

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

«29» 01 2021 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА
(повышения квалификации)
**«Современное олимпиадное движение по физической
культуре (подготовка к ВОШ по физической культуре)
в условиях реализации ФГОС»**
(в количестве 24 часов)

Киров 2021

РАЗДЕЛ 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Программа составлена для организаторов, учителей физической культуры, тренеров-преподавателей школьного, муниципального, регионального этапа Всероссийской олимпиады школьников по предмету «Физическая культура».

1.1. Цель реализации программы: создать условия для профессионального роста слушателей средствами программы

Задачи программы:

- выявление и развитие у обучающихся творческих способностей и интереса к научно-исследовательской деятельности, создание необходимых условий для поддержки одаренных детей, пропаганда научных знаний, привлечение ученых и практиков в области физической культуры к работе с одаренными детьми.
- отбор наиболее талантливых обучающихся в состав сборной команды Кировской области для участия в заключительном этапе всероссийской олимпиады школьников по физической культуре.
 - раскрывать структуру и содержание программы в соответствии с Федеральным государственным стандартом общего образования;
 - раскрыть содержание и методику обучения преподавания курса повышения квалификации учителей физической культуры;
 - раскрывать с позиции развивающего обучения содержание моделей учебных занятий в режиме лекционно-практического обучения;

В программе реализуются такие научные идеи, как: идея развивающего обучения; идея инновационного развития в образовании; идея воспитывающего обучения;

Программа служит связующим звеном теоретической подготовки слушателей в процессе курсового обучения и практической подготовки в процессе активной педагогической практики. В содержании программы особо изучаются такие блоки как теоретико-методические задания, легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры (волейбол, баскетбол, футбол, бадминтон, флорбол), лыжная подготовка.

В рамках каждого из модулей обеспечивается вариативность в построении содержания и форм организации учебной деятельности слушателей.

В процессе обучения педагогов предусмотрено проведение лекций с использованием мультимедийных презентаций, практических занятий, семинаров, экскурсий, проведение открытых уроков, мастер-классов, «круглых столов», дискуссий и других форм организации занятий.

Программа позволяет обеспечить реализацию компетентностного подхода к обучению слушателей курсов, поскольку ориентирована на получение конкретных, результатов решения профессиональных педагогических задач.

В ходе занятий при организации самостоятельной работы слушатели проектируют теоретико-методические задания, практические задания по видам спорта для муниципального этапа всероссийской олимпиады школьников.

В процессе обучения каждый слушатель формирует портфолио, использование материалов которого в дальнейшей практической деятельности позволит обеспечить повышение эффективности работы учителя.

1.2. Планируемые результаты обучения.

Имеющаяся квалификация (требования к слушателям): учителя физической культуры, тренера-преподавателя.

Программа направлена на освоение и/или совершенствование следующих **трудовых функций**, входящих в профессиональный стандарт.

№ п/п	Знать	Уметь
1	Общепедагогическая функция. Обучение.	
1.1	Преподаваемый предмет в пределах требований ФГОС и основной общеобразовательной программы, его истории и места в мировой культуре и науке	Владеть формами и методами обучения, в том числе выходящими за рамки учебных занятий: проектная деятельность.
1.2.	Приоритетные направления развития образовательной системы Российской Федерации, законов и иных нормативных правовых актов, регламентирующих образовательную деятельность в Российской Федерации, нормативных документов по вопросам обучения и воспитания детей и молодежи, ФГОС основного общего, среднего общего образования, законодательства о правах ребенка, трудового законодательства	Знание вопросов государственной политики в сфере образования, культуры и спорта и умение в них ориентироваться.
1.3.	Основы методики преподавания, основные принципы деятельностного подхода, виды и приемы современных педагогических технологий	Объективно оценивать знания обучающихся на основе тестирования и других методов контроля в соответствии с реальными учебными возможностями детей
1.4.	Пути достижения образовательных результатов и способы оценки результатов обучения	Использовать и апробировать специальные подходы к обучению в целях включения в образовательный процесс всех обучающихся, в том числе с особыми потребностями в образовании: обучающихся, проявивших выдающиеся способности
1.5.	Рабочую программу и методику обучения по данному предмету	Владеть ИКТ-компетентностями: - общепользовательская ИКТ-компетентность;

		- общепедагогическая ИКТ-компетентность; - предметно-педагогическая ИКТ-компетентность (отражающая профессиональную
2	Педагогическая деятельность по реализации программ основного и среднего общего образования	
2.1	Программы и учебники по преподаваемому предмету	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
2.2	Современные педагогические технологии реализации компетентностного подхода с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся	Планировать и осуществлять учебный процесс в соответствии с основной общеобразовательной программой
2.3		Осуществлять контрольно-оценочную деятельность в образовательном процессе

1.3. Форма обучения: очная, очно-заочная, очная (с использованием ДОТ).

РАЗДЕЛ 2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2.1 Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование разделов (модулей) и тем	Всего час.	Виды учебных занятий, учебных работ		Формы контроля
			Лек- ции	Интерак- тивные занятия	
1.	Теоретико-методологический	4	4		Зачет
1.1.	Нормативно-правовое обеспечение и современное состояние олимпийского движения (ВсОШ) по физической культуре в Кировской области	2	2		
1.2.	Развитие физической культуры и спорта в Российской империи в первой половине 19 века по настоящее время.	2	2		
2.	Практико-ориентированный	16	4	12	
2.1.	Деятельностный подход в обучении физической культуры, как главное условие реализации требований ФГОС ООО	2	2		
2.2.	ВФСК ГТО в системе физического воспитания в Российской Федерации	2	2		
2.3.	Актуальные вопросы содержания и методики преподавания акробатики. Оздоровительные системы физического воспитания.	4		4	
2.4.	Актуальные вопросы содержания и методики преподавания спортивных игр(волейбол, футбол, баскетбол) и т.д.	4		4	
2.5.	Актуальные вопросы содержания и методики преподавания лыжного спорта, легкой атлетики, скандинавской ходьбы	4		4	
3.	Итоговая аттестация	4		4	Зачет
3.1.	Итоговый контроль. Защита разработанных комбинаций по видам спорта, тестов.	4		4	
	ИТОГО:	24	8	16	

Теоретико-методологический

Тема 1.1. Нормативно-правовое обеспечение и современное состояние олимпийского движения (ВОШ) по физической культуре в Кировской области

Всероссийская олимпиада школьников по физической культуре: анализ результатов выступления учащихся на муниципальном, региональном и всероссийском уровне школьников Кировской области за несколько последних лет, новые подходы и перспективы. Анализ теоретико-методических заданий и практических туров на муниципальном, региональном и всероссийском уровне.

Новые законодательные и нормативные акты, регламентирующие участие во Всероссийской олимпиаде школьников. Награждение участников Всероссийской олимпиады школьников, их статус.

Тема 1.2. Развитие физической культуры спорта в Российской империи в первой половине 19 века по настоящее время.

Физическая культура и спорт в Российской империи в первой половине 19 века. Физическое воспитание и спорт в жизни народов Российской империи. Учение П.Ф. Лесгафта о физическом образовании и его педагогическая деятельность. Создание спортивных клубов и развитие спорта. Физическая культура в России в 20 – начале 21 веков. История международного олимпийского движения. Исторические предпосылки возникновения современного спортивного международного и олимпийского движения. Вступление России в олимпийское движение. Первая Олимпиада современности. Россия и олимпийское движение в начале 20 века. Достижение советских спортсменов с середины 40-х до конца 80-х годов. Спорт в России после распада СССР. Российский спорт в международном спортивном и олимпийском движении. Олимпийское движение: принципы, традиции, правила. Крупнейшие спортивные соревнования в мире и в Европе. Развитие физической культуры в регионе.

2. Практико-ориентированный.

Тема 2.1. Деятельностный подход в обучении физической культуры, как главное условие реализации требований ФГОС ООО

Новое законодательство в области образования. Нормативно-правовое обеспечение образования. Специфика региональной системы образования. Федеральный государственный стандарт как система требований в области образования. Реализация ФГОС общего образования – методология, структура, требования. Механизм реализации ФГОС. Системно-деятельностный подход в обучении. Формирование личностных, метапредметных, предметных результатов оценки достижений образовательных результатов. Формирование и развитие универсальных учебных действий обучающихся. Понятие универсальных учебных действий (УУД), задачи формирования УУД, виды УУД и их характеристика: личностные, регулятивные, познавательные, коммуникативные УУД. Оценка сформированности УУД. Психолого-педагогические условия, средства и техно-

логии формирования и развития УУД на ступенях общего образования. Формирование и развитие УУД средствами предметов естественнонаучного цикла в рамках урочной и внеурочной деятельности.

Учебно-методические комплекты, реализующие ФГОС по географии и биологии: вариативность в современных условиях. Проектирование рабочей программы учителя с учетом требований реализации ФГОС общего образования.

Тема 2.2. ВФСК ГТО в системе физического воспитания в Российской Федерации.

Нормативно-правовые акты, регулирующие вопросы внедрения ВФСК ГТО в Кировской области. Методологическое и научное обоснование комплекса ГТО; базовые документы для его разработки, структура комплекса ГТО на уровне местного самоуправления, организационно-управленческие механизмы внедрения и функционирования комплекса ГТО, научное, методологическое, кадровое. Информационно-пропагандистское, нормативно-правовое обеспечение комплекса ГТО, взаимодействие ведомств и организаций при внедрении комплекса ГТО на муниципальном уровне.

Организация медицинского сопровождения выполнения нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО. Порядок медицинского осмотра лиц для определения допуска по состоянию здоровья к выполнению нормативов ВФСК ГТО. Оказание медицинской помощи при выполнении нормативов ВФСК ГТО.

Основные направления деятельности по созданию школьного спортивного клуба. Цели и задачи клуба. Содержание работы клуба, органы управления клуба, организация деятельности клуба, учет и отчетность клуба.

Порядок награждения граждан Российской Федерации знаками отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО)» и присвоение спортивных разрядов.

Тема 2.3. Актуальные вопросы содержания и методики преподавания акробатики. Оздоровительные системы физического воспитания.

Владение техникой и методикой строевых упражнений, ору без предмета на месте и в движении, ору с предметами. Владение висами и упорами. Владение техникой и методикой обучения опорных прыжков, акробатических упражнений, упражнений на снарядах. Развитие гибкости, координационных способностей, силы. Знания о физической культуре.

Подготовка к соревновательной деятельности; совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах);

Оздоровительные системы физического воспитания.

Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.

Аэробика: индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых, скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц.

Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные группы.

Тема 2.4. Актуальные вопросы содержания и методики преподавания спортивных игр (волейбол, футбол, баскетбол) и т.д.

Владение техникой и методикой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Владение техникой приёма и передачи мяча. Владение техникой подач. Техника нападения с мячом и без мяча. Блокирование. Развитие координационных способностей, выносливости, развитие скоростных и скоростно-силовых способностей. Правила соревнований по волейболу, ведение протокола соревнований. Знания о физической культуре.

Особенности содержания и методика преподавания баскетбола. Владение техникой и методикой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Освоение ловли и передачи мяча. Владение техникой бросков мяча. Владение техникой и тактикой игры в защите и нападении. Развитие координационных способностей, выносливости. Правила соревнований по баскетболу, ведение протокола.

Особенности содержания и методика преподавания футбола. Владение техникой и методикой преподавания футбола: владение техникой передвижений, остановок, поворотов, стоек, ударов по мячу и остановок мяча. Владение техники ведения мяча, приемов и передач, владение игрой. Развитие координационных способностей, быстроты, ловкости. Знания о физической культуре.

Тема 2.5. Актуальные вопросы содержания и методики преподавания лыжного спорта, легкой атлетики, скандинавская ходьба.

Владение техникой и методикой преподавания спринтерского бега, Бега на длинные дистанции, техникой прыжка в длину и в высоту, метание мяча в цель и на дальность, метание гранаты на дальность. Развитие скоростных качеств, выносливости, координационных способностей.

Владение техникой и методикой преподавания лыжной подготовки. Владение техникой и методикой преподавания лыжных ходов, спусков и подъемов, торможения. Развитие выносливости. Знания о физической культуре.

Особенности содержания и методика преподавания подвижных игр. Классификация подвижных игр. Подвижные игры для развития физических качеств. Знания о физической культуре. Особенности содержания и методика преподавания скандинавской ходьбы.

3. Итоговая аттестация.

3.1. Итоговый контроль. Защита разработанных комбинаций, тестов.

В разработанных комбинациях раскрывается ведущая педагогическая идея, выделение главного, наиболее существенного. Отражается сущность комбина-

ций по видам спорта в использовании каких методов, способов приемов; использование технологий, в изменении содержания образования, в организации образовательного процесса.

Показать актуальность, перспективность, практическую значимость, обеспечение устойчивого положительного результата.

Защита разработанных комбинаций, тестовых заданий.

Формы аттестации и оценочные материалы.

Виды аттестации и формы контроля

Вид аттестации	Формы контроля	Виды оценочных материалов
Текущая	Разработка комбинаций по видам спорта для муниципального этапа ВОШ по физической культуре	Зачетные комбинации по видам спорта.
Итоговая	Защита комбинаций по видам спорта для муниципального этапа ВОШ по физической культуре	Требования к разработанным комбинациям в соответствии с положением.

Результат, основные показатели оценки результата и формы текущего контроля

№ п/п	Результат (освоенные компетенции)	Основные показатели оценки результата	Формы контроля
1.	Общепедагогическая функция. Обучение	Знает: - преподаваемый предмет в пределах требований ФГОС и основной общеобразовательной программы, его истории и места в мировой культуре и науке; - основы методики преподавания, основные принципы деятельностного подхода, виды и приемы современных педагогических технологий; - пути достижения образовательных результатов и способы оценки результатов обучения; - рабочую программу и методику обучения по данному предмету; - приоритетные направления развития образовательной системы Российской Федерации, законов и иных нормативных правовых актов, регламентирующих образовательную деятельность в Российской Федерации, нормативных документов по вопросам обучения и воспитания детей и молодежи, ФГОС основного общего, среднего общего образования, законодательства о правах ребенка, трудового законодательства. Умеет: - владеть формами и методами обучения, в том числе выходящими за рамки учебных занятий: проектная деятельность, лабораторные эксперименты, полевая практика и т.п.;	Зачет

		- объективно оценивать знания обучающихся на основе тестирования и других методов контроля в соответствии с реальными учебными возможностями детей; - использовать и апробировать специальные подходы к обучению в целях включения в образовательный процесс всех обучающихся, в том числе с особыми потребностями в образовании: обучающихся, проявивших выдающиеся способности; обучающихся, для которых русский язык не является родным; обучающихся с ОВЗ; - владеть ИКТ-компетентностями: общепользовательская ИКТ-компетентность; общепедагогическая ИКТ-компетентность; предметно-педагогическая ИКТ-компетентность (отражающая профессиональную ИКТ-компетентность соответствующей области человеческой деятельности)	
2.	Педагогическая деятельность по реализации программ основного и среднего общего образования	<i>Знает:</i> - основы общетеоретических дисциплин в объеме, необходимых для решения педагогических, научно-методических и организационно-управленческих задач (педагогика, психология, возрастная физиология; школьная гигиена; методика преподавания предмета); - программы и учебники по преподаваемому предмету; - современные педагогические технологии реализации компетентностного подхода с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся; - методы и технологии поликультурного, дифференцированного и развивающего обучения. <i>Умеет:</i> - применять современные образовательные технологии, включая информационные, а также цифровые образовательные ресурсы; - 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; - планировать и осуществлять учебный процесс в соответствии с основной общеобразовательной программой; - разрабатывать рабочую программу по предмету, курсу на основе примерных основных общеобразовательных программ и обеспечивать ее выполнение; - организовать самостоятельную деятельность обучающихся, в том числе исследовательскую; - разрабатывать и реализовывать проблемное обучение, осуществлять связь обучения по предмету (курсу, программе) с практикой, обсуждать с обучающимися актуальные события современности; - осуществлять контрольно-оценочную деятельность в образовательном процессе; - использовать разнообразные формы, приемы, методы и средства обучения, в том числе по индивидуальным учебным планам, ускоренным курсам в рамках ФГОС основного общего образования и среднего общего образования.	Зачет

Организационно-педагогические условия реализации программы.

Нормативно-правовые документы:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ;
2. Приказ Министерства образования и Науки Российской Федерации № 695 от 2 декабря 2009 «Об утверждении Положения о всероссийской олимпиаде школьников».
3. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 г. № 1897 «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»;
4. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 г. № 413 «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования»;
5. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 18.10.2013 г. № 544н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)»;
6. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.03.2014 г. № 253 «Об утверждении Федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»;
7. Физическая культура: учебник для учащихся 10-11 классов общеобразовательных учреждений / В.И. Лях. - М.: Просвещение, 2020.
8. Физическая культура: учебник для учащихся 10-11 классов общеобразовательных организаций / А.П. Матвеев. - М.: Просвещение, 2019.
9. Методическое пособие «Олимпиада по предмету «Физическая культура» Н. Н. Чесноков, А. А. Красников., В.В. Кузин – М.: издательство «Физическая культура», 2005.
10. «Методика преподавания гимнастики в школе» П.К. Петров: М., гуманитарный издательский центр Владос.
11. Олимпийцы земли Вятской [Текст] /сост. В. Чудиновских. – Киров, 2010. – 200 с.
12. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник под ред. Ж. К. Холодова, В. С. Кузнецова. – М., 2000.
13. Твой олимпийский учебник издательство «Советский спорт» Москва 2014г.

IV. Оценка качества освоения программы

Реализация программы предполагает проведение входящей диагностики и итоговой аттестации слушателей.

Содержание разработанных заданий приведено в приложении 1и в приложении 2.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1.

Программа практического задания. Волейбол.

За лицевой линией волейбольной площадки расположены 6 волейбольных мяча. За зоной № 1 2 мяча, в центре 3-4 мячи и за зоной № 5, 5-6 мяч. На волейбольные площадки в зонах (5, 6, 2), располагаются так же 3 мяча. Первые – в 1,5 м от левой боковой линии, второй – в 3-х метрах от него, и третий – в 1,5 м от правой боковой линии. На противоположной стороне площадки располагаются гимнастические обручи в зонах (1, 2, 3, 4, 5, 6,).

Участник располагается, на лицевой линии возле первого мяча от правой боковой линии. По сигналу судьи испытуемый выполняет верхнюю подачу мячом в зону №5, затем мячом № 2 выполняет верхнюю подачу в зону № 4, затем движется к центральным мячам и выполняет верхнюю подачи мячом №3- в зону №6, мячом № 4 в зону № 3 и передвигается к пятому мячу возле левой боковой линии и выполняет верхнюю подачу мячом в зону №1, 6 мячом в зону № 2.

Участник движется в зону №5, подбрасывает мяч над собой и делает одну передачу верхом второй передачей передает мяч в зону №5, затем движется в зону №6 подбрасывает мяч над собой и делает одну передачу вверх второй передачей передает мяч в зону №3, затем движется в зону №2 подбрасывает мяч над собой и делает одну передачу вверх второй передачей передает мяч в зону №1. Высота передач не ниже 1,5-2 метра.

Секундомер выключается при касании мячом пола, после последней передачи.

Испытуемый имеет право для получения премиальных очков выполнять все подачи в прыжке, предварительно поставив об этом в известность главного судью по волейболу до начала выступления.

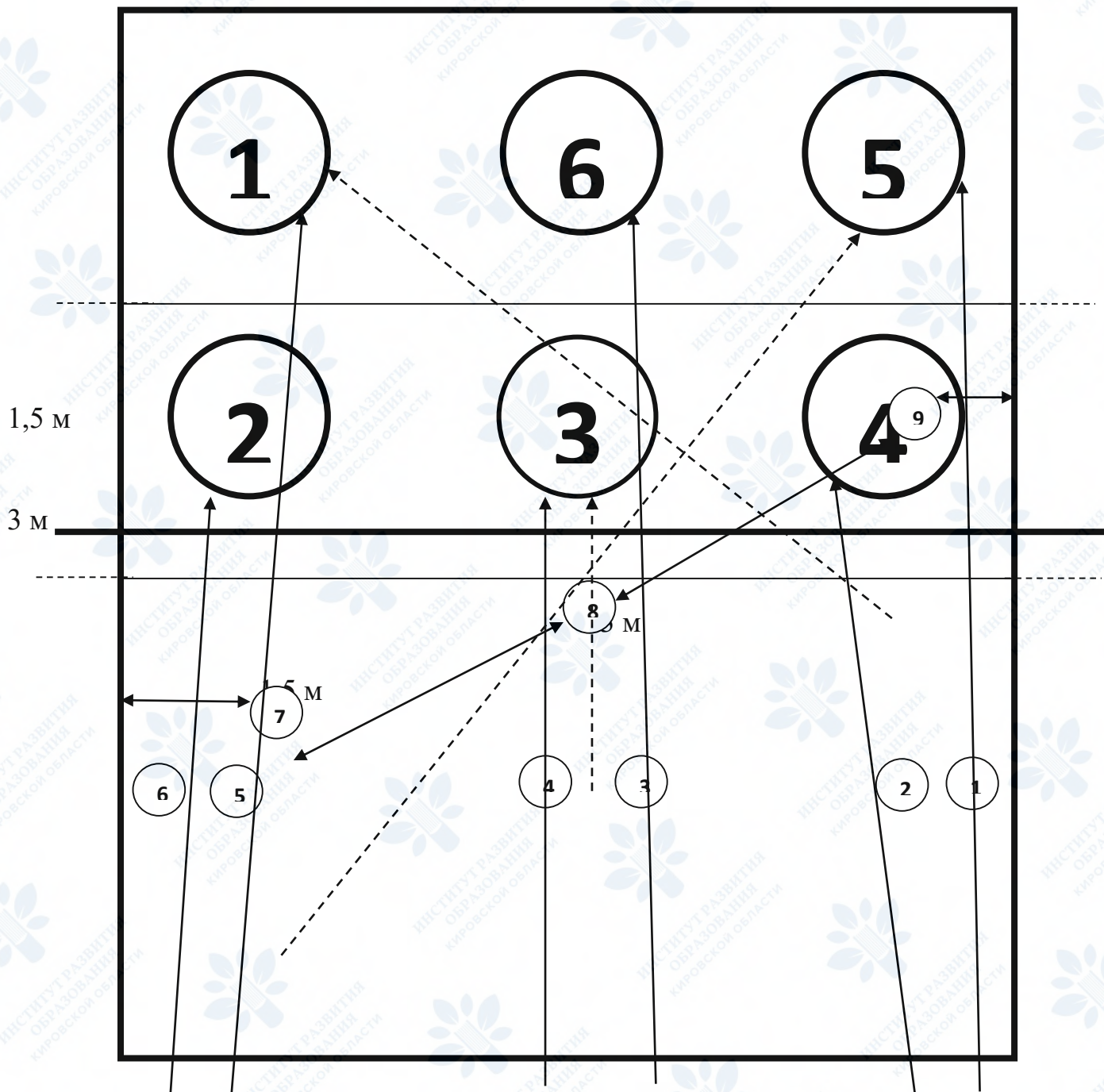
Оценка исполнения.

Участник при каждом попадании мячом в обруч от общего времени отнимается (-) 5 секунд;

За каждое не попадание мяча в зону плюс (+) 5 секунд;

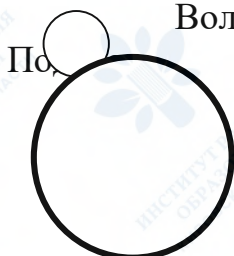
За каждое нарушение правил в волейболе (заступ, подача в аут, сетку, подача не тем способом, выполнение передачи ниже 1,5 -2 метра) (+) 5 сек.

Волейбол 9 - 11 класс



Условные обозначения

Волейбольный мяч



ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Программа теоретико-методического задания

Задания в закрытой форме

1. Источником знаний в процессе физического воспитания является...

а. ...информация, получаемая от преподавателя.

б. ...сама двигательная деятельность.

в. ...компьютерная игра.

г. ...изучение учебников.

Отметьте все позиции

2. Реализация основных принципов государственной политики в области физической культуры и спорта дает возможность осуществлять физическую подготовку человека...

а. ...через систему образовательных учреждений.

б. ...через физкультурно-спортивные клубы.

в. ...непрерывно в течение жизни.

г. ...самостоятельно.

3. В раннем детском возрасте, когда происходит формирование физического здоровья и практических навыков, обеспечивающих его совершенствование, физическое воспитание осуществляется в форме...

а. ...закаливающих процедур.

б. ...обязательных занятий.

в. ...секционных занятий.

г. ...прогулок.

Отметьте все позиции

4. В период обучения в общеобразовательной школе физическое воспитание осуществляется в форме...

а. ...обязательных уроков физической культуры.

б. ...внеклассных занятий.

в. ...занятий в системе дополнительного образования.

г. ...прогулок и дискотек.

Отметьте все позиции

5. Законодательством Российской Федерации о физической культуре и спорте предусмотрено существование...

а. ...запрета на курение и употребление алкоголя.

б. ...профессионального спорта.

- в. ...любительского спорта.
- г. ...фитнеса и аэробики.

6. Какими рекомендациями не следует руководствоваться при организации самостоятельных занятий физическими упражнениями?

- а. Использовать предварительно освоенные упражнения.
- б. Стремиться к достижению существенных сдвигов в короткие сроки.**
- в. Регулировать величину нагрузки в соответствии с реакциями организма.
- г. Выполнять только те упражнения, которые стимулируют рост результатов.**

Отметьте все позиции

7. Отношение человека к своему здоровью, осознанное участие в его формировании, сохранении, укреплении, коррекции определяется через...

- а. ...физические качества.
- б. ...эмоциональные качества.
- в. ...волевые качества.**
- г. ...интеллект.

8. Тренировочные упражнения избирательной направленности рекомендуется повторять на фоне...

- а. ...сниженной работоспособности.
- б. ...восстановленной работоспособности.
- в. ...повышенной работоспособности.**
- г. ...обеспечивающем тренировочный эффект.

9. Жизненная ёмкость лёгких (ЖЕЛ), определенная с помощью спирометра оценивается при сравнении с нормой, рассчитанной по формуле...

- а. ...Штанге.
- б. ...Генчи.
- в. ...Скибинской.
- г. ...Людвига.**

10. Активными средствами физической реабилитации являются...

- а. ...аутогенная тренировка, релаксация.
- б. ...формы лечебной физической культуры.**
- в. ...массаж, мануальная терапия, физиотерапия.
- г. ...фармакология, психомышечная тренировка.

11. «Фоновые» виды физической культуры включают...

- а. ...гигиеническую физическую культуру.**
- б. ...реабилитационную физическую культуру.
- в. ...кондиционную физическую культуру.
- г. ...рекреативную физическую культуру.**

Отметьте все позиции

12. Основным методом воспитания силы в детском возрасте является метод...

- а. ...повторного упражнения с использованием предельных отягощений, выполняемых до отказа.
- б. ...кратковременных максимальных напряжений в динамических и изометрических условиях.
- в. ...повторного упражнения с использованием непредельных отягощений, выполняемых до отказа.**
- г. ...электростимуляции жизненно важных мышечных групп.

13. Одним из основных подходов при воспитании общей выносливости в детском возрасте является использование метода...

- а. ...комбинированного упражнения.
- б. ...повторно-интервального упражнения.
- в. ...переменного непрерывного упражнения.
- г. ...равномерного непрерывного упражнения.**

14. При воспитании быстроты наиболее распространенным является метод...

- а. ...контрастных заданий.
- б. ...повторного упражнения.**
- в. ...интервального упражнения.
- г. ...круговой тренировки.

15. Максимальный ударный объем сердца достигается на уровне частоты пульса...

- а. ...130 уд./мин.
- б. ...150 уд./мин.
- в. ...170 уд./мин.**
- г. ...190 уд./мин.

16. «Интервальная тренировка» как один из методов физического воспитания и тренировки спортсменов характеризуется регламентацией действий, при которой...

- а. ...нагрузка изменяется однонаправленно – в сторону увеличения.
- б. ...используются относительно постоянные интервалы отдыха.
- в. ...в интервалах отдыха происходит снижение ударного объема сердца.
- г. ...в интервалах отдыха происходит возрастание ударного объема сердца.**

17. Эффект интеграции основных сторон подготовки спортсменов обеспечивается...

- а. ...сочетанием обще- и специально подготовительных упражнений.
- б. ...структурой большого (макро-) цикла.**
- в. ...сочетанием объема и интенсивности тренировочных нагрузок.

г. ...техничко-тактическими упражнениями.

18. Кинематическими характеристиками движений являются...

а. ...скорость.

б. ...темп.

в. ...амплитуда.

г. ...сила тяги.

Отметьте все позиции.

19. Приём «сближаемых заданий» используется при совершенствовании...

а. ...реакций на движущийся объект.

б. ...мышечных дифференцировок.

в. ...равновесия.

г. ...чувства времени.

20. Структура процесса обучения двигательным действиям обусловлена...

а. ...соотношением методов обучения и воспитания.

б. ...индивидуальными способностями обучающихся.

в. ...возможной продолжительностью процесса обучения.

г. ...закономерностями формирования умений и навыков.

21. При недостаточном для освоения двигательного действия уровне физического развития обучающегося используются...

а. ...подготовительные упражнения.

б. ...расчленённо-конструктивные упражнения.

в. ...методы сенсорного сопровождения движений.

г. ...методы стандартно-переменного упражнения.

22. Ритмические параметры движений являются...

а. ...интегральными характеристиками техники движений.

б. ...динамическими характеристиками техники движений.

в. ...кинематическими характеристиками техники движений.

г. ...содержанием физических упражнений.

23. Способ решения двигательной задачи принято обозначать как...

а. ...форму физического упражнения.

б. ...основу техники движений.

в. ...технику двигательных действий.

г. ...содержание физического упражнения.

24. Наиболее высокий прирост показателей уровня физического развития наблюдается в...

- а. ...дошкольном и школьном возрасте.
- б. ...периоды, обозначаемые как «чувствительные».**
- в. ...профессионализированном спорте.
- г. ...в случае, если здоровый образ жизни становится стилем жизни.

25. Теоретико-методические основы системы физического воспитания представлены...

- а. ...государственными и самостоятельными условиями функционирования.
- б. ...программным и нормативным материалом согласно целевым установкам.
- в. ...знаниями о принципах, средствах и методах физического воспитания.**
- г. ...идеалами всестороннего развития личности и человечества в целом.

26. Эффект основных направлений использования свойств физической культуры выражается в...

- а. ...формировании базовой физической подготовленности.**
- б. ...восстановлении функций организма после травм и заболеваний.**
- в. ...достижении максимального уровня индивидуального физического развития.
- г. ...совершенствовании профессионально-прикладной физической подготовленности.**

Отметьте все позиции.

27. В соответствии с Олимпийской Хартией Олимпийские игры состоят из...

- а. ...комплекса соревнований по летним и зимним видам спорта.
- б. ...соревнований между спортсменами, представляющих свои страны.
- в. ...Игр Олимпиады и зимних Олимпийских игр.**
- г. ...встреч спортсменов, отобранных национальными олимпийскими комитетами.

28. Здоровье населения, прежде всего, зависит от...

- а. ...качества жизни.
- б. ...образа жизни.**
- в. ...наследственности.
- г. ...экологии.

29. Величина нагрузки, достигаемой в результате выполнения физических упражнений обусловлена...

- а. ...избирательностью воздействия.
- б. ...интенсивностью расходования потенциала организма.**
- в. ...сопряженностью воздействия.
- г. ...продолжительностью двигательной активности.

Отметьте все позиции.

30. В каком городе 1946 г. спортсмены СССР впервые приняли участие в первенстве мира по тяжелой атлетике

- а. ... **Париж, Франция**
- б. ... Стокгольм, Швеция
- в. ... Осло, Норвегия
- г. ... Лондон, Великобритания

31. Кто был первой советской Олимпийской чемпионкой на летних олимпийских играх?

- а. ... **Н. Пономарева (Ромашкова)**
- б. ... Л. Турищева
- в. ... Л. Латынина
- г. ... Т. Казанкина.

32. Первое в истории, после октября 1917 г. участие Российской Федерации в Олимпийских играх самостоятельной командой произошло в

- а. ... **1994 г., Лиллехаммер**
- б. ... 1998 г., Лиллехаммер
- в. ... 1998 г., Осло
- г. ... 1999 г., Стокгольм.

33. На каких зимних Олимпийских играх было первое в истории после Октября 1917 года участие РФ в олимпиадах самостоятельной командой?

- а. ... XV зимние Олимпийские игры, 1998 год, Калгари, Канада
- б. ... XVI зимние Олимпийские игры, 1992 год, Альбервилль, Франция
- в. ... **XVII зимние Олимпийские игры, 1994 год, Лиллехаммер, Норвегия**
- г. ... XVIII зимние Олимпийские игры, 1998 год, Нагано, Япония

Задания в открытой форме

34. Сила, с которой тело действует на опору, препятствующую его свободному падению, обозначается как... **ВЕС**

35. Движитель гребного судна, обеспечивающий передачу усилий, развиваемых гребцом, для продвижения лодки, обозначается как... **ВЕСЛО**

36. Ряд полей на шахматной доске, образующих линию, параллельную нижнему и верхнему краям, обозначаются как... **ГОРИЗОНТАЛЬ**

37. Выгоды, полученные в шахматной партии ценой уступок, обозначается как... **КОМПЕНСАЦИЯ** Может быть материальной или позиционной, достаточной или недостаточной.

38. В шахматах и шашках – печатное или рисованное изображение доски с фигурами или без, обозначается как... **ДИАГРАММА**

39. Совокупность относительно устойчивых функциональных и морфологических особенностей организма, обусловленных наследственными и приобретенными свойствами, обозначается как... **КОНСТИТУЦИЯ**

40. Воздействие на организм, вызывающее прибавочную функциональную активность, обозначается как... **НАГУЗКА**