**Требования к обучающимся при сдаче академической задолженности по предмету «физическая культура».**

Зачет по сдаче академической задолженности по предмету «физическая культура» может быть принят педагогом по выбору ученика в теоретической форме (реферат) или в практической форме (сдача нормативов).

Требования к выполнению реферата по физической культуре.

Реферат (исследовательская работа) является самостоятельной работой ученика. Педагог предлагает три темы на выбор учащегося. Учащийся предоставляет реферативную работу и защищает её устно. (Пересказывает, отвечает на вопросы по теме реферата).

Цель реферата (исследовательской работы): провести углублённое изучение проблемы, гипотезы, или выбранного вида спорта.

1) Правильно сформулировать тему реферата (исследовательской работы) (согласно с учителем)

2) Составить план реферата (исследовательской работы), который должен как можно полнее раскрыть тему теоретической или исследовательской работы

Примерный план.

1) В вводной части – ответить на вопрос: почему эта тема так важна для общества и ученика лично.

2) Краткая характеристика вида спорта или оздоровительной системы, её особенности, разновидности и основные правила.

3) История развития и состояние на сегодняшний день, достижения и перспективы развития в будущем (школы, город, Россия, мир + выбор, олимпийские достижения)

4) Значение данного вида спорта или оздоровительной системы для развития у спортсменов:

а) физических качеств (быстроты, выносливости и т.п.).

б) основы техники или системы упражнений по данному виду спорта.

в) развитие психологических, эстетических, нравственных (личностных) качеств.

г) основы тактических действий при взаимодействии, играя в нападении и защите.

д) требования по технике безопасности при проведении самостоятельных занятий и тренировок, и на соревнованиях данного вида спорта.

5) Заключение: значение данного вида спорта (системы упражнений) для физического и личностного развития.

**Отметка «5»** - реферат раскрывает тему, отвечает поставленным задачам, ученик свободно владеет материалом, полно и правильно отвечает на вопросы по теме реферата.

**Отметка «4»** - реферат недостаточно раскрывает тему, отвечает поставленным задачам, ученик владеет материалом не в полной мере, затрудняется с ответами на некоторые вопросы по теме реферата.

**Отметка «3»** - реферат недостаточно раскрывает тему, отвечает не всем поставленным задачам, ученик владеет материалом слабо, затрудняется с ответами на вопросы по теме реферата.

**Отметка «2»** - реферат не раскрывает тему, отвечает не всем поставленным задачам, ученик владеет материалом слабо, не может ответить на вопросы по теме реферата.

Требования нормативов по предмету физическая культура.

Нормативы разделяются на 5 видов в зависимости от физических качеств:

Выносливость

Сила

Ловкость

Гибкость

Координация

**Контрольные нормативы физической подготовленности**

**10 класс**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Нормативы | Пол | Оценка | | |
| 5 | 4 | 3 |
| 1 | «Челночный бег» 4х9 м (сек) | М | 9,3 | 9,7 | 10,2 |
| Д | 9,7 | 10,1 | 10,8 |
| 2 | Бег 30 м (сек) | М | 4,7 | 5,2 | 5,7 |
| Д | 5,4 | 5,8 | 6,2 |
| 3 | Бег 100 м (сек) | М | 14,4 | 14,8 | 15,5 |
| Д | 16,5 | 17,2 | 18,2 |
| 4 | Бег 2000 м (мин, сек) | Д | 10,20 | 11,15 | 12,10 |
| 5 | Бег 3000 м (мин, сек) | М | 12,40 | 13,30 | 14,30 |
| 6 | Прыжок в длину с места (см) | М | 220 | 210 | 190 |
| Д | 185 | 170 | 160 |
| 7 | Подтягивание на перекладине (раз) | М | 12 | 10 | 7 |
| 8 | Подъем с переворотом в упор на высокой перекладине (раз) | М | 3 | 2 | 1 |
| 9 | Отжимания в упоре лежа (раз) | М | 32 | 27 | 22 |
| Д | 20 | 15 | 10 |
| 10 | Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (раз) | М | 10 | 7 | 4 |
| 11 | Лазание по канату без помощи ног (м) | М | 5 | 4 | 3 |
| 12 | Наклон вперед из положения сидя (раз) | М | 14 | 12 | 7 |
| Д | 22 | 18 | 13 |
| 13 | Подъем туловища из положения лежа (пресс) (кол-во раз/мин) | М | 52 | 47 | 42 |
| Д | 40 | 35 | 30 |
| 14 | Прыжки через скакалку 25 сек (раз) | М | 65 | 60 | 50 |
| Д | 75 | 70 | 60 |