

**ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
ОНЛАЙН-ШКОЛА «ТОЧКА ЗНАНИЙ»**

Утверждена
Приказом Генерального директора
ООО «Точка знаний»
№ 19 от «29» августа 2025 г.

**Дополнительная общеразвивающая программа
«Курс по физической культуре для 9-11 классов»
(трудоемкость 131 ак.ч.)**

Разработчик:
Нестерова Анастасия Андреевна,
преподаватель дополнительного образования

Возраст: дети (14-18 лет)
Срок обучения: 9 месяцев

Краснодар, 2025 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА.....	3
1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Направленность.....	3
1.3. Актуальность программы.....	3
1.4. Цели и задачи программы.....	3
1.5. Категория обучающихся.....	4
1.6. Форма обучения и сроки освоения.....	4
1.7. Форма организации образовательной деятельности.....	4
1.8. Документ, выдаваемый после завершения обучения.....	5
2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.....	6
2.1 Календарный учебный график.....	6
2.2. Учебный план.....	6
2.3. Рабочая программа.....	7
2.4. Кадровое обеспечение.....	12
2.5. Материально-техническое и программное обеспечение реализации программы.....	12
2.6. Форма аттестации и оценочные материалы.....	13
2.7. Список рекомендованной литературы.....	17
2.8. Список использованной литературы.....	17
2.8.1. Электронные ресурсы.....	17

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Курс по физической культуре для 9-11 классов» (далее – Программа) разработана в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Приказом Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Письмом Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые)».

Изучение углубленного курса физической культуры, интегрирующего знания профессионально-прикладной физической подготовки, спортивного совершенствования и основ здорового образа жизни.

1.2. Направленность: физкультурно-спортивная.

1.3. Актуальность программы

Актуальность рабочей программы по физической культуре для учащихся 9-11 классов обусловлена необходимостью формирования осознанного подхода к физическому совершенствованию в период профессионального самоопределения и повышенных учебных нагрузок. Разработанная в соответствии с ФГОС СОО, программа направлена на решение ключевых задач: развитие физического потенциала, подготовку к сдаче норм ГТО, профилактику гиподинамии и формирование устойчивой привычки к систематическим занятиям спортом.

Особое значение приобретает дифференцированный подход, сочетающий развитие физических кондиций с профессионально-прикладной подготовкой и оздоровительными практиками. Программа способствует не только совершенствованию спортивного мастерства, но и развитию лидерских качеств, стрессоустойчивости и навыков самоорганизации, что крайне важно для будущей профессиональной деятельности.

Интеграция с предметами естественнонаучного цикла (анатомия, биология, ОБЖ) формирует у учащихся научное понимание процессов физического развития. Программа учитывает возрастные особенности старшеклассников, предлагая вариативные формы занятий с элементами самостоятельного планирования тренировочного процесса. Таким образом, программа служит эффективным инструментом физического воспитания, отвечающим как требованиям образовательных стандартов, так и личностным запросам современной молодежи, стоящей на пороге взрослой жизни.

1.4. Цели и задачи программы

Цель программы:

- формирование 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.

Задачи программы:

- Формирование осознанной потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом как основе здорового образа жизни.
- Совершенствование физических качеств (силы, выносливости, гибкости, координации) с учетом индивидуальных возможностей и норм ГТО.
- Развитие профессионально-прикладных навыков, соответствующих профилю будущей учебной или трудовой деятельности.

- Освоение современных оздоровительных систем и методик самостоятельных тренировок.
- Формирование знаний о физиологии спорта, профилактике травматизма и основах спортивного менеджмента.
- Воспитание лидерских качеств, стрессоустойчивости и умения работать в команде через спортивно-соревновательную деятельность.
- Обучение навыкам планирования индивидуального тренировочного процесса с учетом состояния здоровья.
- Подготовка к выполнению нормативов ВФСК «Готов к труду и обороне» (ГТО).
- Формирование культуры здоровья, включая профилактику вредных привычек и управление психоэмоциональным состоянием.

1.5. Категория обучающихся

К освоению дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы допускаются учащиеся 9-11 классов, в возрасте от 14 до 18 лет

В результате изучения курса обучающиеся должны уметь:

- планировать и организовывать самостоятельные занятия физической культурой с учетом индивидуальных возможностей и состояния здоровья;
- применять современные методики тренировок для развития основных физических качеств;
- контролировать и анализировать показатели физического развития, используя стандартные тесты и нормативы (включая комплекс ГТО);
- использовать профессионально-прикладные физические упражнения, соответствующие выбранному профилю деятельности;
- выполнять технические действия повышенной сложности в базовых видах спорта;
- организовывать и проводить спортивные мероприятия и соревнования в качестве участника и организатора;
- применять знания по физиологии, биомеханике и психологии для повышения эффективности тренировочного процесса;
- оказывать первую помощь при спортивных травмах и правильно действовать в экстремальных ситуациях;
- использовать средства физической культуры для профилактики переутомления и стрессовых состояний;
- анализировать и корректировать технику выполнения физических упражнений на основе понимания биомеханических принципов;
- демонстрировать лидерские качества и командное взаимодействие в спортивно-соревновательной деятельности;
- аргументированно выбирать оптимальные системы физического воспитания в соответствии с личными потребностями и состоянием здоровья.

1.6. Форма обучения и сроки освоения

Программа реализуется исключительно с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения заочной форме.

Сроки освоения программы – **9 месяцев**

Лекционные занятия онлайн (вебинар) – **65 ак.ч.**,

Самостоятельная работа – **65 ак. ч.**,

Итоговая аттестация (тестирование) – **1 ак. ч.**

Период обучения и режим занятий:

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 академическому часу.

1.7. Форма организации образовательной деятельности: групповая.

1.8. Документ, выдаваемый после завершения обучения: сертификат об обучении.

2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Программа включает: 65 уроков и итоговый тест.

Перечень, трудоемкость, последовательность и распределение уроков, формы промежуточной аттестации слушателей определяются учебным (тематическим) планом.

Содержание каждого урока включает лекционный и практический материал.

2.1 Календарный учебный график

Общая учебная нагрузка – 65 дней								
1 месяц	2 месяц	3 месяц	4 месяц	5 месяц	6 месяц	7 месяц	8 месяц	9 месяц
ЛЗ, СР	ЛЗ, СР	ЛЗ, СР	ЛЗ, СР	ЛЗ, СР	ЛЗ, СР	ЛЗ, СР	ЛЗ, СР	ЛЗ, СР, ИА

ЛЗ – лекционные занятия

СР – самостоятельная работа

ИА – итоговая аттестация

2.2. Учебный план

№ п/п	Название модуля	Количество часов			
		Всего ак.ч.	Лекционные занятия онлайн (вебинар) ак.ч.	Самостояте льная работа ак.ч.	Форма проверки
1.	Модуль №1: Знания о физической культуре	48	24	24	ТК
2.	Модуль №2: Основы правильного питания	6	3	3	ТК
3.	Модуль №3: Прикладно-ориент ированная физическая культура	18	9	9	ТК
4.	Модуль №4: Функциональный тренинг	12	6	6	ТК
5.	Модуль №5: Лёгкая атлетика	10	5	5	ТК
6.	Модуль №6:	14	7	7	ТК

	Гимнастика с элементами акробатики				
7.	Модуль №7: Подвижные и спортивные игры	8	4	4	ТК
8.	Модуль №8: Фитнес-направление	14	7	7	ТК
	Итоговая аттестация	1	0	1	Тестирование
	ИТОГО	131	65	66	

2.3. Рабочая программа

Модуль №1: Знания о физической культуре

Урок №1. Физическая культура: скрытые возможности тела.

Физическая культура как система занятий, направленных на укрепление здоровья, развитие физических качеств и подготовку к двигательной активности. Виды спорта и физических упражнений, осваиваемые на уроках физической культуры. Популярные виды спорта и их роль в физическом развитии. Основные правила техники безопасности на уроках физической культуры. Теоретические и практические аспекты физической культуры, раскрывающие потенциал человеческого организма. Изучение адаптационных возможностей тела к физическим нагрузкам, механизмов энергообеспечения при различных видах активности.

Урок №2. Профессиональная деятельность в сфере физической культуры и спорта.

Системный обзор профессий спортивной индустрии: тренер, спортивный врач, менеджер, реабилитолог. Квалификационные требования и профессиональные компетенции. Практикум: анализ собственных физических данных для профессионального самоопределения.

Урок №3. Строение опорно-двигательного аппарата.

Функциональная анатомия костно-мышечной системы. Биомеханические принципы работы суставов и позвоночника. Упражнения на осознание работы суставов в различных плоскостях движения.

Урок №4. Анатомия для спортсменов: мышцы и суставы.

Углубленное изучение мышечных групп и их роли в двигательных действиях. Основы миофасциальных цепей.

Урок №5. Упражнения для профилактики нарушения и коррекции осанки.

Комплекс упражнений для формирования и поддержания правильной осанки.

Урок №6. История Олимпийских игр: от Античности до современности.

История возникновения Олимпийских игр. Символика и традиции Олимпийских игр. Сравнительный анализ античных и современных традиций. Интерактивный квиз по ключевым историческим событиям.

Урок №7. Современные Олимпийские игры: структура и традиции.

Летние и зимние Игры. Церемонии открытия/закрытия. Виды спорта в программе (новые и

исключённые). Практикум: разработка концепции школьных спортивных соревнований по олимпийскому образцу.

Урок №8. Россия в олимпийском движении.

Олимпийское движение в СССР и современной России. Характеристика основных этапов развития. Влияние современного олимпийского движения на развитие физической культуры и спорта в России. Вклад российских и советских спортсменов в развитие олимпизма. Анализ знаковых побед.

Урок №9. Паралимпийские игры: сила духа.

Философия паралимпийского движения. Адаптивные технологии в спорте.

Урок №10. Допинг и его последствия.

Научные основы допинг-контроля. Юридические и этические аспекты. Кейсы реальных ситуаций из спортивной практики.

Урок №11. Психологическая подготовка спортсмена.

Методы регуляции предстартовых состояний. Техники визуализации. Практика: дыхательные методики для управления эмоциональным состоянием.

Урок №12. Самоконтроль: пульс, давление, усталость

Понятие о частоте сердечных сокращений как основном показателе интенсивности нагрузки. Методы измерения пульса и определения интенсивности нагрузки. Проба Руфье для оценки функционального состояния сердечно-сосудистой системы. Методики самостоятельного мониторинга физического состояния. Ведение дневника самоконтроля.

Урок №13. Травматизм на уроках физической культуры.

Основные причины травм на уроках физической культуры. Классификация травм. Правила безопасного поведения в спортивном зале и на площадке. Профилактика травматизма при выполнении физических упражнений.

Урок №14. Спортивная медицина: основы первой помощи при травмах.

Возможные травмы и ушибы на уроках физической культуры. Признаки лёгких и тяжёлых травм, причины их возможного появления. Алгоритмы действий при типовых спортивных травмах.

Урок №15. Исходные положения в физических упражнениях.

Понятие исходного положения и его значение для правильного выполнения упражнений. Основные виды исходных положений. Практическое освоение правильной постановки тела перед началом упражнений.

Урок №16. Физические качества человека.

Основные физические качества человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость. Системная взаимосвязь физических способностей. Возрастная динамика развития. Значение развития физических качеств для здоровья и повседневной жизни.

Урок №17. Сила как физическое качество.

Понятие силы как физического качества. Физиологические основы развития силы, методы тренировки, возрастные особенности.

Урок №18. Быстрота как физическое качество.

Понятие быстроты как физического качества. Физиологические основы развития быстроты, методы тренировки, возрастные особенности.

Урок №19. Гибкость как физическое качество.

Понятие гибкости как физического качества. Физиологические основы развития гибкости, методы тренировки, возрастные особенности.

Урок №20. Выносливость как физическое качество.

Понятие выносливости как физического качества. Физиологические основы развития выносливости, методы тренировки, возрастные особенности.

Урок №21. Ловкость как физическое качество.

Понятие ловкости как физического качества. Физиологические основы развития ловкости, методы тренировки, возрастные особенности.

Урок №22. Здоровый образ жизни.

Понятие здоровья и его основные компоненты. Принципы здорового образа жизни. Влияние физической культуры на различные аспекты здоровья: физический, психический, социальный. Роль физической культуры в укреплении здоровья и профилактике заболеваний.

Урок №23. Режим дня и биоритмы.

Понятие режима дня и его значение для здоровья школьника. Циркадные ритмы и их влияние на организм. Хронотипы человека («совы», «жаворонки», «голуби»). Оптимальное распределение активности в течение дня. Сон и его значение для восстановления. Признаки нарушения биоритмов. Способы синхронизации внутренних часов. Особенности режима для спортсменов. Методы адаптации при смене часовых поясов. Практические инструменты для контроля режима.

Урок №24. Методики закаливания и их физиологическое воздействие.

Принципы и методы закаливания организма. Техники обтирания и обливания. Правила проведения воздушных и солнечных ванн. Меры предосторожности при закаливании.

Модуль №2: Основы правильного питания

Урок №25. Основные принципы правильного питания. Макро- и микронутриенты.

Что такое правильное питание. Роль белков, жиров, углеводов. Баланс БЖУ (белки, жиры, углеводы). Витамины и минералы в рационе. Калорийность и её расчёт. Разбор примерного меню на день.

Урок №26. Гидратация и режим питания. Значение воды для организма, распределение приема пищи в течение дня.

Понятие гидратации. Вода и её значение. Связь воды с режимом питания.

Урок №27. Диеты: польза и вред.

Кето, палео, веганство – плюсы и минусы. Почему жесткие диеты опасны? Как питаться при заболеваниях (ЖКТ, диабет). Анализ мифов о диетах. Разбор реальных примеров рациона (спортсмен, офисный работник, подросток).

Модуль №3: Прикладно-ориентированная физическая культура

Урок №28. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО).

История создания и развития комплекса ГТО. Значение ГТО для физического развития школьников. Структура испытаний и принципы подготовки к ним.

Урок №29. Нормативы ГТО.

Современные нормативы и требования комплекса ГТО.

Урок №30. Комплекс упражнений на развитие силы.

Практическое выполнение упражнений для развития силы.

Урок №31. Комплекс упражнений на развитие быстроты.

Практическое выполнение упражнений для развития быстроты.

Урок №32. Комплекс упражнений на развитие гибкости.

Практическое выполнение упражнений для развития гибкости.

Урок №33. Комплекс упражнений на развитие выносливости.

Практическое выполнение упражнений для развития выносливости.

Урок №34. Комплекс упражнений на развитие ловкости.

Практическое выполнение упражнений для развития ловкости.

Урок №35. Плавание: идеальный вид физической активности.

Стили плавания. Биомеханические и физиологические преимущества. Имитационные упражнения «сухого плавания».

Урок №36. Гиподинамия и её последствия. Упражнения для профилактики перенапряжения органов зрения и мышц опорно-двигательного аппарата при длительной работе за компьютером.

Влияние малоподвижного образа жизни на организм. Практическое выполнение упражнений для профилактики перенапряжения органов зрения и мышц опорно-двигательного аппарата при длительной работе за компьютером.

Модуль №4: Функциональный тренинг

Урок №37. Введение в функциональный тренинг. Основные принципы, преимущества.

Отличие функционального тренинга от классических силовых программ. Основные принципы: многосуставные движения, работа в разных плоскостях, имитация повседневных действий. Преимущества: развитие силы, выносливости, координации, профилактика травм. Примеры функциональных упражнений.

Урок №38. Комплекс упражнений с собственным весом.

Практическое выполнение комплекса упражнений с собственным весом.

Урок №39. Круговая тренировка.

Принципы построения круговой тренировки. Чередование кардио и силовых упражнений. Примеры схем для разных целей (похудение, выносливость, сила). Длительность и интенсивность. Контроль пульса и восстановление. Практическое выполнение круговой тренировки.

Урок №40. Тренировка с использованием нестандартного оборудования (стулья, скамейки).

Практическое выполнение упражнений с подручными средствами: отжимания с опорой на стул, приседания с использованием скамьи, выпады на нестабильной поверхности. Безопасность и эффективность.

Урок №41. Плиометрика.

Что такое плиометрика и как она развивает взрывную силу. Базовые упражнения: прыжки на месте, запрыгивания, прыжки в длину. Техника безопасности. Для кого подходит и противопоказания.

Урок №42. От Олимпии до наших дней: как лёгкая атлетика стала искусством.

Легкая атлетика как основа физического воспитания. История возникновения и развития легкой атлетики. Виды легкой атлетики. Правила безопасности при занятиях легкой атлетикой. Значение легкой атлетики для всестороннего физического развития.

Модуль №5: Лёгкая атлетика

Урок №43. Бег как основа легкой атлетики: разновидности и техника.

Виды бега. Правильная техника: постановка стопы, работа рук, дыхание. Как избежать травм. Техника выполнения беговых нормативов ГТО. Типичные ошибки и способы их исправления.

Урок №44. Техника выполнения прыжков в лёгкой атлетике.

Основные виды прыжков в легкой атлетике: в длину, в высоту. Фазы прыжка: разбег, толчок, полет,

приземление. Техника безопасности при выполнении прыжковых упражнений.

Урок №45. Комплекс прыжковых упражнений и техника выполнения.

Практическое освоение прыжковых упражнений. Техника выполнения прыжка в длину с места (норматив ГТО). Развитие физических качеств через прыжковые упражнения.

Урок №46. Метательные дисциплины: физика идеального броска.

Метание как важный элемент физического развития. История и виды метания. Техника выполнения метательных движений. Нормативы ГТО по метанию. Подводящие упражнения для освоения техники. Как увеличить дальность и точность. Правила безопасности при выполнении метательных упражнений.

Урок №47. Истоки гимнастики: от античности до современности. Техника безопасности при занятиях гимнастикой.

История развития гимнастики как вида спорта. Основные виды гимнастики. Правила безопасности при выполнении гимнастических упражнений. Значение гимнастики для развития гибкости, силы и координации.

Модуль №6: Гимнастика с элементами

Урок №48. Физические упражнения на растягивание. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.

Практическое выполнение комплекса физических упражнений, направленных на растягивание мышц. Техника выполнения наклона вперед из положения стоя на гимнастической скамье (норматив ГТО).

Урок №49. Акробатика: базовые элементы и техника их выполнения.

Основные акробатические элементы: перекаты, кувырки, стойка на лопатках, «мост». Техника выполнения. Типичные ошибки и способы их исправления.

Урок №50. Специальные упражнения со скакалкой для развития координации.

Скакалка как универсальный снаряд для развития координации и выносливости. Основные виды прыжков: на двух ногах, с вращением вперед/назад, с изменением скорости. Техника выполнения прыжков и методика обучения.

Урок №51. Гимнастические снаряды: техника выполнения базовых упражнений.

Основные гимнастические снаряды: брус, бревно, канат, козел, гимнастическая стенка. Техника безопасности при работе со снарядами. Методика обучения опорному прыжку: фазы выполнения, типичные ошибки, подводящие упражнения. Лазание по канату: техника хвата, работа ног, способы спуска. Техника выполнения лазания по гимнастической стенке. Особенности выполнения упражнений на бревне: равновесие, передвижения, повороты.

Урок №52. Развитие вестибулярного аппарата: комплекс упражнений на равновесие, координацию и баланс.

Практическое выполнение упражнений для развития равновесия.

Урок №53. Гимнастическая комбинация.

Разучивание элементов для комбинации. Практическое выполнение комбинации из изученных элементов.

Урок №54. Баскетбол: ведение, передачи, броски.

Основные элементы баскетбола. Техника ведения мяча, передач и бросков. Тактика игры в баскетбол.

Модуль №7: Подвижные и спортивные игры

Урок №55. Волейбол: секреты подачи и атаки.

Виды подачи: нижняя, верхняя. Атакующие удары. Тактика игры в волейбол.

Урок №56. Футбол: правила, тактика, легенды.

Основные правила футбола. Тактические схемы. Знаменитые игроки и команды.

Урок №57. Развитие скоростно-силовых способностей средствами игры футбол.

Практическое выполнение упражнений для развития скоростно-силовых способностей средствами игры в футбол: рывки, удары, обводка.

Урок №58. Основные направления фитнеса. Тренды в фитнесе.

Популярные виды фитнеса: НПТ, функциональный, калланетика. Современные тенденции. Польза фитнеса.

Модуль №8: Фитнес-направления

Урок №59. Основы йоги. Растяжка, баланс, дыхательные упражнения.

Практическое выполнение базовых упражнений из йоги. Дыхательные техники. Польза для тела и ума.

Урок №60. Кроссфит: за и против.

Что такое кроссфит. Плюсы и минусы. Примеры тренировок.

Урок №61. Танцевальные шаги в аэробике.

Аэробика как система упражнений для развития выносливости и укрепления здоровья. Практическое выполнение базовых танцевальных шагов в аэробике. Техника выполнения и сочетание шагов с музыкой. Развитие чувства ритма и координации движений.

Урок №62. Аэробика: танцевальная комбинация.

Практическое выполнение танцевальной связки из изученных шагов. Совершенствование техники выполнения движений. Развитие музыкальности и пластики.

Урок №63. Основы пилатеса. Упражнения на укрепление мышц кора, развитие гибкости.

Принципы пилатеса. Практическое выполнение упражнений для пресса и спины.

Урок №64. Стретчинг: польза и упражнения.

Виды растяжки. Упражнения для разных групп мышц. Как избежать травм.

Урок №65. Обобщающий урок.

Повторение изученного материала. Подготовка к итоговой аттестации.

Итоговая аттестация: Тестирование

2.4. Кадровое обеспечение

Реализация программы обеспечивается педагогическими кадрами, имеющими высшее профессиональное образование и отвечающими квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках, и (или) профессиональным стандартам, в рамках изучаемого цикла.

2.5. Материально-техническое и программное обеспечение реализации программы

ООО «ТОЧКА ЗНАНИЙ» располагает материально-технической базой, обеспечивающей проведение всех видов дисциплинарной и междисциплинарной подготовки, итоговой аттестации слушателей, предусмотренных учебным планом:

Место работы преподавателя	✓ Стол компьютерный/письменный 120x60 – 1шт. ✓ Кресло ARDOR GAMING Gun Shield 10B – 1шт. ✓ ИБП Dexp IEC Plus LCD 3000VA – 1шт. ✓ Переходник от ИБП к сетевому фильтру – 1 шт. ✓ Сетевой фильтр с USB разъемами – 1шт. ✓ Софтбокс 50x70 600BT – 1шт. ✓ Лампа студийная для софтбокса 135W E27 5500K. ✓ Холодный белый свет, 135 Вт, Люминесцентная (энергосберегающая) – 4шт (запасные). ✓ Предохранители в софтбокс 3- 5А, 250V – 5 шт. ✓ Монитор 21.45" DEXP DF22N2 черный – 1 шт. ✓ Микрофон петличный BOYA BY-M1 – 1 шт. ✓ Apple iPad 10.2" (2021) Wi-Fi 64Gb Silver – 1 шт. ✓ Apple MacBook Pro 16", M1, 16ГБ, 2021г – 1 шт. ✓ Стилус WiWU Pencil Pro – 1шт. ✓ Хаб Baseus (4K@60Hz 8-in-1 STARJOY 8-PORT TYPE-C) – 1шт. ✓ Патч-корд RJ 45 – 1шт. ✓ Футболки (мерч) «Точка знаний» – 2-4 шт. Программы для ведения вебинаров: ✓ Операционная система – macOS Sierra 10.12.6. ✓ OBS Studio – 29.0.2. ✓ AnyDesk. ✓ QuickTime player. ✓ Safari browser.
----------------------------	--

Программное обеспечение: лицензионные системные программы, обеспечивающие взаимодействие всех других программ с оборудованием и взаимодействие пользователя персонального компьютера с программами. Универсальные офисные прикладные программы и средства ИКТ, например, программа подготовки презентаций; использование Интернета, электронной почты; использование автоматизированных поисковых систем Интернета.

Информационно-образовательная среда включает в себя образовательную LMS «Точка Знаний».

Образовательная LMS «Точка Знаний» обеспечивает через Интернет доступ к:

- электронным информационным и образовательным ресурсам ООО «ТОЧКА ЗНАНИЙ»;
- доступ к нормативным и организационно-методическим документам, регламентирующим образовательный процесс в ООО «ТОЧКА ЗНАНИЙ»;
- систему электронного учёта слушателей; (см. [Положение](#))
- взаимодействие слушателей с преподавателями, организаторами образовательного процесса и администрацией ООО «ТОЧКА ЗНАНИЙ». (см. [Положение](#))

2.6. Форма аттестации и оценочные материалы

Программой предусмотрен текущий контроль в виде домашнего задания и тестов, размещенных в уроках на образовательной LMS «Точка Знаний», промежуточный контроль в виде тестов, согласно учебному плану.

Итоговая аттестация проводится в виде теста. Итоговый тест включает в себя 12-20 вопросов. Для успешного прохождения теста необходимо правильно выполнить не менее 65 % заданий.

Обучающиеся допускаются к итоговой аттестации после изучения Модулей программы в объеме, предусмотренном учебным планом программы.

Оценка качества освоения учебной программы проводится в процессе итоговой аттестации в форме тестирования.

Оценка	Критерии
Зачтено	Оценка «Зачтено» выставляется обучающемуся, продемонстрировавшему твердые и всесторонние знания материалы, умение применять полученные в рамках занятий практические навыки и умения. Достижения за период обучения и результаты текущей аттестации демонстрировали отличный уровень знаний и умений обучающегося. Не менее 65% правильных ответов при решении теста.
Не зачтено	Оценка «Не зачтено» выставляется обучающемуся, который в недостаточной мере овладел теоретическим материалом по дисциплине, допустил ряд грубых ошибок при выполнении практических заданий, а также не выполнил требований, предъявляемых к промежуточной аттестации. Достижения за период обучения и результаты текущей аттестации демонстрировали неудовлетворительный уровень знаний и умений обучающегося. Менее 60% правильных ответов при решении теста.

Примеры оценочных материалов текущего контроля

Модуль №1. Урок №3 «Строение опорно-двигательного аппарата».

Часть 1. Тест.

«Инструменты», которые пригодятся для выполнения: презентация и конспект из урока

Выберите правильный ответ.

Вопрос 1. Какие основные компоненты входят в состав опорно-двигательного аппарата человека?

- 1) Кости, мышцы и сухожилия
- 2) Кости, мышцы и суставы
- 3) Нервы, сосуды и лимфатические узлы
- 4) Сердце, легкие и почки

Вопрос 2. Какой отдел скелета защищает головной мозг?

- 1) Грудная клетка
- 2) Позвоночник
- 3) Череп
- 4) Таз

Вопрос 3. Какая функция НЕ относится к мышечной системе?

- 1) Обеспечение движения тела
- 2) Поддержание осанки
- 3) Перекачивание крови
- 4) Защита внутренних органов

Часть 2. Задания с развернутым ответом:

Вопрос 1. Выбери один вид спорта (например, бег, плавание, гимнастика, тяжелая атлетика) и ответь на вопросы:

- 1) Какие кости и суставы испытывают наибольшую нагрузку в этом виде спорта?
- 2) Какие мышцы активно работают?
- 3) Как можно укрепить эти части ОДА, чтобы избежать травм?

Вопрос 2. Прочитай и отметь: ✓ – правда, ✗ – ложь.

Кости состоят только из неорганических веществ	
Суставы покрыты хрящевой тканью для уменьшения трения	
Мышцы могут только сокращаться, но не растягиваться	

Вопрос 3*. Проанализируй ситуацию с применением знаний об опорно-двигательном аппарате.

Футболист во время матча резко повернулся и почувствовал острую боль в колене. После обследования врач диагностировал растяжение связок коленного сустава.

Какие структуры коленного сустава (кости, связки, мениски) могли пострадать? Объясни их функции.

Примеры оценочных материалов итоговой аттестации

1. Какая система организма НЕ относится к опорно-двигательному аппарату?

- 1) Костная система
- 2) Мышечная система
- 3) Сердечно-сосудистая система
- 4) Суставы и связки

2. Какой вид спорта впервые появился на античных Олимпийских играх?

- 1) Баскетбол
- 2) Панкратион
- 3) Волейбол
- 4) Хоккей

3. Что из перечисленного является примером допинга?

- 1) Витаминные комплексы
- 2) Анаболические стероиды
- 3) Минеральная вода
- 4) Протеиновые коктейли

4. Какой пульс считается оптимальным для кардиотренировки у здорового подростка?

- 1) 60-80 уд./мин
- 2) 100-120 уд./мин
- 3) 140-160 уд./мин

- 4) 180-200 уд./мин
5. Какое физическое качество развивает челночный бег?
- 1) Силу
 - 2) Гибкость
 - 3) Ловкость
 - 4) Выносливость
6. Какой принцип закаливания предполагает постепенное увеличение нагрузки?
- 1) Систематичность
 - 2) Постепенность
 - 3) Индивидуальность
 - 4) Комплексность
7. Какой макронутриент является основным источником энергии?
- 1) Белки
 - 2) Жиры
 - 3) Углеводы
 - 4) Витамины
8. Какой вид тренировки НЕ относится к функциональному тренингу?
- 1) Упражнения с собственным весом
 - 2) Круговая тренировка
 - 3) Плиометрика
 - 4) Армрестлинг
9. Какой элемент является базовым в акробатике?
- 1) Кувырок вперед
 - 2) Жим штанги
 - 3) Прыжки на скакалке
 - 4) Бег на месте
10. Какой прием в волейболе используется для остановки атаки соперника?
- 1) Подача
 - 2) Блок
 - 3) Верхняя передача
 - 4) Нижняя передача
11. Какой снаряд НЕ используется в спортивной гимнастике?
- 1) Бревно
 - 2) Конь
 - 3) Футбольный мяч
 - 4) Брусья
12. Какой вид спорта развивает все группы мышц благодаря сопротивлению воды?
- 1) Бег
 - 2) Плавание
 - 3) Велоспорт

4) Тяжелая атлетика

13. Какой норматив ГТО проверяет гибкость?

- 1) Подтягивание
- 2) Наклон вперед из положения стоя
- 3) Прыжок в длину с места
- 4) Бег на 100 метров

14. Какое направление фитнеса сочетает силовые и кардионагрузки?

- 1) Йога
- 2) Кроссфит
- 3) Пилатес
- 4) Стретчинг

15. Какой вид физической активности наиболее эффективен для профилактики гиподинамии?

- 1) Сидячая работа
- 2) Регулярные пешие прогулки
- 3) Просмотр телевизора
- 4) Компьютерные игры

2.7. Список рекомендованной литературы

Основная:

1. Солодков А.С., Сологуб Е.Б. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная. — М.: Спорт., 2017

2.8. Список использованной литературы

1. Лях В.И. *Физическая культура. 10-11 классы.— М.: Просвещение., 2024
2. Матвеев А.П. *Физическая культура. 8-9 классы.— М.: Просвещение., 2024
3. Матвеев А.П. *Физическая культура. 10-11 классы.— М.: Просвещение., 2024
4. Виленский М.Я., Туревский И.М. *Физическая культура. 10-11 классы. — М.: Просвещение., 2024

2.8.1. Электронные ресурсы

1. Электронная библиотека <https://elibrary.ru/>
2. Мадтест-онлайн конструктор тестов <https://madtest.ru/>
3. Онлайнтестпад-онлайн конструктор тестов <https://onlinetestpad.com/>
4. Комплекс ГТО для школьников <https://www.gto.ru/>