

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

Утверждена
Приказом Генерального директора
ООО «Точка знаний»
№ 20 от «25» августа 2026 г.

**Дополнительная общеразвивающая программа
«Курс по физической культуре для 10-11 класса»
(трудоемкость 69 ак.ч.)**

Разработчик:
Нестерова Анастасия Андреевна,
преподаватель дополнительного образования

Возраст: дети (15–18 лет)
Срок освоения: 9 месяцев

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.	3
1.6. Форма обучения и сроки освоения	4
1.7. Форма организации образовательной деятельности.	4
1.8. Документ, выдаваемый после завершения обучения.	4
2. Содержание программы	5
2.1 Календарный учебный график	5
2.2. Учебно-тематический план	5
2.3. Содержание программы	6
2.4. Кадровое обеспечение	8
2.5. Материально-техническое и программное обеспечение реализации программы	8
2.6. Форма аттестации и оценочные материалы	9
2.7. Список рекомендованной литературы	12
2.8. Список использованной литературы	13
2.8.1. Электронные ресурсы	13

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Курс по физической культуре для 10-11 класса» (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)».

Программа направлена на изучение основ физического развития, интегрирующего знания о здоровье, двигательной активности и укреплении иммунитета. В 10–11 классах завершается физическое воспитание учащихся в старшей школе. Программа учитывает возрастные и психофизические особенности юношей и девушек 15–18 лет: завершение физического развития, формирование устойчивой мотивации к здоровому образу жизни, подготовка к самостоятельной жизни и профессиональной деятельности. Учащиеся углубляют знания о физической культуре как социальном явлении, её роли в профессиональной деятельности, адаптации организма к физическим нагрузкам, методах контроля физического состояния, признаках утомления и средствах восстановления, профилактике травматизма. Особое внимание уделяется профессионально-прикладной физической подготовке, кондиционной тренировке, развитию физических качеств и подготовке к выполнению нормативов ГТО V–VII ступеней. Занятия направлены на укрепление здоровья, формирование устойчивого интереса к физической культуре и подготовку к самостоятельной жизни и будущей профессиональной деятельности.

1.2. Направленность: программа имеет физкультурно-спортивную, оздоровительную и профессионально-прикладную направленность. Она направлена на:

- формирование у обучающихся основ здорового образа жизни, развитие физических качеств,
- укрепление здоровья и приобщение к систематическим занятиям физической культурой и спортом,
- на подготовку к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) и формирование профессионально-прикладных физических качеств.

1.3. Актуальность программы: обусловлена необходимостью формирования у учащихся 10–11 классов устойчивого интереса к физической культуре и здоровому образу жизни на этапе завершения школьного образования и подготовки к самостоятельной жизни. В юношеском возрасте происходят завершение физического развития, формирование осанки, становление личностных качеств. В этот период особенно важно обеспечить достаточную двигательную активность, чтобы предотвратить гиподинамию, нарушения осанки и другие проблемы со здоровьем. Программа помогает решить эти задачи через доступные и интересные занятия, которые развивают физические качества, укрепляют здоровье и формируют полезные привычки. Особое внимание уделяется профессионально-прикладной физической подготовке, кондиционной тренировке, современным оздоровительным системам (атлетическая и аэробная гимнастика, шейпинг, стретчинг), что особенно актуально для подготовки к будущей профессиональной деятельности и самостоятельной жизни. Освоение технической и тактической подготовки в спортивных играх делает занятия разнообразными и увлекательными.

1.4. Цели и задачи Программы:

Цель программы:

формирование у обучающихся 10–11 классов основ здорового образа жизни и устойчивого интереса к занятиям физической культурой, развитие физических качеств и двигательных навыков через обучающую, игровую и соревновательную деятельность, укрепление здоровья, улучшение осанки и повышение защитных сил организма, подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) V–VII ступеней и к будущей профессиональной деятельности.

Задачи программы:

- Сформировать у учащихся представление о физической культуре как социальном явлении, её роли в профессиональной деятельности.
- Раскрыть влияние физической культуры на физическое, психическое и социальное здоровье человека.
- Познакомить с адаптацией организма к физическим нагрузкам, методами контроля физического состояния и энергозатрат.
- Обучить методам восстановления после нагрузок, релаксации и саморегуляции.
- Сформировать правила профилактики травматизма и оказания первой помощи.
- Обучить упражнениям для профилактики нарушения осанки, зрительного утомления и перенапряжения мышц при работе за компьютером.
- Обучить дыхательной гимнастике.
- Сформировать навыки организации и планирования занятий кондиционной тренировкой.
- Обучить атлетической и аэробной гимнастике, шейпингу, стретчингу.
- Развить физические качества: координацию, выносливость, быстроту.
- Совершенствовать техническую и тактическую подготовку в спортивных играх (футбол, баскетбол, волейбол).
- Сформировать навыки работы в команде и взаимодействия в спортивных играх.
- Воспитать интерес к здоровому образу жизни и положительное отношение к занятиям физической культурой.
- Обучить правилам выполнения нормативов комплекса ГТО (V–VII ступени).

1.5. Категория обучающихся: к освоению дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы допускаются учащиеся 10–11 классов в возрасте от 15 до 18 лет.

В результате изучения курса обучающиеся должны уметь:

- Характеризовать физическую культуру как социальное явление.
- Объяснять роль физической культуры в профессиональной деятельности человека.
- Рассказывать о влиянии физической культуры на здоровье человека.
- Характеризовать здоровый образ жизни современного человека.
- Объяснять адаптацию организма к физическим нагрузкам.
- Применять методы контроля физического состояния и энергозатрат.
- Распознавать признаки утомления и применять методы восстановления и релаксации.
- Соблюдать правила профилактики травматизма и оказания первой помощи.
- Выполнять упражнения для профилактики нарушения осанки, зрительного утомления и перенапряжения мышц.

- Выполнять дыхательную гимнастику.
- Планировать и организовывать занятия кондиционной тренировкой.
- Выполнять комплексы упражнений атлетической и аэробной гимнастики, шейпинга и стретчинга.
- Выполнять упражнения на развитие координации, выносливости и быстроты.
- Выполнять технические и тактические действия в спортивных играх (футбол, баскетбол, волейбол).
- Соблюдать правила техники безопасности на занятиях.
- Выполнять нормативы ГТО V–VII степени.

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) – **34 ак. ч.**

Самостоятельная работа – **35 ак. ч.**

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

Период обучения и режим занятий:

Занятия проводятся 1 раз 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: 34 урока 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 – 69 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 (видеоурок/веб инар) ак.ч.	Самостояте льная работа ак.ч.	Форма проверки
1.	Модуль №1: Знания физической культуре	16	8	8	ТК
2.	Модуль №2: Оздоровительная физическая культура	6	3	3	ТК
3.	Модуль №3: Кондиционная тренировка	12	6	6	ТК
4.	Модуль №4: Развитие физических качеств	6	3	3	ТК

5.	Модуль №5: Спортивные игры	12	6	6	ТК
6.	Модуль №6: Подготовка к выполнению нормативов ГТО	12	6	6	ТК
7.	Модуль №7: Контроль и тестирование ГТО	4	2	2	
	Итоговая аттестация	1	0	1	Тестирование
	ИТОГО	69	34	35	

ТК – текущий контроль

2.3. Рабочая программа

Модуль №1

Урок №1. Физическая культура как социальное явление. Направления и формы организации в современном обществе

Физическая культура как явление культуры, связанное с преобразованием физической природы человека. Системная организация физической культуры в современном обществе: оздоровительная, прикладно-ориентированная, соревновательно-достиженческая. Формы организации физической культуры. Культура как способ развития человека, её связь с условиями жизни и деятельности.

Урок №2. Физическая культура и профессиональная деятельность человека

Законодательные основы развития физической культуры в Российской Федерации. Физическая культура как средство укрепления здоровья человека. Профессионально-ориентированная физическая культура: цель, задачи, содержательное наполнение. Оздоровительная физическая культура в режиме учебной и профессиональной деятельности. Взаимосвязь состояния здоровья с продолжительностью жизни человека.

Урок №3. Влияние физической культуры на физическое, психическое и социальное здоровье человека

Здоровье как базовая ценность человека и общества. Характеристика основных компонентов здоровья: физический, психический, социальный. Их связь с занятиями физической культурой. Положительное влияние систематических занятий физическими упражнениями на все системы организма. Физическая культура как средство укрепления здоровья и профилактики заболеваний.

Урок №4. Здоровый образ жизни современного человека

Основные компоненты здорового образа жизни: рациональный режим труда и отдыха, оптимальная двигательная активность, правильное питание, закаливание, личная гигиена, отказ от вредных привычек. Рациональная организация труда как фактор сохранения и укрепления здоровья. Влияние занятий физической культурой на профилактику вредных привычек.

Урок №5. Адаптация организма к физическим нагрузкам

Понятие адаптации организма. Характеристика основных этапов адаптации к физическим нагрузкам. Роль и значение адаптации в организации и планировании мероприятий здорового образа жизни. Физиологические механизмы адаптации сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной систем к регулярным физическим нагрузкам.

Урок №6. Методы контроля физического состояния и энергозатрат при занятиях физической культурой

Методы определения энергозатрат при различных видах двигательной активности. Контроль текущего состояния организма с помощью пробы Руфье. Оперативный контроль в системе самостоятельных занятий кондиционной тренировкой. Субъективные и объективные показатели состояния здоровья. Ведение дневника самоконтроля.

Урок №7. Признаки утомления и средства восстановления после нагрузок. Методы релаксации и саморегуляции

Объективные и субъективные признаки утомления при физических и умственных нагрузках. Виды утомления: компенсированное, некомпенсированное, острое, хроническое. Средства восстановления после физических нагрузок. Релаксация как метод восстановления после психического и физического напряжения. Методика прогрессивной мышечной релаксации Э. Джекобсона, аутогенная тренировка И. Шульца, синхροгимнастика по методу «Ключ».

Урок №8. Профилактика травматизма и оказание первой помощи

Причины возникновения травм во время занятий физической культурой и способы их предупреждения. Правила профилактики травматизма во время самостоятельных занятий. Способы и приёмы оказания первой помощи при ушибах, вывихах, переломах, ранениях, обморожении, солнечном и тепловом ударах.

Модуль №2

Урок №9. Упражнения для профилактики нарушения и коррекции осанки

Причины нарушения осанки при сидячей работе и малоподвижном образе жизни. Комплекс упражнений для формирования и поддержания правильной осанки. Упражнения для укрепления мышц спины, брюшного пресса, плечевого пояса. Методика самоконтроля осанки. Профилактика сколиоза и сутулости.

Урок №10. Упражнения для профилактики зрительного утомления и перенапряжения мышц при работе за компьютером

Влияние длительной работы за компьютером на органы зрения и опорно-двигательный аппарат. Симптомы зрительного утомления. Гимнастика для глаз. Упражнения для профилактики остеохондроза шейного и поясничного отделов позвоночника. Профилактика синдрома запястного канала. Комплекс физкультурных минуток.

Урок №11. Дыхательная гимнастика

Влияние дыхательной гимнастики на различные функции организма. Упражнения для укрепления дыхательной мускулатуры и увеличения жизненной ёмкости лёгких. Профилактика острых

респираторных заболеваний средствами физической культуры. Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой. Дыхательная гимнастика К.П. Бутейко.

Модуль №3

Урок №12. Организация и планирование занятий кондиционной тренировкой

Кондиционная тренировка как системная организация комплексных и целевых занятий оздоровительной физической культурой. Особенности планирования физических нагрузок и содержательного наполнения занятий. Принципы дозировки физической нагрузки. Методы определения интенсивности тренировки. Периодизация тренировочного процесса.

Урок №13. Атлетическая гимнастика в системе кондиционной тренировки

Атлетическая гимнастика как современная оздоровительная система физической культуры: цель, задачи, формы организации. Упражнения с отягощениями и с собственным весом. Способы индивидуализации содержания и физических нагрузок. Основные мышечные группы и упражнения для их развития. Правила безопасности.

Урок №14. Аэробная гимнастика в системе кондиционной тренировки

Аэробная гимнастика как современная оздоровительная система физической культуры: цель, задачи, формы организации. Основные виды аэробных нагрузок. Способы индивидуализации содержания и физических нагрузок. Определение индивидуальных зон интенсивности по частоте сердечных сокращений. Правила безопасности.

Урок №15. Шейпинг как средство коррекции фигуры и укрепления мышц

Шейпинг как современная оздоровительная система физической культуры: цель, задачи, формы организации. Способы индивидуализации содержания и физических нагрузок при планировании занятий шейпингом. Упражнения для профилактики целлюлита и снижения массы тела. Правила питания и контроля веса при занятиях шейпингом.

Урок №16. Развитие силовых способностей посредством занятий силовой гимнастикой

Силовая гимнастика как средство развития силовых способностей. Основные методы развития силы: метод максимальных усилий, повторных усилий, изометрический. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Правила безопасности при выполнении силовых упражнений.

Урок №17. Стретчинг: упражнения для развития гибкости и подвижности суставов

Стретчинг как современная оздоровительная система физической культуры: цель, задачи, формы организации. Виды растяжки: статическая, динамическая, баллистическая. Упражнения для развития гибкости различных мышечных групп. Правила безопасности при выполнении упражнений на растягивание. Противопоказания.

Модуль №4

Урок №18. Развитие координационных способностей

Что такое координационные способности. Упражнения для развития координации: жонглирование, метание в мишень, передвижения по ограниченной опоре, упражнения в статическом равновесии, упражнения на точность дифференцирования мышечных усилий. Специализированные комплексы упражнений.

Урок №19. Развитие выносливости

Что такое выносливость. Упражнения для развития выносливости. Методы развития выносливости.

Урок №20. Развитие быстроты

Что такое быстрота. Упражнения для развития быстроты. Методы развития быстроты.

Модуль №5

Урок №21. Техническая подготовка в футболе

Техника игровых действий в футболе: вбрасывание мяча с лицевой линии, выполнение углового и штрафного ударов в изменяющихся игровых ситуациях. Техника ведения мяча, ударов по мячу, остановок мяча.

Урок №22. Тактическая подготовка в футболе

Тактические действия в защите и нападении. Тактические схемы игры. Индивидуальные и групповые тактические действия. Взаимодействие игроков в команде. Разбор тактических ситуаций.

Урок №23. Техническая подготовка в баскетболе

Техника выполнения игровых действий в баскетболе: вбрасывание мяча с лицевой линии, способы овладения мячом при «спорном мяче», выполнение штрафных бросков. Техника ведения мяча, передач, бросков в корзину.

Урок №24. Тактическая подготовка в баскетболе

Тактические действия в защите и нападении. Тактические схемы игры. Индивидуальные и групповые тактические действия. Взаимодействие игроков в команде. Разбор тактических ситуаций.

Урок №25. Техническая подготовка в волейболе

Техника выполнения игровых действий в волейболе: «постановка блока», атакующий удар с места и в движении. Техника верхней и нижней передачи мяча, приёма мяча, подачи.

Урок №26. Тактическая подготовка в волейболе

Тактические действия в защите и нападении. Тактические схемы игры. Индивидуальные и групповые тактические действия. Взаимодействие игроков в команде. Разбор тактических ситуаций.

Модуль №6

Урок №27. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)

История создания и развития комплекса ГТО в СССР и Российской Федерации. Структурная организация комплекса ГТО в современном обществе. Нормативные требования V–VII ступени для учащихся 15–18 лет. Значение комплекса ГТО для физического развития и профессиональной подготовки.

Урок №28. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперёд из положения стоя

Техника выполнения наклона вперёд из положения стоя на гимнастической скамье. Правила выполнения норматива ГТО для V–VII ступени. Как развивать гибкость для успешного выполнения упражнения. Типичные ошибки и способы их исправления.

Урок №29. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лёжа на спине

Техника выполнения упражнения: поднимание туловища из положения лёжа на спине (пресс) за 1 минуту. Правила выполнения норматива ГТО для V–VII ступени. Как укрепить мышцы живота для успешного выполнения упражнения. Типичные ошибки.

Урок №30. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа

Техника выполнения упражнения: отжимания от пола (девушки — с колен). Правила выполнения норматива ГТО для V–VII ступени. Как укрепить мышцы рук и плечевого пояса. Типичные ошибки.

Урок №31. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами

Техника выполнения прыжка в длину с места: исходное положение, замах рук, толчок ногами, полёт, приземление. Правила выполнения норматива ГТО для V–VII ступени. Как развить прыгучесть. Типичные ошибки.

Урок №32. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см – девочки

Техника выполнения подтягивания из виса на высокой перекладине (юноши). Техника выполнения подтягивания из виса лежа на низкой перекладине 90 см (девушки). Правила выполнения нормативов ГТО. Как укрепить мышцы рук и спины. Типичные ошибки.

Модуль №7

Урок №33. Фестиваль «Мы готовы к ГТО!» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) V–VII ступени)

Повторение правил выполнения всех нормативов ГТО для V–VII ступени. Комплексное тестирование по всем изученным нормативам. Оценка своей физической подготовленности. Анализ результатов. Спортивный праздник. Подведение итогов.

Урок №34. Фестиваль «Мы готовы к ГТО!» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) V–VII ступени)

Закрепление навыков выполнения всех нормативов ГТО. Повторное тестирование. Улучшение своих результатов. Спортивный праздник. Вручение сертификатов и наград (виртуальных значков) участникам. Подведение итогов и планирование дальнейших занятий.

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 Dexr 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 штук; ✓ Монитор 21.45" DEXP DF22N2 черный - 1шт; ✓ Микрофон петличный BOYA BY-M1 - 1шт; ✓ Apple iPad 10.2" (2021) Wi-Fi 64Gb Silver - 1шт; ✓ Apple MacBook Pro 16", M1, 16ГБ, 2021г - 1шт; ✓ 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 <u>Программы для ведения вебинаров:</u> ✓ 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 домашних заданий и тестов, размещённых в уроках на образовательной LMS «Точка Знаний»; промежуточный контроль – в виде ежемесячных тестирований (7 раз) согласно учебному плану.

Итоговая аттестация проводится в форме теста, который включает 12–20 вопросов. Для успешного прохождения необходимо правильно выполнить не менее 85% заданий.

Обучающиеся допускаются к итоговой аттестации после изучения всех модулей программы в объёме, предусмотренном учебным планом.

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

Оценка	Критерии
Зачтено	Оценка «Зачтено» выставляется обучающемуся, продемонстрировавшему твёрдое и всестороннее знание материала, умение применять полученные практические навыки. Достижения за период обучения и результаты текущей аттестации показывают отличный уровень знаний и умений. Не менее 85% правильных ответов при решении итогового теста.
Не зачтено	Оценка «Не зачтено» выставляется обучающемуся, который в недостаточной мере овладел теоретическим материалом, допустил грубые ошибки при выполнении практических заданий, а также не выполнил требований промежуточной аттестации. Менее 85% правильных ответов при решении итогового теста.

Примеры оценочных материалов текущего контроля

Модуль №1. Урок №8 «Профилактика травматизма и оказание первой помощи»

Задание 1. Вставьте пропущенные слова в правила оказания первой помощи.

При оказании помощи при ушибе необходимо обеспечить поврежденной части тела _____.

Главное правило первой помощи: любая помощь начинается с _____.

При растяжении связок необходимо наложить _____ бинт для легкой компрессии.

Никогда не прикладывайте _____ напрямую к коже.

Задание 2. Найди 2 ошибки и исправь.

Ситуация: На уроке физкультуры ученик вывихнул локтевой сустав

Мои действия:

1. Вправлю сустав пострадавшего на место
2. Приложу холодный компресс (лед, завернутый в ткань или холодную влажную тряпку) на 5 минут.
3. Вызову скорую помощь

4. Буду поддерживать и успокаивать пострадавшего

Ответ:

Ошибка	Правильное оказание первой помощи
1.	
2.	

Примеры оценочных материалов итоговой аттестации

Что является главным отличием бега от ходьбы?

- 1) Работа рук вдоль тела
- 2) Наличие фазы полета
- 3) Дыхание носом
- 4) Постановка стопы на пятку

Соотнесите тип мышцы (роль в движении) с выполняемой функцией.

Тип мышцы

Функция

- | | |
|-----------------|--|
| А) Агонист | 1) Выполняет противоположное движение, контролируя его |
| Б) Антагонист | 2) Фиксирует суставы и обеспечивает равновесие |
| В) Стабилизатор | 3) Создает основное движение |

Расположите фазы прыжка в длину с места в правильном порядке.

1. Полёт
2. Толчок
3. Приземление
4. Подготовка

Что такое гиподинамия?

1. Повышенная физическая активность
2. Нарушение функций организма из-за снижения двигательной активности
3. Заболевание суставов
4. Правильный режим сна и бодрствования

Соотнесите макронутриент с его функцией в организме.

Макронутриент

Функция

- | | |
|----------|--|
| А) Белки | 1) Основной источник энергии и питание для мозга |
| Б) Жиры | 2) Строительный материал, рост мышц, иммунитет |

Макронутриент**Функция**

В) Углеводы

3) Запас энергии, защита органов, усвоение витаминов

Какое правило безопасности является САМЫМ ВАЖНЫМ при выполнении кувырка вперед?

1. Опора на голову для устойчивости
2. Перенос веса на руки и прижатие подбородка к груди
3. Запрокидывание головы назад для инерции
4. Выполнение на твердой поверхности

Как правильно рассчитать максимальную частоту сердечных сокращений (ЧСС макс)?

1. $220 + \text{возраст}$
2. $300 - \text{возраст}$
3. $220 - \text{возраст}$
4. $\text{Пульс в покое} \times 2$

Соотнесите вид гимнастики с его характеристикой.

Вид гимнастики**Характеристика**

- | | |
|------------------------------|--|
| А) Спортивная гимнастика | 1) Выступления с предметами (лента, обруч), грация и артистизм |
| Б) Художественная гимнастика | 2) Динамичные элементы: сальто, пируэты, стойки на руках |
| В) Акробатика | 3) Упражнения на снарядах (брусья, перекладина, конь) |

Какой хронотип человека имеет пик активности в утренние часы (с 6:00 до 12:00)?

1. Сова
2. Голубь
3. Жаворонок
4. Филин

Что из перечисленного НЕ входит в три компонента здоровья (по определению)?

1. Физическое благополучие
2. Психическое благополучие
3. Материальное благополучие
4. Социальное благополучие

С какой процедуры рекомендуется начинать водное закаливание?

1. Обливание ледяной водой
2. Купание в проруби
3. Обтирание
4. Контрастный душ

2.7. Список рекомендованной литературы

1. Лях В.И. Физическая культура. 10–11 классы: учебник для общеобразовательных учреждений. Базовый уровень. – М.: Просвещение, 2025. – 271 с.
2. Матвеев А.П. Физическая культура. 10–11 классы: учебник. Базовый уровень. – М.: Просвещение, 2024. – 320 с.
3. Андрюхина Т.В., Третьякова Н.В. Физическая культура. 10–11 классы: учебник. Базовый уровень / под общ. ред. М.Я. Виленского. – М.: Русское слово, 2023. – 176 с.

2.8. Список использованной литературы

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования (утв. Приказом Министерства просвещения РФ № 732 от 12.08.2022 г.).
3. Лях В.И. Физическая культура. 10–11 классы: учебник для общеобразовательных учреждений. Базовый уровень. – М.: Просвещение, 2025. – 271 с.
4. Матвеев А.П. Физическая культура. 10–11 классы: учебник. Базовый уровень. – М.: Просвещение, 2024. – 320 с.
5. Андрюхина Т.В., Третьякова Н.В. Физическая культура. 10–11 классы: учебник. Базовый уровень / под общ. ред. М.Я. Виленского. – М.: Русское слово, 2023. – 176 с.
6. Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха. 10–11 классы: пособие для учителей общеобразовательных учреждений. – М.: Просвещение, 2022. – 48 с.

2.8.1. Электронные ресурсы

1. Электронная библиотека <https://elibrary.ru/>
2. Онлайн-тренажёр на платформе «Точка Знаний»
3. Официальный сайт Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) <https://www.gto.ru/>