

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ КИРОВСКОЙ ОБЛАСТИ  
Кировское областное государственное образовательное автономное  
учреждение дополнительного профессионального образования

Институт развития образования Кировской области  
(ИРО Кировской области)

«УТВЕРЖДАЮ»

Ректор КОГОАУ ДПО ИРО Кировской области»



Н.В. Соколова

«24» 06 2021 г.

## ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА

(повышения квалификации)

**«Методика обучения по учебному предмету  
«Физическая культура»  
(раздел «Волейбол») в школе и построения  
тренировочного процесса в спортивной школе»**

*(в количестве 32 часов)*

Киров 2021

## **РАЗДЕЛ 1**

### **ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ**

#### **РАЗДЕЛ 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**

Программа разработана в соответствии с Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников образования» (Приказ Минздрава от 26 августа 2010 г. № 761н).

##### **1.1. Цель реализации программы**

Совершенствование, формирование и получение новых компетенций слушателями, необходимых для планирования, организации и проведения учебных и учебно-тренировочных занятий по волейболу в общеобразовательных и спортивных школах.

Задачи:

- ознакомить слушателей с нормативно-правовой системой РФ в области физической культуры и спорта, а также с изменениями Федеральных государственных образовательных стандартов;
- совершенствовать систему анализа и планирования при построении учебных и учебно-тренировочных занятий;
- обучить новым методам и методикам проведения учебных и учебно-тренировочных занятий;
- сформировать профессиональные компетенции учителей физической культуры и тренеров спортивных школ;
- совершенствовать умения проведения очных и дистанционных учебных и учебно-тренировочных занятий.

##### **1.2. Планируемые результаты обучения**

*Имеющаяся квалификация* (требования к слушателям): учителя общеобразовательных школ и тренеры спортивных школ.

*Виды деятельности:* методическая, организация и проведение учебно-тренировочного процесса при реализации образовательных программ различного уровня и направленности.

Программа направлена на совершенствование следующих профессиональных компетенций:

№ п/п	Профессиональные компетенции	Уметь	Знать
ПК 01	Организация и проведение учебной, учебно-тренировочной деятельности для обучающихся при освоении учебных предмета «Физическая культура» по общеобразовательным программам, программам ДПО	<ul style="list-style-type: none"> <li>- осуществлять профессиональную деятельность в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов среднего общего образования;</li> <li>- планировать и проводить учебные занятия с применением ДОТ;</li> <li>- проводить учебные занятия, опираясь на достижения в области педагогической и психологической наук, возрастной физиологии и школьной гигиены, а также современных информационных технологий и методик обучения;</li> <li>- создавать условия для воспитания и развития обучающихся, мотивировать их деятельность по освоению учебного предмета выполнению заданий для самостоятельной работы;</li> <li>- проводить объективную оценку знаний обучающихся на основе тестирования и других методов контроля в соответствии с реальными учебными возможностями детей;</li> <li>- использовать разнообразные формы, приемы, методы и средства обучения в рамках ФГОС среднего общего образования.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- основы законодательства об образовании Российской Федерации в сфере среднего общего образования и ДПО;</li> <li>- теорию и методы управления образовательными системами, методику учебной и воспитательной работы, требования к оснащению и оборудованию учебных кабинетов (спортивного зала), средства обучения и их дидактические возможности;</li> <li>- современные педагогические технологии реализации компетентностного подхода с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся;</li> <li>- электронные образовательные и информационные ресурсы, необходимые для организации учебной, проектной и иной деятельности обучающихся;</li> <li>- пути достижения образовательных результатов и способы оценки результатов обучения;</li> <li>- рабочую программу и методику обучения по данному предмету.</li> </ul>

**1.3. Форма обучения:** очная, очно-заочная, заочная, в том числе с использованием дистанционных образовательных технологий, очная (с применением ДОТ).

## РАЗДЕЛ 2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### 2.1. Учебно-тематический план (32 часа)

№ п/п	Наименование разделов (модулей) и тем	Всего часов	Виды учебных заня- тий, учебных работ		Форма контроля
			Лекции	Практиче- ские заня- тия	
1.	<b>Раздел 1.</b> <b>Особенности реализации</b> учебного предмета «Физиче- ская культура» в рамках ФГОС, в спортивной школе	1	1	0	
1.1	Нормативно-правовое обес- печие образовательной деятель- ности ОО. Приоритетные направления развития образо- вательной системы РФ	1	1		
2.	<b>Раздел 2.</b> <b>Теоретические основы дея- тельности педагога и тренера</b>	5	5	0	
2.1.	Возрастная физиология. Физио- логические основы адаптации к физическому нагрузкам, дозирова- ние физической нагрузки на уро- ках и внеурочных занятиях. Уста- лость, утомление, переутомление. Самоконтроль на занятиях.		2		
2.2.	Психологические особенности преподавания предмета «Физиче- ская культура». Мотивация современного школьника к за- нятиям физической культурой и спортом.		2		Тестиро- вание
2.3.	Врачебно-педагогическое обес- печие процесса физического воспитания. Первая медицин- ская помощь.		1		
3.	<b>Раздел 3. Практические основы</b> <b>деятельности педагога и тре- нера</b>	24	0	24	
3.1	Методические особенности про- ведения учебных занятий по фи- зической культуре. Схема по- строения учебного занятия.			2	Практи- ческое задание
3.2	Методика проведения учебных занятий по физической культуре, раздел «волейбол» в начальной и средней школе.			2	

3.3	Методика проведения учебных занятий по физической культуре, раздел «волейбол» в старшей школе.			2	
3.4	Методика проведения тренировочных занятий по волейболу в рамках дополнительного образования.			2	
3.5	Организация и проведение спортивной тренировки по волейболу в группах начальной подготовки спортивной школы.			2	
3.6	Организация и проведение спортивной тренировки по волейболу в учебно – тренировочных группах.			4	
3.7	Организация спортивной тренировки в группах спортивного совершенствования.			2	
3.8	Технико-тактические действия в волейболе. Методы совершенствования индивидуальных, групповых и командных взаимодействий в различных условиях.			2	
3.9	Учебно-методический комплекс по физической культуре.			2	
3.10	Анализ тренировочного занятия.			2	
3.11	Технологическая карта урока и учебно-тренировочного занятия.			2	
<b>4.</b>	<b>Итоговая аттестация</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	Тестиро-вание
	<b>Всего часов</b>	<b>32</b>	<b>6</b>	<b>26</b>	

## 2.2. Рабочая программа

### Раздел 1. Особенности реализации учебного предмета «Физическая культура» в рамках ФГОС, в спортивной школе (1 час)

Тема 1.1. Нормативно-правовое обеспечение образовательной деятельности ОО. Приоритетные направления развития образовательной системы РФ (1 час).

Приоритетные направления развития образовательной системы РФ. Нормативно-правовые акты, регламентирующие образовательную деятельность ОО. Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации», Феде-

ральный закон от 04.12.2007 N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации". Реализация дисциплины «Физическая культура» в рамках ФГОС.

## **Раздел 2. Теоретические основы деятельности педагога и тренера (5 часов).**

**Тема 2.1. Возрастная физиология.** Физиологические основы адаптации к физическим нагрузкам, дозирование физической нагрузки на уроках и внеурочных занятиях. Усталость, утомление, переутомление. Самоконтроль на занятиях (2 часа).

Формирование и развитие основных систем организма: кровообращения, дыхательной, костно-мышечной, выделительной, пищеварительной в различных возрастных периодах. Особенности дозирования физических нагрузок с учетом возрастно – половых особенностей детей и подростков. Уровни контроля за самочувствием занимающихся: визуальный, субъективный, объективный контроль и самоконтроль. Ведения дневника наблюдений за состоянием здоровья спортсмена, получаемой нагрузкой и самочувствием до, во время и после тренировки.

**Тема 2.2. Психологические особенности преподавания предмета «Физическая культура».** Мотивация современного школьника к занятиям физической культурой и спортом (2 часа).

Психологическая картина развития школьника. Особенности типов характера и взаимосвязь типа характера с выбранным видом спорта. Соотношение типов характера в ученическом коллективе и команде по избранному виду спорта. Совместимость характера учителя (тренера) и ученика. Система мотивации по Е.П. Ильину. Психология «подражания» и «заражения».

**Тема 2.3. Врачебно-педагогическое обеспечение процесса физического воспитания. Первая медицинская помощь (1 час).**

Личная гигиена школьника, занимающегося физической культурой и спортом. Гигиена одежды и обуви. Заболевания, возникающие в следствии гигиенических нарушений. Травматизм и причины его проявления. Классификация травм. Первая медицинская помощь при кровотечениях, ушибах и ссадинах, вывихах, переломах, потере сознания.

## **Раздел 3. Практические основы деятельности педагога и тренера (24 часа).**

**Тема 3.1. Методические особенности проведения учебных занятий по физической культуре. Схема построения учебного занятия (2 часа).**

Основы проведения разминки. Виды разминки. Общеразвивающие упражнения. Специальные беговые упражнения. Их соотношения. Методика и логичность применения. Основная часть занятия. Изучение нового матери-

ала. Закрепление и совершенствование изученного материала. Последовательность применения упражнений, исходя из принципов физического воспитания. Заминка. Упражнения на увеличение эластичности мышц. Восстановление дыхания.

**Тема 3.2. Методика проведения учебных занятий по физической культуре, раздел «волейбол» в начальной и средней школе (2 часа).**

Инструктаж по технике безопасности. Основы техники игры в волейбол. Стойки и перемещения в волейболе. Правила игры. Пионербол. Волейбол по упрощенным правилам. Техника приема волейбольного мяча снизу и сверху, подача мяча. Игровые действия и взаимодействия игроков. Усвоение нового материала через работу в парах, тройках, четверках. Развитие физических качеств волейболиста.

**Тема 3.3. Методика проведения учебных занятий по физической культуре, раздел «волейбол» в старшей школе (2 часа).**

Инструктаж по технике безопасности. Правила ведения протокола соревнований. Основы техники прямой верхней подачи волейбольного мяча. Техника нападающего удара. Технические средства обучения и их роль при освоении раздела «волейбол». Использование аудиовизуальных средств обучения. Игровой и соревновательный период. Травматизм и его профилактика. Комплексная работа в парах, тройках, четверках.

**Тема 3.4. Методика проведения тренировочных занятий по волейболу в рамках дополнительного образования (2 часа).**

Отбор в спортивную секцию. Тестирование и виды тестов юных волейболистов. Психологическая особенность и функционал спортивной тренировки. Функциональная особенность тренировки и отличие ее от урока физической культуры. Нагрузка, способы ее дозирования и контроль за состоянием занимающихся на тренировке. Схема подбора упражнений для освоения, закрепления и совершенствования основных двигательных действий в волейболе. Командная работа. Развитие физических качеств.

**Тема 3.5. Организация и проведение спортивной тренировки по волейболу в группах начальной подготовки спортивной школы (2 часа).**

Отбор в спортивную секцию по антропометрическим данным. Тестирование юных волейболистов. Сходство и отличие тренировки в спортивной школе с уроками физической культуры в общеобразовательной школе. Методы работы с детскими спортивными командами. Формы проведения учебно-тренировочных занятий в спортивной школе. Упражнения для изучения базовых элементов игры в волейбол. Коэффициенты дозирования нагрузки и восстановление после тренировок. Игра – как ведущая форма проведения спортивной тренировки в группах НП.

**Тема 3.6. Организация и проведение спортивной тренировки по волейболу в учебно-тренировочных группах (4 часа).**

Макро, мезо и микроцикл построения тренировочного процесса. Особенности подбора упражнений, исходя из уровня квалификации волейболистов и

поставленных соревновательных задач. Психологическая работа со спортсменами. Особенности работы в женском коллективе. Упражнения для совершенствования техники базовых элементов игры в волейбол. Технико-тактические действия юных волейболистов. Периоды нагрузки и восстановления. Особенность соревновательного периода.

Тема 3.7. Организация спортивной тренировки в группах спортивного совершенствования (2 часа).

Переход их любительского спорта в спорт высших достижений. Роль тренера в процессе обучения и воспитания. Конфликты и конфликтология. Мотивация спортсменов к деятельности. Тактическая работа в команде. Подготовительный и соревновательный период. Особенности. Тренерские ошибки. Методология построения спортивной тренировки.

Тема 3.8. Технико-тактические действия в волейболе. Методы совершенствования индивидуальных, групповых и командных взаимодействий в различных условиях (2 часа).

Методика проведения спортивных сборов. Специальные беговые упражнения в волейболе. Работа с большими и максимальными нагрузками. Тактические командные упражнения. Взаимодействие игроков разных линий. Фаза перехода из защиты в атаку и наоборот. Страховка. Линейная и зонная защита. Расстановка игроков, переходы и тактические взаимодействия. Игра по схеме 5-1 и 4-2.

Тема 3.9. Учебно-методический комплекс по физической культуре (2 часа).

Содержание учебно-методического комплекса по физической культуре. Анализ ошибок и недочетов при проведении урока по физической культуре на основе видеозаписи. Письменный отчет с указанием предложений по исправлению ошибок.

Тема 3.10. Анализ тренировочного занятия (2 часа).

Анализ ошибок и недочетов при проведении тренировки по волейболу на основе видеозаписи. Письменный отчет с указанием предложений по исправлению ошибок.

Тема 3.11. Технологическая карта урока и учебно-тренировочного занятия (2 часа).

Составление технологической карты учебного и учебно-тренировочного занятия. Анализ технологической карты. Заполнение ОМУ. Работа по структуре технологической карты.

#### **4. Итоговая аттестация (2 часа)**

Итоговая аттестация проводится в форме зачета. Зачет проводится в виде тестирования. Слушателю предлагается 50 вопросов. Тестирование проводится с целью проверки уровня и качества профессиональной подготовки слушателей и должно, наряду с требованиями к содержанию отдельных дисциплин, учитывать также общие требования к слушателю, предусмотренные

профессиональными стандартами и квалификационными характеристиками. Тестирование позволяет выявить и оценить уровень сформированности компетенций у слушателя для решения профессиональных задач, готовность к новым видам профессиональной деятельности.

### **2.3. Календарный учебный график**

Календарный учебный график разрабатывается за 3 дня до начала курсовой подготовки по образовательной программе в соответствии с утвержденным планом курсовых мероприятий.

## **РАЗДЕЛ 3. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**

### **Виды аттестации и формы контроля**

<b>Вид аттестации</b>	<b>Формы контроля</b>	<b>Виды оценочных материалов</b>
Текущий контроль	Зачет по теме	Тестирование
Промежуточная аттестация	Зачет	Практическое задание
Итоговая аттестация	Зачет	Тестирование

## **РАЗДЕЛ 4. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

### **4.1. Учебно-методическое обеспечение и информационное обеспечение программ (литература)**

#### **Нормативные документы:**

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации». – Справочная система Консультант Плюс.
2. Федеральный закон от 04.12.2007 N 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». – Справочная система Консультант Плюс.
3. ФГОС ООО (утв. приказом Минобрнауки России от 17.12.2010 № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»). – Справочная система Консультант Плюс.

4. ФГОС НОО (утв. приказом Минобрнауки России от 06.10.2009 № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»). – Справочная система Консультант Плюс.

5. ФГОС СОО (утв. приказом Минобрнауки России от 17.05.2012 № 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования»). – Справочная система Консультант Плюс.

6. Порядок применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ (утв. приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816).

#### **Основная:**

1. Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. – М. КНОРУС, 2019 – 368 с.

2. Демин А.М., Коваль А.В. Методические указания по подготовке и проведению учебных занятий с применением дистанционных образовательных технологий. – М.: Международный юридический институт, 2015. – 64 с.  
<https://lawacademy.ru/docs/Библиотека%20УМУ/Uchebniki/Metodicheskie%20ukazaniya%20po%20podgotovke%20i%20provedeniyu%20ucheb%20zanyatij%20s%20primeneniem%20distancionnyh%20tekhnologij.pdf>

3. Евсеев Ю.И. Физическая культура – изд. 4-е. – Ростов н\Д.: Феникс, 2018. – 382с.

#### Электронные ресурсы:

1. YouTube.com
2. Google.com
3. VolleyPlay.com

#### **Дополнительная:**

1. Ильин Е.П. Психология физической культуры и спорта. – М., АКРОН, 2018 – 322 с.
2. Самусев Р.П. Анатомия человека: Учеб. пособие для студентов сред. мед. учеб. заведений / Р.П. Самусев, Ю.М. Селин. – 3-е изд., перераб. И доп. – М.: ООО «Издательство Оникс», 2016 – 576 с.
3. Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://window.edu.ru>
4. Федеральный центр информационных образовательных ресурсов <http://fcior.edu.ru>

## **4.2 Материально – технические условия реализации программы**

Для реализации программы необходимо следующее материально-техническое обеспечение:

- оборудованные аудитории для проведения аудиторных занятий (в. т. ч. рабочие места, оборудованные персональными компьютерами с выходом в Интернет);
- мультимедийное оборудование (компьютер, интерактивная доска, проектор);
- флип-чарт, магниты, листы ватмана, фломастеры;
- современный браузер (Google Chrome, Opera, Firefox или аналоги);
- техническое обеспечение для работы в системе дистанционного образования: специализированное программное обеспечение, «Zoom», «PRUFF MI» (для использования дистанционных образовательных технологий);
- спортивный зал, оборудованный волейбольной сеткой, фишками, волейбольными мячами в количестве 12 шт., мягкими матами, скамейками гимнастическими.

#### **4.3 Образовательные технологии, используемые в процессе реализации программы**

В целях реализации компетентностного подхода используются активные и интерактивные формы проведения занятий (деловые и ролевые игры, разбор конкретных ситуаций, групповые тренировочные занятия) для формирования и развития общих и профессиональных компетенций слушателей.

Программа может быть реализована с использованием дистанционных образовательных технологий. Соотношение аудиторной и самостоятельной работы определяется перед реализацией программы для каждой группы слушателей отдельно.

В процессе реализации программы используются лекции с элементами обсуждения проблем, дискуссии, практические занятия, технологии проблемно-ориентированного и проектно-ориентированного обучения.

#### **5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ дополнительной профессиональной программы**

<b>Результаты освоения программы</b>	<b>Показатели оценки</b>	<b>Формы, методы контроля и оценки</b>
<b>Текущий контроль</b>		
ПК.01	Количество правильных ответов при тестировании	Тестирование
<b>Промежуточная аттестация</b>		
ПК.01	Соответствие ФГОС СПО, соответствие содержания занятия заявленной тематике	Практическое задание

<b>Итоговая аттестация</b>		
ПК.01	Количество правильных ответов при тестировании	Тестирование

## **Контрольно-оценочные материалы**

### **Текущий контроль**

#### **5.1. Примерный перечень вопросов для тестирования**

##### ***Описание проведения процедуры:***

Проводится на интерактивном занятии, примерное время проведения 15 мин.

- 1) В среднем школьном возрасте изменения в дыхательной системе выражены в:
  - A) Быстрым пропорциональном росте альвеол, и, как следствие, отсутствием кислородного голодаия во время тренировки;
  - B) Медленном пропорциональном росте альвеол и, как следствие, кислородном голодаии во время тренировки;
  - B) Изменения в дыхательной системе не приводят к кислородному голодаию во время тренировки
- 2) Костно-мышечный аппарат старших школьников:
  - A) Развивается пропорционально и не подвержен травмам;
  - B) Развивается медленно и, как правило, подвержен вывихам и переломам;
  - B) Развивается очень быстро и, как правило, подвержен вывихам и переломам.
- 3) Среди травм в детско – юношеском спорте на 1 месте находятся травмы:
  - A) Органов дыхания;
  - B) Органов пищеварения;
  - B) Сердечно-сосудистой системы.
- 4) Какой принцип должен быть основополагающим при дозировании физической нагрузки:
  - A) Принцип постепенности;
  - B) Принцип глубины нагрузки;
  - B) Принцип последовательности.
- 5) Компонентами нагрузки являются:
  - A) Метры и километры;
  - B) Объем и интенсивность;
  - B) Частота и такт.
- 6) Адекватность полученной нагрузки проще всего измерить по:
  - A) АД;
  - B) Дыхательной пробе;
  - B) ЧСС.
- 7) Усталость у ребенка проходит в течении:
  - A) 5-10 минут покоя;

- Б) 15-20 минут покоя;  
В) от 30 минут покоя и выше.

- 8) Утомление выражается в:
- А) Снижении эффективности выполнения упражнений;  
Б) Потерей сознания;  
В) ЧСС больше 180 уд\мин.

- 9) Переутомление:
- А) Проходит через 5-10 минут полного покоя;  
Б) Проходит через 15-20 минут активного отдыха;  
В) Проходит только при помощи фармакологических препаратов, например, приеме комплекса витаминов.

- 10) Естественным для организма являются:
- А) Усталость и утомление;  
Б) Утомление и переутомление;  
В) Усталость и переутомление.

### ***Шкалы оценки результатов проведения процедуры:***

Результаты проверяются преподавателем и оцениваются с применением шкалы в соответствии с критериями оценки.

Критерии	Оценка
Количество правильных ответов менее, чем 50%	Не зачтено
Количество правильных ответов 50-70%	Зачтено
Количество правильных ответов 71-94%	
Количество правильных ответов более, чем 95%	

## **Промежуточная аттестация**

### **5.2. Примерный вариант практического задания**

#### ***Описание проведения процедуры:***

Проводится на практическом занятии, время проведения 90 минут.

- 1) Просмотреть урок по физической культуре, записанный на видео;
- 2) Проанализировать урок и указать: ошибки и недочеты при проведении;
- 3) Дать рекомендации по исправлению данных ошибок.

### ***Шкалы оценки результатов проведения процедуры:***

Результаты проверяются преподавателем и оцениваются с применением шкалы оценок в соответствии с критериями оценки.

Критерии	Оценка
Количество найденных ошибок и недочетов менее, чем 50%	Не зачтено
Количество найденных ошибок и недочетов 50-70%	Зачтено
Количество найденных ошибок и недочетов 71-94%	
Количество найденных ошибок и недочетов более, чем 95%	

## Итоговая аттестация

### 5.3. Примерный вариант вопросов для тестирования

Проводится на интерактивном занятии, примерное время проведения 60 мин.

1. В каком году Генеральной Ассамблей ООН принята Конвенция о правах ребенка?

- 1. 1988 г.
- 2. 1989 г.
- 3. 1990 г.
- 4. 1991 г.

2. В соответствии с Конвенцией о правах ребенка ребенком является каждое человеческое существо до достижения

- 1. 16-летнего возраста;
- 2. 18-летнего возраста;
- 3. 14-летнего возраста;
- 4. 12-летнего возраста.

3. В соответствии с Единым квалификационным справочником по должностям работников образования, учитель осуществляет контрольно-оценочную деятельность с использованием:

- 1. электронного журнала;
- 2. электронного дневника;
- 3. электронных форм учебной документации;
- 4. все ответы верны.

4. Разрешается ли привлечение обучающихся, воспитанников гражданских образовательных учреждений к труду, не предусмотренному образовательной

программой, без согласия обучающихся, воспитанников и их родителей (законных представителей)?

1. Да;
2. Нет;
3. В особых случаях, по распоряжению вышестоящих инстанций;
4. Разрешается эпизодически в связи с производственной необходимостью.

5. Имеют ли право обучающиеся, воспитанники гражданских образовательных учреждений на свободное посещение мероприятий, не предусмотренных учебным планом?

1. Да
2. Нет
3. В особых случаях, при наличии уважительных причин
4. Да, по согласованию с администрацией учреждения.

6. Кто из древнегреческих философов считал движение «целительной частью медицины»?

1. Аристотель;
2. Платон;
3. Пифагор;
4. Архимед.

7. Автор педагогической системы, основанной на принципе естественного воспитания»:

- 1) Ж.-Ж.Руссо;
- 2) Платон;
- 3) Ф.Фребель;
- 4) И. Песталоцци.

8. Автор педагогической системы воспитания джентльмена, выдвинувший метод косвенного воздействия на ребенка как противопоставление методу прямого принуждения?

- 1) Ж.-Ж.Руссо
- 2) Дж. Локк
- 3) Я.А.Коменский
- 4) И.Г. Песталоцци

9 . Какой принцип положил в основу отбора содержания обучения Дж. Локк?

- a) свобода

- б) принуждение
- в) природосообразность
- г) утилитаризм

10. Какая страна является родиной Олимпийских игр?

- 1. Рим;
- 2. Китай;
- 3. Древняя Греция;
- 4. Италия.

11. В каком году состоялись первые Олимпийские игры древности?

- 1. В 906 году до нашей эры;
- 2. В 1201 год;
- 3. В 776 году до нашей эры;
- 4. В 792 году до нашей эры.

12. В каком году и где создан Международный олимпийский комитет?

- 1. В 1894 году в Париже;
- 2. В 1896 году в Лондоне;
- 3. В 1905 году в Греции;
- 4. В 1908 году в Лондоне.

13. Что такое «Олимпийская хартия»?

- 1. Название оды спорту, написанной Пьером де Кубертеном;
- 2. Свод законов, по которым осуществляется олимпийское движение;
- 3. Правила соревнований, входящих в программу Олимпийских игр;
- 4. Клятва спортсмена.

14. Как переводится олимпийский девиз: «Ситиус, альтиус, фортиус»?

- 1. «Дальше, быстрее, больше»;
- 2. «Сильнее, красивее, точнее»;
- 3. «Быстрее, выше, сильнее»;
- 4. «Быстрее, сильнее, дальше».

15. Кто является основоположником системы физического воспитания, основу которой составило «гармоническое, всестороннее развитие деятельности человеческого организма»?

1. Л.П. Матвеев;
2. Г.Г. Бенезе;
3. П.Ф. Лесгафт;
4. Н.А. Семашко.

16. Какие изменения в развитии физической культуры и спорта произошли в России после революции?

1. Популяризация восточных видов гимнастики и борьбы;
2. Создание военно-спортивных клубов и кружков физической культуры;
3. Появление оздоровительных систем «фитнес» и аквааэробика.
4. Создание федераций по видам спорта.

17. Кто впервые в России разработал теорию дошкольного воспитания, обосновал содержание, средства и методы физического воспитания в школе?

1. Н.Г. Чернышевский;
2. Ян Амос Каменский;
3. П.Ф. Лесгафт;
4. А.В. Луначарский.

18. В каком году был создан Российский олимпийский комитет?

1. В 1896 году;
2. В 1911 году;
3. В 1960 году;
4. В 1973 году.

19. Указать главные принципы кодекса спортивной чести «Фэйр Плэй».

1. Не стремиться к победе любой ценой; на спортивной площадке честь и благородство сохранять;
2. Сочетание физического совершенства с высокой нравственностью.
3. Чувство собственного достоинства, честность, уважение - к соперникам, судьям, зрителям;
4. Строгое выполнение правил соревнований.

20. Какими показателями характеризуется физическое развитие?

1. Наследственностью, конституцией, антропометрическими показателями;
2. Росто-весовыми показателями;

3. Телосложением, развитием физических качеств, состоянием здоровья;
4. Физической подготовленностью.

21. Физическими упражнениями принято называть ...

1. многократное повторение двигательных действий;
2. движения, способствующие повышению работоспособности;
3. определенным образом организованные двигательные действия;
4. комплекс гимнастических упражнений.

22. Базовая физическая культура преимущественно ориентирована на обеспечение ...

1. физической подготовленности человека к жизни;;
2. подготовки к профессиональной деятельности.
3. восстановления организма после заболеваний, травм, переутомления.
4. подготовки к спортивной деятельности.

23. Три группы задач, решаемых в процессе физического воспитания-

1. Развивающие, коррекционные, специфические.
2. Воспитательные, оздоровительные, образовательные.
3. Общепедагогические, компенсаторные, гигиенические.
4. Развивающие, оздоровительные, гигиенические.

24. Что является основным специфическим средством физического воспитания?

1. Естественные свойства природы;
2. Физическое упражнение;
3. Санитарно-гигиенические факторы;
4. Соревновательная деятельность.

25. Способ выполнения двигательного действия, позволяющий решать двигательную задачу более целесообразно и эффективно, называется ...

1. Техникой физического упражнения;
2. Двигательным навыком;
3. Двигательным умением;
4. Двигательным «стереотипом».

26. Состав и последовательность действий, звеньев, усилий, необходимых для решения двигательной задачи определенным способом, принято называть...

1. Деталями техники;
2. Главным звеном техники;
3. Основой техники;
4. Структурой двигательной деятельности.

27. Оптимальная мера всесторонней физической подготовленности и гармонического физического развития, соответствующие требованиям трудовой и других сфер жизнедеятельности, отражает ...

1. физическое совершенство человека;
2. физическое развитие человека;
3. физическое состояние человека;
4. физическую форму человека.

28. Что является основным критерием физического совершенства человека?

1. Качество теоретических знаний о физической культуре.
2. Уровень развития физических возможностей.
3. Состояние здоровья.
4. Социализация личности.

29. Объективно присущие физической культуре свойства, позволяющие воздействовать на человека и человеческие отношения, удовлетворять и развивать определенные потребности личности и общества называются ...

1. Функциями физической культуры;
2. Принципами физической культуры;
3. Методами физической культуры;
4. Средствами физической культуры.

30. Достигнутые результаты в физическом совершенствовании человека и степень использования приобретенных двигательных качеств, навыков и специальных знаний в повседневной жизни, характеризуют ...

1. Физическое образование субъекта;
2. Физическую культуру личности;
3. Физическое развитие индивида;
4. Физическое совершенство человека.

31. Назовите основные показатели развития физической культуры личности.

1. Культура движений и широкий фонд жизненно необходимых двигательных умений и навыков (бег, прыжки, метания, плавание, передвижения на лыжах);
2. Гигиенические навыки и привычки повседневно заботиться о своем здоровье, закаливании организма, физической подготовленности;
3. Уровень физических качеств; знания в области физической культуры; мотивы и интересы к физическому совершенствованию; соблюдение гигиены и режима;
4. Росто-весовые показатели.

32. В каком документе отражены нравственные правила спортивной деятельности?

1. Олимпийская хартия;
2. Олимпийский устав;
3. Олимпийская клятва;
4. Правила соревнований.

33. Какие задачи умственного развития обучающихся решаются в процессе физического воспитания?

1. Расширение и углубление специальных знаний в сфере физической культуры.
2. Обогащение специальными знаниями, относящимися к сфере физической культуры и спорта; развитие познавательных и творческих способностей.
3. Содействие творческим проявлениям личности, в том числе в самопознании и самовоспитании, средствами физической культуры и спорта.
4. Формирование осмысленного отношения к занятиям физической культурой.

34. Назовите задачи развития эстетической сферы личности человека в процессе физкультурно-спортивной деятельности.

1. Воспитание способности глубоко чувствовать и оценивать красоту в сфере физической культуры и спорта и в других областях ее проявления;
2. Воспитание способности чутко воспринимать и оценивать красоту в сфере физической культуры; формирование эстетики поведения и отношений;
3. Выработка активной позиции в утверждении прекрасного;
4. Непримиримость к безобразному в любых его проявлениях.

**35. Что входит в содержание интеллектуальных ценностей физической культуры?**

1. Знание о методах и средствах развития физического потенциала человека;
2. Комплекс методических руководств, практических рекомендаций, пособий;
3. Способность к рациональной организации времени, собранность;
4. Развитие мышления, логики.

**36. Что понимается под мобилизационными ценностями физической культуры?**

1. Все то, что наработано специалистами для обеспечения процесса физической и спортивной подготовки занимающихся;
2. Личные достижения в двигательной подготовленности человека;
3. Способность к рациональной организации времени, внутренняя дисциплина, собранность, быстрота оценки ситуации и принятия решения, настойчивость;
4. Развитие потребности в физическом совершенствовании.

**37. Что относится к средствам физического воспитания?**

1. Подвижные игры, гимнастика, спортивные игры, туризм, плавание, лыжная подготовка;
2. Соблюдение санитарно-гигиенических норм, режима дня, питания, отдыха, личная гигиена;
3. Физические упражнения, естественные силы природы и гигиенические факторы;
4. Солнце, воздух, вода.

**38. Что понимается под формами занятий физическими упражнениями?**

1. Способы организации учебно-воспитательного процесса;
2. Типы уроков;
3. Виды физкультурно-оздоровительной работы;
4. Структура построения занятий.

**39. К занятиям, проводимым преподавателем (тренером) с постоянным составом занимающихся, относятся ...**

1. Уроки физической культуры и спортивно-тренировочные занятия.
2. Аэробика, шейпинг, калланетика, атлетическая гимнастика;

3. Первенства, чемпионаты, спартакиады, отборочные соревнования и др.;
4. Туристические походы.

40. Какова структура урочных форм занятий?

1. Вводная, разминочная, восстановительная части;
2. Подготовительная, основная, заключительная части;
3. Организационная, самостоятельная, низко-интенсивная части;
4. Вводная, основная, рекреационная.

41. Как классифицируются уроки физической культуры по признаку основной направленности?

1. Уроки освоения нового материала, уроки закрепления и совершенствования учебного материала, контрольные и смешанные (комплексные) уроки;
2. ОФП, профессионально-прикладной физической подготовки, спортивно-тренировочные уроки, методико-практические занятия;
3. Уроки гимнастики, легкой атлетики, плавания, лыжной подготовки, подвижных и спортивных игр и т.д.
4. Урок здоровья, спортивно-ориентированный урок;

42. В каких направлениях проявляется базовая физическая культура?

1. Физическая культура в дошкольных учреждениях и общеобразовательных учреждениях начального, общего и среднего образования;
2. Физическая культура в учреждениях начального, среднего и высшего профессионального образования;
3. Физическая культура, представленная как учебный предмет в системе образования и воспитания; физическая культура взрослого населения;
4. Физическая культура, как самостоятельный вид занятий.

43. Основным результатом использования базовой физической культуры в общей системе образования и воспитания является ...

1. Повышение уровня физической подготовленности, длительное сохранение здоровья, творческого долголетия и дееспособности, организация здорового образа жизни.
2. Приобретение необходимого уровня образованности в сфере физической культуры.

3. Овладение жизненно важными двигательными умениями и навыками.
4. Все вышеперечисленное.

44. В чем заключается основная цель массового спорта?

1. Достижение максимально высоких спортивных результатов;
2. Восстановление физической работоспособности;
3. Повышение и сохранение общей физической подготовленности;
4. Увеличение количества занимающихся спортом.

45. Чем определяется направленность профессионально-прикладной физической культуры (ППФК)?

1. Необходимостью военно-прикладной подготовки молодых людей к предстоящей службе в армии;
2. Потребностью общества в специальной подготовке человека к конкретной профессиональной деятельности;
3. Необходимостью социальной адаптации индивида в обществе;
4. Выработкой определенных стереотипов выполнения упражнений.

46. В чем суть и назначение оздоровительно-реабилитационной физической культуры?

1. Использование физических упражнений как факторов профилактики и лечения различных заболеваний, восстановления, борьбы с переутомлением;
2. Применение методик лечебной физической культуры после травм и заболеваний в условиях стационара, в целях реабилитации;
3. Организация профилактики заболеваний у населения;
4. Повышение иммунной системы организма.

47. В каких разновидностях представлены «фоновые» виды физической культуры?

1. Гигиеническая и рекреативная физическая культура;
2. Туризм, охота, рыболовство;
3. Физкультурно-спортивные развлечения и оздоровительно- массовые мероприятия;
4. Лечебная физическая культура.

48. Процесс, направленный на воспитание двигательных (физических) качеств, способностей, необходимых в жизни и спортивной деятельности, называется ...

1. Тренировочным процессом;
2. Учебным процессом;
3. Физической подготовкой;
4. Физическим развитием.

49. Процесс, направленный на разностороннее воспитание физических качеств человека, обеспечивающий формирование с детского возраста физически крепкого молодого поколения с гармоничным развитием, называется ...

1. Общей физической подготовкой;
2. Специальной физической подготовкой;
3. Гармонической физической подготовкой;
4. Общим развитием.

50. Какой метод, позволяющий наращивать физическую силу, является основным?

1. Метод круговой тренировки с выполнением силовых упражнений на 8-10 станциях.
2. Переменный метод, позволяющий варьировать интервалы отдыха между подходами к снарядам, менять вес и количество повторений.
3. Метод повторного упражнения с использованием непредельных отягощений в упражнениях, выполняемых до отказа.
4. Метод переменного непрерывного упражнения.

#### ***Шкалы оценки результатов проведения процедуры:***

Результаты проверяются преподавателем и оцениваются с применением шкалы в соответствии с критериями оценки.

Критерии	Оценка
Количество правильных ответов менее, чем 50%	Не засчитано
Количество правильных ответов 50-70%	Засчитано
Количество правильных ответов 71-94%	
Количество правильных ответов более, чем 95%	