свою точку зрения с использованием адекватных (устных и письменных) языковых средств;
- распознавать конфликтогенные ситуации и предотвращать конфликты до их активной фазы, выстраивать деловую и образовательную коммуникацию, избегая личностных оценочных суждений.

Предметные результаты

Выпускник на базовом уровне научится:

- определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;
- характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;
- составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;
- выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;
- выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
- определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;
- проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:

- самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;*
- выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;*

проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;

выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;

выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);

осуществлять судейство в избранном виде спорта/

.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Физическая культура и здоровый образ жизни

Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.

Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.

Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, *судейство*.

Формы организации занятий физической культурой.

Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Современное состояние физической культуры и спорта в России.

Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Оздоровительные системы физического воспитания.

Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений.

Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег.

Физическое совершенствование

Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах); бег на короткие, средние и длинные дистанции; прыжки в длину и высоту с разбега; метание гранаты; передвижение на лыжах; плавание; технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ, В ТОМ ЧИСЛЕ С УЧЕТОМ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ВОСПИТАНИЯ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА ЧАСОВ, ОТВОДИМЫХ НА ОСВОЕНИЕ КАЖДОЙ ТЕМЫ

№ урока	Тема урока	Количество часов
Легкая атлетика(10ч)		
1.	Правила безопасности на уроках. Эстафетный бег.	1
2.	Эстафетный бег.	1

3.	Содержание нового комплекса УТГ. Челночный бег 10×10.	1
4.	Тренировочные нагрузки. Самоконтроль. Бег 100 м. с низкого старта.	1
5.	Бег 100 м. с низкого старта. КУ.	1
6.	Основные принципы системы физ.вос. Прыжки в длину с разбега. Контрольные замеры	1
7.	Прыжки в длину с разбега.	1
8.	Стартовый разгон с преследованием.	1
9.	Переменный бег до 10 мин.	1
10.	Переменный бег до 10 мин.	1
Баскетбол(6ч)		
11.	Ловля мяча от щита.	1
12.	Ведение мяча с изменением высоты и скорости.	1
13.	Различные передачи в движении.	1
14.	Броски по кольцу с различных точек.	1
15.	Броски по кольцу с различных точек .Двухсторонняя игра. Учебно-тренировочные игры.	1
16.	Двухсторонняя игра. Учебно-тренировочные игры.	1
Гимнастика с элементами акробатики()		
17.	Техника безопасности при занятиях гимнастикой.Низкая перекладина: переворот в упор силой.	1
18.	Перестроение из колонны по 1 в колонны по 2.4.8. Перекладина низкая: вис прогнувшись и выход в сед.(м). Разучивание комбинации на гимнастическом бревне(д)	1
19.	Перекладина низкая: соскок махом вперед из виса.(м) Комбинация на гимнастическом бревне.	1
20.	Ритмическая гимнастика. Элементы аэробики.	1
21.	Ритмическая гимнастика. Элементы аэробики.	1
22.	Лазание по канату.	1
23.	Лазание по канату.	1
24.	Стретчинг. Упражнения с элементами суставной гимнастики. Аутогенная тренировка	1
25.	Йога. Аутогенная тренировка.	1

26.	Акробатика. Разучивание гимнастической комбинации	1
27.	Комбинация из 4-5- элементов.КУ	1
28.	Опорный прыжок : Прыжок углом с разбега.	1
29.	Опорный прыжок : прыжок под углом к снаряду.	1
30.	Опорный прыжок: Толчком одной ногой (конь в ширину , высота 110 см.)	1
Волейбол(11ч)		
31.	Прием мяча сверху и снизу. Двухсторонняя игра. Учебно-тренировочные игры.	1
32.	Нападающий удар (техника).Передача мяча сверху в прыжке. Двухсторонняя игра. Учебно-тренировочные игры.	1
33.	Передача из зон 1.6.5 в зону 3. Нижняя прямая подача из-за лицевой линии; прием подачи.	1
34.	Передачи мяча над собой. Отбивание мяча кулаком через сетку Передача из зон 1.6.5 в зону 3.	1
35.	Верхняя прямая подача. Чередование способов перемещения (лицом, боком, спиной вперед).	1
36.	Верхняя прямая подача. Совершенствование технических действий игры волейбол в условиях учебной игровой деятельности	1
37.	Нападающий удар (техника).	1
38.	Техника приема и передачи волейбольного мяча способом«сверху».Подводящие упражнения для освоения техники приема и передачи волейбольного мяча «способом«сверху»	1
39.	Передача мяча сверху в прыжке. Тактические действия игры волейбол в защите и в нападении	1
40.	Учебная игра с заданиями.	1
41.	Учебная игра с заданиями	1
Футбол(11ч)		
42.	Физические упражнения на развитие физических качеств для игры в футбол.	1
43.	Техника удара с разбега по неподвижному футбольному мячу внутренней и внешней частью стопы	1
44.	Способы самостоятельного обучения технике удара с разбега по неподвижному футбольному мячу внутренней и внешней частью стопы	1

45.	Совершенствование техники выполнения подводящих упражнений для самостоятельного освоения удара по катящемуся футбольному мячу с разбега	1
46.	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники удара по катящемуся футбольному с разбега	1
47.	Способы самостоятельного совершенствования техники удара по катящемуся футбольному с разбега	1
48.	Способы самостоятельного совершенствования техники остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы.	1
49.	Тактические действия в футболе при атаке игроков соперника на ворота	1
50.	Тактические действия в футболе при атаке на ворота соперника	1
51.	Учебная игра с заданиями.	1
52.	Учебно – тренировочная игра	1
Баскетбол(4ч)		
53.	Баскетбол: комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	1
54.	Совершенствование технике перехвата баскетбольного мяча во время ведения	1
55.	Совершенствование технических действий игры баскетбол в условиях учебной игровой деятельности.	1
56.	Двухсторонняя игра. Учебно-тренировочные игры.	1
Легкая атлетика(12ч)		
57.	Техника бега .Каденс. Стартовый разгон с преследованием.	1
58.	Стартовый разгон с преследованием.	1
59.	Метание гранаты 500-700 г.	1
60.	Метание гранаты 500-700 г.КУ	1
61.	Переменный бег до 10 мин.	1
62.	Переменный бег до 10 мин.	1
63.	Бег по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования.	1

64.	Обучение технике забегания в гору	1
65.	Виды прыжков в высоту. Прыжки в высоту способом перешагивание. Контрольные замеры	1
66.	Прыжки в высоту. Комплекс упражнений на развитие силовой выносливости	1
67.	Бег 2000-3000 м	1
68.	Бег 2000-3000 м. КУ	1

Контрольно – измерительный материал (основная группа здоровья)

Упражнения, 11 класс	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Челночный бег 4×9 м, сек	9,2	9,6	10,1	9,8	10,2	11,0
Бег 30 м, с	4,4	4,7	5,1	5,0	5,3	5,7
Бег 100 м, с	13,8	14,2	15,0	16,2	17,0	18,0
Бег 2 км, мин				10,00	11,10	12,20
Бег 3 км метров, мин	12,20	13,00	14,00			
Бег на лыжах 1 км, мин	4,30	4,50	5,20	5,45	6,15	7,00
Бег на лыжах 2 км, мин	10,20	10,40	11,10	12,00	12,45	13,30
Бег на лыжах 3 км, мин	14,30	15,00	15,50	18,00	19,00	20,00
Бег на лыжах 5 км, мин	25,00	26,00	28,00	без учета времени		
Бег на лыжах 10 км, мин	без учета времени					
Прыжки в длину с места, см	230	220	200	185	170	155
Подтягивание на перекладине	14	11	8			
Подъем переворотом в упор на высокой перекладине	4	3	2			
Отжимания в упоре лежа	32	27	22	20	15	10
Наклон вперед из положения сидя, см	15	13	8	24	20	13
Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, раз	12	10	7			
Наклон вперед из положения сидя	14	12	7	22	18	13

Подъем туловища за 1 мин из положения лежа (прес), раз	55	49	45	42	36	30
Прыжки на скакалке, за 30 секунд	70	65	55	80	75	65
Прыжки на скакалке, за 60 секунд	130	125	120	133	110	70

Контрольно-измерительные материалы промежуточной аттестации (для специальной группы здоровья)

1 полугодие

Правильный вариант ответа отмечен знаком +

1. Краткосрочное уменьшение трудоспособности называется:

- расслабление
- депрессия
- + утомление
- стресс

2. Какая делегация первой идет на параде и открывает Олимпийские игры?

- страны-организатора предыдущей олимпиады
- организатора Олимпийских игр
- страны, название которой начинается на букву страны-организатора олимпиады + Греции

3. Сколько километров составляет самое большое расстояние на мужском Чемпионате мира в гонках на лыжах?

- + 50
- 30
- 65
- 25

4. К основным способам физического воспитания относятся:

- уроки
- + физические упражнения
- обучающие методики
- способы закаливания

5. Допустимо ли игроку волейбола выходить на игровое поле без обуви?

- допускается, если в помещении высокая влажность воздуха
- + да
- допускается, если в помещении высокая температура воздуха
- нет

6. Какую направленность имела физкультура рабовладельческого общества?

- социальную
- педагогическую
- прикладную
- + оздоровительную и военную

7. Главным законом Всемирного олимпийского движения является ...

- устав
- конституция
- + хартия
- распоряжение

8. Как называется позиция спортсмена в гимнастике, при которой он занимает исходное положение на согнутых ногах?

- корточки
- + присед
- стойка
- мост

9. Спорт – это ...

- здоровый образ жизни, диетическое питание, нормальное артериальное давление
- + правильное дыхание, диета, упражнения, деятельность согласно установленным правилам, разработанным с учетом сопоставления способностей и сил участников
- постоянные тренировки

- отсутствие стрессов, соблюдение режима дня, здоровый сон и сбалансированное питание

10. В какой стране в конце XIX века появилась игра «волейбол»?

+ США

- Россия

- Швейцария

- Аргентина

11. В течение какого времени после судейского свистка выполняется подача мяча в волейболе?

- 2 с

- 6 с

+ 8 с

- 5 с

12. Что такое «Либеро» в волейболе?

- нападающий игрок

+ игрок защиты

- капитан

- самый высокий игрок команды

13. При классическом ходе лыжные палки спортсмена должны соответствовать высоте ...

- на 5 см превышающей рост спортсмена

- на уровне глаз спортсмена

+ на 3-4 см ниже уровня плеч спортсмена

- на уровне глаз спортсмена

14. За какие заслуги движение «Фэйр Плэй» награждает игроков призом Пьера де Кубертена?

+ за справедливую, честную борьбу

- за победу более чем в трех олимпиадах

- за добросовестное судейство

- за вклад в развитие Олимпийского движения

15. При тренировочном беге на большие дистанции в медленном темпе у спортсменов развивается такое физическое качество как ...

- гибкость

- мышечная сила

- быстрота

+ выносливость

16. В гимнастике «дистанция» – это ...

- расстояние между шеренгами

+ расстояние между занимающимися «в глубину»

- расстояние между занимающимися впереди и сзади строя

- расстояние между занимающимися «по фронту»

17. Каким термином в футболе обозначают нападающего?

- арбитр

+ форвард

- бомбардир

- хавбек

18. Что такое «кросс»?

+ бег по пересеченной местности

- бег с препятствиями

- разбег перед предстоящим прыжком

- бег с ускорением

19. Выберите верный вариант сокращенной аббревиатуры термина «Международная федерация футбола»:

- МФФ
- ФИТА
- + ФИФА
- УЕФА

20. За что и в каком году Пьер де Кубертен был награжден олимпийской золотой медалью на конкурсе искусств?

- за общественную деятельность, в 1905 году
- + за «Оду спорта», в 1912 году
- за разработку хартии Олимпийских игр, в 1894 году
- за разработку текста клятвы олимпиады, в 1920 году

21. Главное в самовоспитании в физкультуре – это ...

- + постоянная целенаправленная, планомерная, сознательная работа над собой, направленная на становление и усовершенствование физической культуры человека
- постоянные тренировки, закалка организм, соблюдение режима дня
- отсутствие пропусков на занятиях по физическому воспитанию
- все варианты верные

22. Александр Карелин известный своей олимпийской победой в ...

- фехтовании
- спринтерском беге
- велогонках
- + борьбе

23. Выберите из списка гимнастические команды, которые относятся к исполнению: А) «Смирно!», Б) «Кругом!», В) «Равняйся!», Г) «Вольно!», Д) «Реже!»

- В, Д, Г
- А, Б, В, Г, Д
- + А, В, Г
- А, Б, Д

24. Сколько составляет ширина ворот в футболе?

- 7 м
- 7 м 20 см
- + 7 м 32 см
- 7 м 35 см

25. Что изображено на талисмане Олимпийских игр?

- 6 переплетенных колец
- архитектурная достопримечательность страны, проводящей Олимпиаду
- + изображение животного, популярного в стране, проводящей Олимпиаду
- олимпийский флаг

26. В какую зону в волейбольной игре перемещается игрок, находящийся в первой зоне?

- остается в первой
- в третью
- в четвертую
- + в шестую

27. Кому разрешено во время баскетбольной игры просить перерыв?

- + тренеру, помощнику тренера
- любому участнику команды
- капитану
- никому

28. Как называется в гимнастике прыжок со снаряда?

- вскок
- рондат
- равновесие
- + соскок

29. «Пробежка» в баскетбольной игре – это ...

- три шага с мячом в руках
- + более двух шагов с мячом в руках
- более одного шага с мячом в руках
- два шага с мячом в руках

тест_30. Какое значение имеет в футболе «желтая карточка»?

- конец игры
- + предупреждение
- штрафное очко
- замена игрока

31. Регулярный прием веществ, трансформирующих психологическое состояние (наркотических, алкогольных, табачных, ингаляторов), квалифицируется специалистами как:

- консеквентное поведение
- респективная привычка
- асоциальное поведение
- + вредная привычка

32. Что означает понятие «бич-волей»?

- игра
- + пляжный волейбол
- бросок мяча
- водное поло

33. С чего начинается баскетбольная игра?

- с объявления тренером состава команд
- с разминки
- + со спорного броска в центральном круге
- с оглашения правил игры

34. Назовите человека, ставшего первым российским чемпионом Олимпийских игр:

- Юрий Поярков
- Сергей Тараканов
- + Николай Панин-Коломенкин
- Вадим Тищенко

35. Какой вид прыжка в длину существует в легкой атлетике?

- ножницы
- + с разбега
- перекат
- опорный

36. В чем заключается суть реализации миссии физического воспитания?

- активная жизненная позиция, здоровый образ жизни
- закаливание организма, устранение психологических проблем, решение социальных задач
- оздоровление нервной, дыхательной, сердечнососудистой систем организма
- + воспитательные, оздоровительные и образовательные задачи

Контрольно-измерительные материалы промежуточной аттестации (для специальной группы здоровья)

2 полугодие

1. Автоматизация навыков делает возможным

- + : выполнение одновременно нескольких двигательных действий
- : большие напряжения
- : выполнять упражнения с большой амплитудой
- : выполнение необходимых движений

2 Основными формами восстановительно - профилактических мер с использованием средств физической культуры являются

- + : утренняя гигиеническая гимнастика в быту
- : развитие выносливости
- : повышение работоспособности организма

3 Двигательный навык – это

- + : форма двигательных действий
- : выработка условных рефлексов любого порядка
- : условно-рефлекторный сигнал
- : сохранение ряда показателей высшей нервной деятельности

4. Высокая физическая тренированность обеспечивается

- + : сохранением ряда показателей высшей нервной деятельности
- : разносторонней физической подготовленностью
- : ликвидированием умственного утомления
- : зарядом бодрости в течении дня

5. Под силой человека понимают

- + : его способность развивать однократное максимальное напряжение мышц
- : способность длительно выполнять работу с заданной интенсивностью
- : формирование двигательного навыка
- : выполнение одновременно несколько двигательных действий

6. Быстрота – это

- + : способность в наименьший срок времени выполнить то или иное действие
- : сокращение необходимых групп
- : форма двигательных действий
- : формирование двигательного навыка

7. Выносливость – это

- + : способность длительно выполнять работу
- : выполнять движения с большой амплитудой
- : повышение эластичных мышц
- : психодинамические задатки

8. Утомление – это

- + : состояние, которое возникает как следствие работы
- : изменение динамики
- : оптимальная сменность двигательных единиц
- : изменение величины нагрузки на центральную нервную систему

9. Под ловкостью понимают

- + : способность человека выполнять сложные по координации движения
- : способность развивать однократное максимальное напряжение мышц
- : эффективность проявления двигательных способностей
- : силуэт человека

10. Основными задачами физического воспитания студенческой молодежи является

- + : сохранение и укрепление здоровья студентов
- : подготовка в соответствии с требованиями будущих специалистов

-: должен обладать запасом физических сил

-: подготовка к сдаче нормативов

11. Физическая культура используется для

+: организации рационального двигательного режима

-: ухудшения самочувствия

-: регуляции деятельности человека

-: формирования двигательного навыка

12. К психологическим средствам восстановления относятся

+: аутотренинг

-: водные процедуры

-: спортивный массаж

-: лечебный массаж

13. Временное снижение работоспособности, наступающее в процессе работы

-: релаксация

+: утомление

-: перетренированность

-: перенапряжение

14. Система мер, направленных на предупреждение или устранение причин, вызывающих заболевание, различающиеся по своей природе это

-: закаливание

+: профилактика

-: обследование

-: самонаблюдение

15. Под методом физического воспитания понимают

+: способы применения физических упражнений

-: формирование двигательного умения

-: ознакомление с новым движением

-: находить ошибки в технике движений

16. Основными видами метода обучения являются

+: раздельное разучивание частей действия с последующим их объединением

-: исполнение в изменяющихся условиях внешней обстановки

-: исполнение с обработкой деталей техники

-: формирование определенных знаний

17. Сила – это

+: способность человека преодолевать внешнее сопротивление за счет мышечных усилий

-: форма двигательных действий

-: выполнение необходимых движений

-: способность длительно выполнять работу

18. Физическое воспитание решает задачи

+: укрепление здоровья

-: регулярные медицинские обследования занимающихся физической тренировкой

-: предупреждение спортивного травматизма и заболеваемости

-: формирование двигательного навыка

19. Система физического воспитания направлена на развитие

-: ловкости

-: быстроты

-: выносливости

+: духовных и физических качеств человека

20. Занятия физическими упражнениями и спортом оказывают на организм

+: необычно сильные, сложные и многообразные воздействия

-: отсутствие регулярных медицинских наблюдений

-: непоправимый вред здоровью

-: снижение заболеваемости студентов

21. Одним из важнейших компонентов психической подготовки спортсмена является

-: развития ловкости

-: самостоятельные занятия

-: утренняя гигиеническая гимнастика

+: воспитание воли

22. Занятия урочного типа состоят из

-: 2 частей

+: 3 частей

-: 4 частей

-: 5 частей

23. Организм человека находящийся в состоянии повышенной работоспособности способствует

+: увеличение мышечной силы

-: требует определенной изменчивости применяемых средств

-: координации движений

-: повышение работоспособности

24. Для практического осуществления доступности необходимо соблюдать правило

+: от легкого к трудному

-: от овладения до развития физических качеств

-: определенной изменчивости применяемых средств

-: оценивать свои движения в пространстве

25. Признаком активности является

+: интерес к занятиям

-: точно оценивать свои движения в пространстве

-: проявление специализированных восприятий

-: овладение новыми движениями

26. К методическим принципам физического воспитания относится

+: принцип сознательности и активности

-: исполнение с обработкой деталей техники

-: раздельное разучивание

-: сохранение и укрепление здоровья повышенной работоспособности

27. Средства физической реабилитации подразделяются на активные, пассивные, психорегулирующие. К активным средствам относятся

+: элементы спорта и спортивной подготовки

-: массаж

-: мануальная терапия

-: мышечная релаксация

28. Физических качеств в системе физического воспитания

-: 3

-: 4

+: 5

-: 6

29. Средствами воспитания ловкости является

-: конный спорт

-: лыжные гонки

-: мотогонки

+: подвижные игры

30. Процесс, направленный на совершенствование двигательных способностей, необходимых в жизни, обозначается как

+: физическая подготовка

-: физкультурное образование

-: физическое совершенство

-: физическая нагрузка

31. Процесс изменения морфологических и функциональных свойств организма человека в течении его жизни это

+: физическое развитие

-: физическое совершенство

-: физический труд

-: физическое воспитание

32. Один из видов человеческой культуры, специфика которого заключается в оптимизации природных свойств людей, принято называть

-: физическим развитием

-: физическим воспитанием

+: физической культурой

-: физическим упражнением

33. Отличительным признаком физической культуры является

-: воспитание физических качеств

-: использование оздоровительных сил природы

-: высокие результаты в учебной и спортивной деятельности

+: организованная двигательная активность

34. Умственную работу следует прерывать физкультурными паузами через

-: 25-30

+: 40-45

-: 55-60

-: 70-75

35. Смысл физической культуры как компонента культуры общества заключается

-: в воспитании физических качеств людей

-: в обучении двигательным действиям

+: в совершенствовании природных, физических свойств людей

-: в создании духовных ценностей

36. Физическое воспитание представляет собой

-: способ повышения работоспособности и укрепления здоровья

+: процесс воздействия на развитие индивида

-: процесс выполнения физических упражнений

-: обеспечение общего уровня физической подготовленности

37. Оздоровительные задачи в процессе физического воспитания решаются на основе

+: обеспечения полноценного физического развития

-: совершенствования телосложения

-: закаливания

-: формирования двигательных умений и навыков

38. Физическим качеством не является

-: сила

-: выносливость

+: воля

-: ловкость

