

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
**«БАЙКАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

**УТВЕРЖДАЮ:**  
Директор ИИКи ФГБОУ ВО «БГУ»

  
Н.А. Синева

подпись

«09» января 2017 г.



**ПРОГРАММА  
повышения квалификации  
«Преподавание физической культуры и спорта  
по основным общеобразовательным программам в условиях перехода к  
ФГОС»**

Иркутск 2017

# СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. Аннотация</b>	<b>1</b>
1.1. Краткая характеристика программы	2
1.2. Цель реализации программы	2
1.3. Требования к поступающему для обучения на программу слушателю	2
1.4. Формализованные результаты обучения	3
<b>2. Содержание программы</b>	<b>4</b>
2.1. Учебный план	4
2.2. Календарный учебный график	5
2.3. Рабочая программа	6
2.4. Структура и содержание разделов и тем программы	9
2.5. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости	19
2.5.1. Текущий контроль	19
2.5.2. Образцы тестовых и контрольных заданий текущего контроля	19
2.5.3. Примерная тематика рефератов	24
<b>3. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы слушателей по программе</b>	<b>24</b>
<b>4. Оценочные средства для проведения итоговой аттестации по программе</b>	<b>24</b>
4.1. Итоговая аттестация проводится в форме зачета по итогам написания эссе	24
4.2. Образцы заданий	24
4.3. Перечень тем для подготовки к зачету	25
4.4. Примерная тематика рефератов, эссе, докладов	25
<b>5. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения программы</b>	<b>25</b>
<b>6. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения программы (дисциплины, модуля)</b>	<b>26</b>
<b>7. Методические указания для обучающихся по освоению программы</b>	<b>26</b>
<b>8. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по программе , включая перечень программного обеспечения и информационно-справочных систем):</b>	<b>27</b>
<b>9. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по программе.</b>	<b>27</b>

## 1. Аннотация

### 1.1. Краткая характеристика программы

Программа «Преподавание физической культуры и спорта по основным общеобразовательным программам в условиях перехода к ФГОС» направлена на изучение вопросов, раскрывающих инновационные подходы к организации процесса преподавания дисциплины «Физическая культура» с использованием здоровьесформирующих технологии физкультурного образования. Предназначена для повышения квалификации учителей физической культуры, инструкторов физвоспитания.

Сегодня отмечается недостаточный уровень информационно-методического, технологического обеспечения образовательного процесса, материально-технической базы, а также подготовки педагогических кадров в указанной области, отвечающей современным требованиям. Программа повышения квалификации имеет практическую значимость и призвана повысить недостаточный уровень компетентности педагогических работников и специалистов по решению данной проблемы.

Программа разработана в контексте реализации требований государственных ФГОС общего образования второго поколения и современных требований организации единой информационно-образовательной среды.

Данная программа ориентирована на систематизацию, пополнение и обновление знаний, умений и навыков педагогов физической культуры, изучение влияния физических упражнений и методики их применения не только на занятиях со здоровыми детьми, но знакомство с особенностями занятий с детьми, имеющими отклонения в состоянии здоровья или какие-либо заболевания.

Нормативный срок освоения программы – 72 часа.

### 1.2. Цель реализации программы

**Целью** повышение квалификации учителей физической культуры основной школы в условиях перехода к ФГОС второго поколения (систематизация и углубление знаний учителей физической культуры в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта второго поколения)

### 1.3 Требования к поступающему для обучения на программу слушателю

Лица, имеющие или получающие высшее образование и владеющие следующими компетенциями (навыками): общими (ОК), общепрофессиональными (ОПК), профессиональными (ПК) (из ФГОС ВО).<sup>1</sup>

№	Вид компетенций (ОК, ОПК, ПК)	Компетенции (навыки)	Уровень владения (например: начальный, уверенный, совершенный)
1	ОК 6	Способность к самоорганизации и	Уверенный

<sup>1</sup> Приказ Минобрнауки России от 04.12. 2015 №1426 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование (уровень бакалавриата)"(Зарегистрировано в Минюсте России 11.01. 2015 N 40536)

		самообразованию	
2	ОК- 8	Готовность поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающей полноценную деятельность	уверенный
	ОПК-6	готовность к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся	
3	ПК-1	готовность реализовывать образовательные программы по учебному предмету в соответствии с требованиями образовательных стандартов	уверенный

#### 1.4. Формализованные результаты обучения

В результате освоения программы слушатель должен повысить квалификационный уровень в рамках имеющейся квалификации и (или) усовершенствовать свои компетенции в соответствии с ФГОС ВО по направлению 44.03.01 Педагогическое образование (уровень бакалавриата)"(Зарегистрировано в Минюсте России 11.01. 2015 N 40536)

Виды деятельности	Профессиональные компетенции или трудовые функции	Практический опыт	Умения	Знания
ВД 1 Педагогическая деятельность	ПК 1. Проводить занятия по физической культуре и спорту в соответствии с требованиями ФГОС	Проведения занятий с учетом медико-биологических, санитарно-гигиенических, психолого-педагогических основ физкультурной деятельности, климатических, региональных, национальных особенностей в целях совершенствования природных данных, поддержания здоровья, оздоровления, реабилитации и рекреации занимающихся Проведения занятия	использовать знания о механизмах лечебного действия физической культуры при отборе содержания занятий; владеть вариативностью форм и методов при проведении занятий с учетом отклонений в состоянии здоровья обучающихся; применять разнообразные формы и методы при разработке занятий;	общие основы физической культуры и спорта; физиологические основания и механизмы лечебного воздействия физических упражнений; классификацию и характеристики средств физкультуры; разнообразные формы и методы применения ЛФК; особенности использования

		<p>по физической культуре и спорту обучающими с школьного возраста образовательных организациях, организовывать внеклассную физкультурно-спортивную работу пропаганды и обучения навыкам здорового образа жизни;</p> <p>мотивации к занятиям избранным видом спорта, воспитывать у обучающихся моральные принципы честной спортивной конкуренции</p>	<p>использовать игровые методики исходя из поставленных задач;</p> <p>определять эффективность физических упражнений, основываясь на расчете показателей энергетической характеристики физических упражнений;</p> <p>владеть способами диагностики эффективности реализуемого содержания образования соответствии с требованиями ФГОС к результатам общего образования;</p> <p>проектировать занятия по физкультуре (ЛФК) с использованием современных образовательных ресурсов.</p>	<p>я форм, методов физической культуры и спорта в разных возрастных группах с учетом поставленных задач;</p> <p>алгоритм оценки эффективности и занятий физической культуры и спорта</p>
--	--	--	--	--

## 2. Содержание программы

### 2.1. Учебный план

#### Учебный план

программы повышения квалификации  
**«Преподавание физической культуры и спорта  
по основным общеобразовательным программам в условиях перехода к ФГОС»**

**Цель:** повышение квалификации учителей физической культуры основной школы в условиях перехода к ФГОС второго поколения (систематизация и углубление знаний

учителей физической культуры в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта второго поколения)

**Категория слушателей:** учителя физической культуры, тренеров

**Срок обучения:** 72 часа

**Форма обучения** заочная, с применением дистанционных образовательных технологий

№ п/п	Наименование разделов	Всего, час.	В том числе:			Форма промежуточной аттестации
			лекции	практические, лабораторные и др. занятия	самост. работа	
1	2	3	4	5	6	7
Мо ду ль №1	Современный курс физической культуры и спорта в условиях перехода к ФГОС	44	36	8		
Мо ду ль №2	ФГОС и новые требования к компетентности сотрудников школы в решении профессиональных задач	20	10	10		
Мо ду ль №3	Особенности организации спортивной тренировки в образовательных учреждениях	4	4			
	Итоговая аттестация					зачет
<b>ИТОГО</b>		<b>72</b>	<b>50</b>	<b>22</b>		

## 2.2. Календарный учебный график

Рекомендованные обозначения:

□ – теоретическое обучение (лекции, практические занятия, самостоятельная работа)

А – Итоговая аттестация

дни	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
продолжительность обучения 72 часа												
												А

Сводные данные по бюджету времени

Продолжительность обучения	– теоретическое обучение	А – Итоговая аттестация
72 часа	11, 5 дней	4 часа
Итого (час)	68 часов	4 часа

### 2.3. Рабочая программа

Содержание разделов (дисциплин, модулей) и тем

№ модулей и тем	Наименование учебных модулей и тем	Всего часов	В том числе по видам занятий			
			Лекции	практические, лабораторные и др. занятия	самост. работа	Форма промежуточной аттестации
1	2	3	4	5	6	7
<b>Модуль 1.</b>	<b>Современный курс физической культуры и спорта в условиях перехода к ФГОС</b>	44	36	8		
1	<b>Раздел I. Общие основы ТМФВиС в системе физического профессионального образования.</b>	4	2	2		
1.1	Теория и методика физического воспитания как учебная дисциплина, её основные понятия.	1	1			
1.2	Система физического воспитания в РФ.	3	1	2		
2	<b>Раздел II. Средства и методы физического воспитания</b>	4	4			
2.1	Средства физического воспитания	2	2			
2.2	Методы физического воспитания	2	2			
3	<b>Раздел III. Общеметодические и специфические принципы физического воспитания.</b>	4	2	2		
3.1	Общеметодические принципы физического воспитания	1	1			
3.2	Специфические принципы физического воспитания	3	1	2		
4	<b>Раздел IV. Основы теории и методики обучения двигательным действиям.</b>	4	4			
4.1	Двигательные умения и навыки как предмет обучения	2	2			

4.2	Структура процесса обучения и особенности его этапов	2	2			
5	<b>Раздел V. Основные теории и методики воспитания физических качеств</b>	<b>12</b>	<b>12</b>			
5.1	Понятие физических качеств	2	2			
5.2	Сила и методика её воспитания	2	2			
5.3	Гибкость и методика её воспитания	2	2			
5.4	Выносливость и основы методики её воспитания	2	2			
5.5	Ловкость и основы методики её воспитания	2	2			
5.6	Быстрота и основы методики её воспитания	2	2			
6	<b>Раздел VI. Планирование и контроль в физическом воспитании</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>		
6.1	Планирование в физическом воспитании	1	1			
6.2	Педагогический контроль и учёт в физическом воспитании	3	1	2		
7	<b>Раздел VII. Формы занятий в физическом воспитании</b>	<b>6</b>	<b>4</b>	<b>2</b>		
7.1	Формы физической культуры	2	2			
7.2	Характеристика урочных форм занятий физическими упражнениями.	2	2			
	<b>Раздел VIII. Физическое воспитание с обучающимися с отклонениями в состоянии здоровья</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>2</b>		
8.1	Организация занятий физической культурой обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья	2	2			
8.2	Педагогический контроль за состоянием здоровья обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья при организации занятий физической культурой	2	2			



8.3	Оценка оздоровительной эффективности занятий физической культурой обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья	2	2			
<b>Модуль 2.</b>	<b>ФГОС и новые требования к компетентности сотрудников школы в решении профессиональных задач</b>	20	10	10		
2.1	Введение федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования: задачи и перспективы.	2	1	1		
2.2	Нормативные документы, регламентирующие работу в общеобразовательных учреждениях	2	1	1		
2.3	Особенности преподавания «Физической культуры» в соответствии с требованиями ФГОС основного и среднего общего образования	2	1	1		
2.4	Особенности организации и содержания внеурочной деятельности по физической культуре в соответствии с требованиями ФГОС	2	1	1		
2.5	Универсальные учебные действия.	2	1	1		
2.6	Технология разработки примерной программы по физической культуре, соответствующие требованиям федерального государственного образовательного стандарта (ФГОС)	2	1	1		
2.7	Технология разработки технологической карты урока в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта (ФГОС)	2	1	1		
2.8	Технология конспекта урока в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта (ФГОС)	2	1	1		
2.9	Оценка успеваемости учащихся по предмету «Физическая культура»	2	1	1		
2.10	Использование информационно-коммуникационных технологий на уроках физической культуры и во внеучебной деятельности	2	1	1		

<b>Модуль 3</b>	<b>Особенности организации спортивной тренировки в образовательных учреждениях</b>	4	4			
3.1	Основные положения спортивной тренировки	1	1			
3.2	Нагрузка и отдых компоненты спортивной тренировки	1	1			
3.3	Спортивные соревнования	1	1			
3.4	Структура тренировочных циклов	1	1			
	<b>Итоговое задание</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>4</b>		
<b>ИТОГО</b>		<b>72</b>	<b>50</b>	<b>22</b>		

#### 2.4. Структура и содержание разделов и тем программы

##### Лекционные занятия и их содержание

№ модулей и тем	Наименование учебных модулей и тем	Всего часов	В том числе по видам занятий		
			Лекции	самост. работа	Форма промежуточной аттестации
1	2	3	4	5	6
<b>Модуль 1.</b>	<b>Современный курс физической культуры и спорта в условиях перехода к ФГОС</b>	44	36		
1	<b>Раздел I. Общие основы ТМФВиС в системе физического профессионального образования.</b>	4	2		Практическая работа

1.1	Теория и методика физического воспитания как учебная дисциплина, её основные понятия. <i>Рассматриваемые вопросы:</i> Источниками возникновения и развития науки. Понятие Физической культуры. Понятие теории и методики физического воспитания.	1	1		
1.2	Система физического воспитания в РФ. <i>Рассматриваемые вопросы:</i> Понятие системы физического воспитания в РФ, историческое становление.	3	1		
2	<b>Раздел II. Средства и методы физического воспитания</b>	4	4		
2.1	Средства физического воспитания <i>Рассматриваемые вопросы:</i> Понятие «средство». Средствами физического воспитания. Физические упражнения .Классификация. Факторы, определяющие воздействие физических упражнений на организм человека. Кинематические, динамические и ритмические характеристики техники физического упражнения. Средства физического воспитания. Двигательное умение. Двигательный навык .Общеразвивающие упражнения. Подготовительные упражнения. Специальные упражнения.	2	2		
2.2	Методы физического воспитания <i>Рассматриваемые вопросы:</i> Специфические методы. Методы строго регламентированного упражнения .Методы обучения двигательным действиям. Методы воспитания физических качеств. Методы стандартного упражнения . Метод стандартно-интервального упражнения .Методы переменного упражнения. Метод переменного-непрерывного упражнения. Метод переменного-интервального упражнения. Круговой метод представляет собой последовательное выполнение специально подобранных физических упражнений, воздействующих на различные мышечные группы и функциональные системы по типу непрерывной или интервальной работы. Данный метод используется для воспитания и	2	2		



	специально подобранных физических упражнений, воздействующих на различные мышечные группы и функциональные системы по типу непрерывной или интервальной работы. Данный метод используется для воспитания и совершенствования практически всех физических качеств. Игровой метод. Соревновательный метод. Методы использования слова. Методы обеспечения наглядности. Методика обучения				
4	<b>Раздел IV. Основы теории и методики обучения двигательным действиям.</b>	4	4		
4.1	Двигательные умения и навыки как предмет обучения <i>Рассматриваемые вопросы:</i> Особенности обучения двигательным действиям. Фазы формирования двигательного действия.	2	2		
4.2	Структура процесса обучения и особенности его этапов <i>Рассматриваемые вопросы:</i> Этап начального разучивания двигательного действия. Этап углубленного разучивания двигательного действия. Этап закрепления и дальнейшего совершенствования	2	2		
5	<b>Раздел V. Основные теории и методики воспитания физических качеств</b>	<b>12</b>	<b>12</b>		
5.1	Понятие физических качеств <i>Рассматриваемые вопросы:</i> Понятие физических качеств, воспитание физических качеств, всесторонностью воспитания.	2	2		
5.2	Сила и методика её воспитания <i>Рассматриваемые вопросы:</i> Сила и методика её воспитания Понятие силы, абсолютной силы, относительной силы. Методы развития силы.	2	2		
5.3	Гибкость и методика её воспитания <i>Рассматриваемые вопросы:</i> Понятие гибкость. Общие рекомендации для выполнения упражнений на гибкость.	2	2		
5.4	Выносливость и основы методики её воспитания <i>Рассматриваемые вопросы:</i> Понятие выносливость.	2	2		

	Специальная выносливость.				
5.5	Ловкость и основы методики её воспитания <i>Рассматриваемые вопросы:</i> Понятие ловкость. Координационные способности.	2	2		
5.6	Быстрота и основы методики её воспитания <i>Рассматриваемые вопросы:</i> Понятие быстрота. Комплексные формы проявления быстроты Основными методами воспитания быстроты	2	2		
6	<b>Раздел VI. Планирование и контроль в физическом воспитании</b>	4	2		Практическая работа
6.1	Планирование в физическом воспитании <i>Рассматриваемые вопросы:</i> Планирование физического воспитания Перспективное планирование. Текущее планирование. Требования к планированию в физическом воспитании. Методическая последовательность планирования. Характеристика основных документов планирования в физическом воспитании.	1	1		
6.2	Педагогический контроль и учёт в физическом воспитании <i>Рассматриваемые вопросы:</i> Учет получаемых результатов. Учет и контроль. Направления педагогического контроля. Контроль внешних факторов. Контроль двигательной деятельности. Контроль эффекта воздействий. Виды педагогического контроля. Предварительный контроль. Оперативный контроль Текущий контроль. Этапный контроль. Итоговый контроль.	3	1		
7	<b>Раздел VII. Формы занятий в физическом воспитании</b>	6	4		Практическая работа
7.1	Формы физической культуры <i>Рассматриваемые вопросы:</i> Базовая физическая культура. Спорт. Профессионально-прикладная физическая культура. Оздоровительно-реабилитационная физическая культура. «Фоновые» виды физической культуры	2	2		

7.2	<p>Характеристика урочных форм занятий физическими упражнениями.</p> <p><i>Рассматриваемые вопросы:</i></p> <p>Урок физической культуры. Структура занятий урочного типа. Структура урока. Классификация уроков. Методы организации учащихся на уроках. Учет успеваемости на уроке. Типы современного урока. Структура каждого типа урока по ФГОС. Методы организации учащихся на уроке.</p>	2	2		
	<b>Раздел VIII. Физическое воспитание с обучающимися с отклонениями в состоянии здоровья</b>	<b>6</b>	<b>6</b>		Практическая работа
8.1	<p>Организация занятий физической культурой обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья</p> <p><i>Рассматриваемые вопросы:</i></p> <p>Распределение обучающихся на 4 медицинские группы. Определение типа реакции кардио-респираторной системы на дозированную физическую нагрузку. Внешние признаки утомления обучающихся в процессе занятий физической культурой.</p>	2	2		
8.2	<p>Педагогический контроль за состоянием здоровья обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья при организации занятий физической культурой</p> <p><i>Рассматриваемые вопросы:</i></p> <p>Образовательные программы физического воспитания для обучающихся различных медицинских групп. Содержание и организационно-методические особенности построения урока физической культуры с обучающимися специальной медицинской группы "А". Содержание и организационно-методические особенности построения урока физической культуры с обучающимися специальной медицинской группы "Б".</p>	2	2		
8.3	<p>Оценка оздоровительной эффективности занятий физической культурой обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья</p> <p><i>Рассматриваемые вопросы:</i></p> <p>Контроль функционального состояния учащихся.</p>	2	2		
<b>Модуль 2.</b>	<b>ФГОС и новые требования к компетентности сотрудников школы в решении профессиональных задач</b>	<b>20</b>	<b>10</b>		Практическая работа

2.1	<p>Введение федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования: задачи и перспективы.  <i>Рассматриваемые вопросы:</i>  Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Государственном образовательном стандарте по предмету «физическая культура» в общеобразовательной школе. Базовый компонент. Вариативный компонент. Единая спортивная классификация.</p>	2	1		
2.2	<p>Нормативные документы, регламентирующие работу в общеобразовательных учреждениях  <i>Рассматриваемые вопросы:</i>  Федеральный закон от 29.12. 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации». Санитарные правила и нормативы (СанПиН) - нормативные правовые акты, устанавливающие санитарно-эпидемиологические требования, несоблюдение которых создает угрозу здоровью или жизни работников. Санитарные правила и нормативы обязательны для соблюдения всеми государственными органами и общественными объединениями, предприятиями или иными хозяйственными субъектами, организациями и учреждениями, независимо от их подчиненности и форм собственности, должностными лицами и гражданами. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных организациях» Гигиенические требования к режиму образовательного процесса. Безопасность эксплуатации спортивного оборудования и инвентаря. Программное обеспечение учебного процесса по предмету «Физическая культура»</p>	2	1		
2.3	<p>Особенности преподавания «Физической культуры» в соответствии с требованиями ФГОС основного и среднего общего образования  <i>Рассматриваемые вопросы:</i></p>	2	1		



	Распределение учебной нагрузки на ступени начального общего образования, на ступени основного общего образования, На ступени среднего (полного) общего образования.				
2.4	Особенности организации и содержания внеурочной деятельности по физической культуре в соответствии с требованиями ФГОС <i>Рассматриваемые вопросы:</i> Задачи, решаемые во внеурочной деятельности. Работа со спортивно одаренными детьми. Индивидуальный образовательный маршрут. Структура индивидуального образовательного маршрута.	2	1		
2.5	Универсальные учебные действия. <i>Рассматриваемые вопросы:</i> Понятие, функции, состав и характеристики универсальных учебных действий на ступени начального общего образования.	2	1		
2.6	Технология разработки примерной программы по физической культуре, соответствующие требованиям федерального государственного образовательного стандарта (ФГОС) <i>Рассматриваемые вопросы:</i> Структура программы по предмету «Физическая культура». Рекомендации по составлению рабочих программ.	2	1		
2.7	Технология разработки технологической карты урока в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта (ФГОС) <i>Рассматриваемые вопросы:</i> Понятие технологической карты урока. Пример этапов. Технологическая карта изучения темы на примере урока. Организация пространства.	2	1		
2.8	Технология конспекта урока в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта (ФГОС) <i>Рассматриваемые вопросы:</i> Понятие конспекта урока. Конспект урока пример.	2	1		
2.9	Оценка успеваемости учащихся по предмету «Физическая культура» <i>Рассматриваемые вопросы:</i> Контролирующая функция.	2	1		

	Стимулирующая функция. Диагностическая функция				
2.10	Использование информационно-коммуникационных технологий на уроках физической культуры и во внеучебной деятельности <i>Рассматриваемые вопросы:</i> Задачи. Применение интерактивных форм и методов обучения для повышения эффективности обучения учащихся. Классификация образовательных средств информационно-коммуникационных технологий. Использование информационно-коммуникационных технологий на теоретических уроках физической культуры посредством разработки компьютерных презентаций и тестов. Практическая часть.	2	1		
<b>Модуль 3</b>	<b>Особенности организации спортивной тренировки в образовательных учреждениях</b>	4	4		Практическая работа
3.1	Основные положения спортивной тренировки <i>Рассматриваемые вопросы:</i> Понятие спортивной тренировки. Задачи, решаемые в спортивной тренировке. Подготовленность. Форма. Психологическая и теоретическая подготовленность.	1	1		
3.2	Нагрузка и отдых компоненты спортивной тренировки <i>Рассматриваемые вопросы:</i> Понятие нагрузки. Объем работы. Развивающие нагрузки. Стабилизирующие нагрузки. Восстановительные нагрузки.	1	1		
3.3	Спортивные соревнования <i>Рассматриваемые вопросы:</i> Спортивные соревнования понятие. Контрольные соревнования. Подготовительные соревнования. Отборные соревнования. Подводящие соревнования. Главные соревнования.	1	1		
3.4	Структура тренировочных циклов <i>Рассматриваемые вопросы:</i> Три уровня структуры тренировки: микро-, мезо- и макроструктуру (Л.П. Матвеев). Втягивающие мезоциклы. Базовые мезоциклы. Контрольно - подготовительные	1	1		

	мезоциклы .Предсоревновательные мезоциклы .Соревновательные мезоциклы Восстановительные мезоциклы Структура годового цикла тренировки: периоды, этапы, условия.				
	<b>Итоговое задание</b>	<b>4</b>	<b>0</b>		
	<b>ИТОГО</b>	<b>72</b>	<b>50</b>		

### Перечень практических занятий, их содержание

Номер темы	Наименование практического занятия, его трудоемкость, час.	Кол-во часов
1.2	Система физического воспитания в РФ.	2
3.2	Специфические принципы физического воспитания	2
6.2	Педагогический контроль и учёт в физическом воспитании	2
7.3	Характеристика внеурочных форм занятий физическими упражнениями.	2
2.1	Введение федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования: задачи и перспективы.	1
2.2	Нормативные документы, регламентирующие работу в общеобразовательных учреждениях	1
2.3	Особенности преподавания «Физической культуры» в соответствии с требованиями ФГОС основного и среднего общего образования	1
2.4	Особенности организации и содержания внеурочной деятельности по физической культуре в соответствии с требованиями ФГОС	1
2.5	Универсальные учебные действия.	1
2.6	Технология разработки примерной программы по физической культуре, соответствующие требованиям федерального государственного образовательного стандарта (ФГОС)	1
2.7	Технология разработки технологической карты урока в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта (ФГОС)	1
2.8	Технология конспекта урока в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта (ФГОС)	1
2.9	Оценка успеваемости учащихся по предмету «Физическая культура»	1
2.1	Использование информационно-коммуникационных технологий на уроках физической культуры и во внеучебной деятельности	1
	<b>Итоговое задание</b>	<b>4</b>

## 2.5. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости

### 2.5.1. Текущий контроль

При обучении по дополнительной профессиональной программе повышения квалификации используются оценочные средства для текущего контроля успеваемости : выполнение практических заданий

### 2.5.2. Образцы тестовых и контрольных заданий текущего контроля

Задание 1.

1. Раскройте термины: понятие, физическая культура, физкультурное движение, физическое воспитание, спорт, двигательная реабилитация, физическая рекреация, физическое развитие, физическая подготовка, физическая подготовленность, физическое совершенство, физическое образование, физическое развитие, физкультурная деятельность.

2. Напишите три сферы физической культуры.

Задание 2.

1. Напишите принцип всестороннего и гармоничного развития личности.

2. Напишите принцип физического воспитания с практикой жизни.

3. Напишите принцип оздоровительной направленности физического воспитания.

Задание 3.

1. Что такое учет и контроль в физическом воспитании?

2. Напишите три основных направления педагогического контроля.

3. Напишите виды педагогического контроля (Подробно раскрыть про каждый вид контроля).

Задание 4.

1. Изучите материал лекции, составьте таблицу, сделать вывод проанализированной работы

Физкультпаузы	Физкультминутки	Утренняя гимнастика

2. Что такое урок физической культуры?

3. Перечислите характерные черты урока, отличающие их от других форм физического воспитания.

4. Напишите три этапа структуры урока.

5. Напишите логику учебно - воспитательного процесса.

6. Какими могут быть занятия по физической культуре?

7. Внеучебные занятия организуются в форме?

8. Основные направления соревновательного метода?

9. Соревновательный метод позволяет?

#### Задание 5.

Вопросы и задания к теме: Директивные и нормативные документы, регламентирующие работу по физической культуре в образовательном учреждении.

1. Перечислите директивные и нормативные документы, регламентирующие работу учителя физической культуры.

Перечислите директивные и нормативные документы, регламентирующие работу образовательного учреждения по физической культуре.

#### Задание 6.

Вопросы и задания к теме: Система физического воспитания учащихся в ОУ.

1. Перечислите основные этапы подготовки кадров.

2. Назовите основные формы физического воспитания.

3. Перечислите основные требования к материально-техническому и программно-методическому обеспечению.

4. Обоснуйте необходимость сотрудничества со школьной медицинской службой.

Перечислите наиболее действенные формы работы с родителями.

#### Задание 8.

Вопросы и задания к теме: Планирование уроков физической культуры.

1. Назовите основные документы учета и контроля учителя.

2. Назовите основные функции планирования.

3. Назовите основные документы планирования работы.

4. Назовите требования к ведению документации по планированию работы учителя физической культуры.

5. Перечислите условия, которые необходимо учитывать при планировании.

#### Задание 9.

Вопросы и задания к теме: Организация и проведение занятий с учащимися специальной медицинской группы по физкультуре.

1. Расскажите про группы здоровья.

2. Назовите основные принципы распределения учащихся по медицинским группам по ФК.

3. Укажите требования к организации занятий с учащимися специальной медицинской группы по физкультуре.

Укажите требования к проведению занятий с учащимися специальной медицинской группы по физкультуре.

Подготовьте представление собственного опыта работы.

#### Практическое задание.

1. Разработать авторскую программу по физической культуре.

Подготовить презентацию собственной авторской программы.

#### Контрольное задание:

1. Выберите один правильный ответ:

Конечная цель спорта – это:

1. физическое совершенствование человека, реализуемое в условиях соревновательной деятельности;

2. совершенствование двигательных умений и навыков занимающихся;

3. выявление, сравнение и сопоставление человеческих возможностей;

4. развитие физических (двигательных) способностей в соответствии с индивидуальными возможностями занимающихся.

1. Выберите один правильный ответ:

Основные критерии эффективности многолетней спортивной подготовки:

1. максимальный фонд двигательных умений и навыков;
2. наивысший уровень развития физических качеств;
3. здоровье спортсмена;
4. наивысший спортивный результат, достигнутый в оптимальных возрастных границах для данного вида спорта.

• Выберите один правильный ответ:

Годичный цикл спортивной тренировки делится на следующие периоды:

1. втягивающий, базовый, восстановительный;
2. подготовительный, соревновательный, переходный;
3. тренировочный и соревновательный;
4. осенний, зимний, весенний, летний.

• Выберите один правильный ответ:

Высшая степень подготовленности спортсмена к достижению высокого результата - это:

1. «спортивная форма»;
2. тренированность;
3. цикличность;
4. тренировочный эффект.

– Выберите один правильный ответ:

Функциональное приспособление организма к предъявленным нагрузкам – это:

1. подготовленность;
2. упражнение;
3. тренированность;
4. спортивное движение.

6. Выберите один правильный ответ:

Вид спорта — это:

1. конкретное предметное соревновательное упражнение;
2. специализированная соревновательная деятельность, в которой два или больше соперников стремятся победить друг друга при условии судейского контроля;
3. специальная спортивная дисциплина, призванная глубоко проникать в суть явлений физического воспитания, всесторонне раскрывать его закономерности;
4. исторически сложившийся в ходе развития спорта вид соревновательной деятельности;

7. Выберите один правильный ответ:

Воздействие физических упражнений на организм спортсмена, вызывающее активную реакцию его функциональных систем, называется:

1. физическим совершенством;
2. спортивной тренировкой;
3. физической подготовкой;
4. нагрузкой.

8. Выберите один правильный ответ:

Подготовка к спортивным состязаниям, построения в виде системы упражнений и представляющий собой педагогически организованный процесс управления развитием спортсмена - это:

1. урок физической культуры;
2. спортивная тренировка;
3. соревнования;
4. спортивное достижение.

**9. Выберите один правильный ответ:**

В теории спорта классификация видов спорта на шесть групп составлена на основе:

1. структурной сложности двигательных действий;
2. требований конкретного вида спорта к проявлению физических (двигательных) способностей;
3. особенностей предмета состязаний и характера двигательной активности;
4. принадлежности конкретного вида спорта к той или иной зоне мощности.

**10. Выберите один правильный ответ:**

Основными специфическими средствами спортивной тренировки являются:

1. восстановительные средства (баня, массаж);
2. питательные смеси;
3. физические упражнения;
4. мобилизующие, корригирующие, релаксирующие средства;

**11. Выберите один правильный ответ:**

Укажите, как называются тренировочные циклы (в зависимости от масштаба времени), на основе которых строится процесс спортивной подготовки:

1. тренировочные, соревновательные, восстановительные;
2. микроциклы, мезоциклы, макроциклы;
3. оперативные, текущие, этапные циклы;
4. подготовительные, основные, соревновательные.

**12. Выберите один правильный ответ:**

В спортивной тренировке, под термином метод следует понимать:

1. наиболее важные правила построения тренировочного процесса;
2. способ применения основных средств тренировки и совокупность приёмов и правил деятельности спортсмена и тренера;
3. закономерности, определяющие организацию тренировочного процесса;
4. условия достижения задач спортивной тренировки.

13. Установите соответствие между определениями и названиями понятий. Каждый из отмеченных буквами ответов из правого списка может соответствовать какому-либо одному пронумерованному условию левого списка.

А. способность человека быстро осваивать новые движения и успешно действовать в переменных условиях.      сила

Б. способность человека преодолевать внешнее сопротивление посредством мышечных усилий.      быстрота

В. способность человека выполнять действие в минимальный для данных условий отрезок времени.      ловкость

**14. Установите соответствие между определениями и названиями понятий. Каждый из**

отмеченных буквами ответов из правого списка может соответствовать какому-либо одному пронумерованному условию левого списка.

- |              |   |
|--------------|---|
| А. Макроцикл | это малый цикл тренировки, чаще с недельной или около недельной продолжительностью. |
| Б. Мезоцикл  | это большой тренировочный цикл типа полугодового, годового, многолетнего.           |
| В. Микроцикл | это средний тренировочный цикл продолжительность от 2 до 6 недель.                  |

15. Установите соответствие между определениями и названиями понятий. Каждый из отмеченных буквами ответов из правого списка может соответствовать какому-либо одному пронумерованному условию левого списка.

- |                                      |  |
|--------------------------------------|--|
| А. Срочный тренировочный эффект      | приобретение или улучшения состояния тренированности или состояния спортивной формы.   |
| Б. Отставленный тренировочный эффект | может наблюдаться в процессе выполнения упражнения или серии упражнений, а также после окончания занятия.                      |
| В. Кумулятивный тренировочный эффект | это то, во что преобразуется срочный тренировочный эффект, в зависимости от времени, проходящего до начала следующего занятия. |

16. Установите соответствие между определениями и названиями понятий. Каждый из отмеченных буквами ответов из правого списка может соответствовать какому-либо одному пронумерованному условию левого списка.

- |                            |  |
|----------------------------|--|
| А. Переходный период       | основными задачами этого периода являются повышение достигнутого уровня специальной подготовленности и достижение высоких спортивных результатов в соревнованиях.  |
| Б. Соревновательный период | основные задачи периода — повышение уровня физической подготовленности спортсменов. На этом этапе стабилизируются объем тренировочной нагрузки и повышается интенсивность за счет увеличения технико-тактических средств тренировки. |
| В. Подготовительный период | основными задачами этого периода являются обеспечение полноценного   |



отдыха после тренировочных и соревновательных нагрузок.

17. Установите соответствие между определениями и названиями понятий. Каждый из отмеченных буквами ответов из правого списка может соответствовать какому-либо одному пронумерованному условию левого списка.

А. Избранные соревновательные упражнения	включают элементы соревновательных действий, их связи и вариации.
Б. Обще подготовительные упражнения	целостные двигательные действия (либо совокупность двигательных действий), которые являются средством ведения спортивной борьбы и выполняются в соответствии с правилами соревнований.
В. Специально подготовительные упражнения	являются преимущественно средствами общей подготовки спортсмена.

### 2.5.3. Примерная тематика рефератов

Не предусмотрено

## 3. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы слушателей по программе

В процессе самостоятельной работы обучающиеся, помимо основной и дополнительной литературы, рекомендованной в п.5, могут пользоваться методическими материалами: презентационными материалами преподавателей по темам программы в электронном виде, информационными материалами преподавателей по темам программы:

- презентационными материалами преподавателей по темам программы в электронном виде;
- информационными материалами преподавателей по темам программы;
- доступ к образовательным информационным порталам.

Обучение слушателей данной программы проводится в заочной форме с применением дистанционных образовательных технологий на сайте [do.ckspro.ru](http://do.ckspro.ru).

## 4. Оценочные средства для проведения итоговой аттестации по программе

### 4.1. Итоговая аттестация проводится в форме зачета по итогам написания эссе

Итоговая аттестация по результатам выполнения всех практических заданий и должна составлять не менее 80% .

Лицам, успешно освоившим каждый модуль курса ( не менее 80% модуля) и соответственно прошедшими итоговую аттестацию, выдается удостоверение о повышении квалификации установленного образца.

По результатам выставляются оценки по двухбальной системе («зачтено»), («не зачтено»).

### 4.2. Образцы заданий

Не предусмотрено

### 4.3. Перечень тем для подготовки к зачету

Не предусмотрено

### 4.4. Примерная тематика рефератов, эссе, докладов

Не предусмотрено

### 5. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения программы

а) основная литература:

1. Козырева О.В. Физическая реабилитация [Электронный ресурс].: Лечебная физическая культура. Кинезитерапия : словарь-справочник / О.В. Козырева, А.А. Иванов. - М. : Советский спорт, 2010. - 280 с. - Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210441> (29.12.2016).

2. Костихина Н.М. Педагогика физической культуры и спорта [Электронный ресурс].: учебник / Н.М. Костихина, О.Ю. Гаврикова ; - Омск : Издательство СибГУФК, 2013. - 296 с. : табл. - Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274610> (29.12.2016).

3. Черкасова И.В. Лечебная физическая культура в специальной медицинской группе вуза [Электронный ресурс]. : учебно-методическое пособие / И.В. Черкасова, О.Г. Богданов. - М. ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. - 128 с. - Библиогр. в кн. -: Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=344711> (29.12.2016).

4. Ямалетдинова Г.А. Педагогика физической культуры и спорта: курс лекций [Электронный ресурс]. : учебное пособие / Г.А. Ямалетдинова ; - Екатеринбург : Издательство Уральского университета, 2014. - 246 с. : ил. - Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=276568> (29.12.2016).

б) дополнительная литература:

1. Актуальные проблемы физической культуры и спорта [Электронный ресурс].: Сборник научно-методических трудов профессорско-преподавательского коллектива, аспирантов, соискателей и студентов : сборник материалов / Факультет физической культуры, Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Московский педагогический государственный университет» ; под ред. Т.К. Ким и др. - М. : Прометей, 2013. - 230 с. - -Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=240539>(29.12.2016).

2. Курс лекций по гигиеническим основам физкультурно-спортивной деятельности [Электронный ресурс]: учебное пособие / В.А. Ляпин, И.П. Флянку, Н.В. Семенова и др. ; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Кафедра анатомии, физиологии и др. - Омск : Издательство СибГУФК, 2014. - 229 с. : ил., табл. -Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=429363> (29.12.2016).

3. Прокофьев, А.И. Тестовые задания по теории и методике физической культуры и спорта [Электронный ресурс]. : учебное пособие / А.И. Прокофьев ; Государственное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Елецкий государственный университет им. И.А. Бунина», Министерство образования и науки Российской Федерации. - Елец : Елецкий государственный университет им И.А. Бунина, 2011. - 129 с. Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=272253> (29.12.2016).

4. Развитие личностных качеств обучающихся в учебной и спортивной

деятельности : учебное пособие [Электронный ресурс] / под ред. Г.А. Кузьменко. - М. : Прометей, 2013. - 560 с. Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=437352> (29.12.2016).

5. Социально-психологические и духовно-нравственные аспекты семьи и семейного воспитания в современном мире [Электронный ресурс] / М. : Институт психологии РАН, 2013. - 960 с. - (Материалы конференции). Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=271626> (29.12.2016)

6. Чертов Н.В. Физическая культура : учебное пособие [Электронный ресурс]/ Н.В. Чертов ; - Ростов-н/Д : Издательство Южного федерального университета, 2012. - 118 с. - б: Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=241131> (29.12.2016).

7. Уколов А.В. Формирование мотивации занятия спортом школьников: теоретические и практические аспекты [Электронный ресурс]/ А.В. Уколов, С.К. Рябинина, В.В. Пономарев. - Красноярск : СибГТУ, 2013. - 125 с. : табл., схем. - Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=428892>(29.12.2016).

## **6. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения программы (дисциплины, модуля)**

Каждый обучающийся в течение всего периода обучения обеспечен индивидуальным неограниченным доступом к нескольким электронно-библиотечным системам (электронным библиотекам):

– «Университетская библиотека онлайн» ООО «Директ-Медиа», адрес доступа: [www.biblioclub.ru](http://www.biblioclub.ru), доступ круглосуточный неограниченный из любой точки Интернет при условии регистрации в БГУ;

– Универсальная справочно-информационная полнотекстовая база данных ООО «ИВИС», адрес доступа: [www.ebiblioteka.ru](http://www.ebiblioteka.ru), доступ круглосуточный неограниченный из любой точки Интернет при условии регистрации в БГУ;

– Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам», поставщик – Федеральное государственное автономное учреждение «Государственный научно-исследовательский институт информационных технологий и телекоммуникаций», адрес доступа: <http://window.edu.ru>, доступ свободный к интегральному каталогу образовательных Интернет-ресурсов и к электронной библиотеке учебно-методических материалов для общего и профессионального образования, доступ круглосуточный неограниченный для всех пользователей;

## **7. Методические указания для обучающихся по освоению программы**

Изучать программу рекомендуется в соответствии с той последовательностью, которая обозначена в ее содержании.

Преподаватель планирует свою педагогическую деятельность: выбирает из имеющихся или создает нужные для обучающегося ресурсы и задания. В ходе изучения лекционных и практических занятий обучающемуся необходимо вести конспект, фиксируя основные понятия и проблемные вопросы.

Практические занятия по своему содержанию связаны с тематикой лекционных занятий. Начинать подготовку к занятию целесообразно с конспекта лекций. Задание на практическое занятие сообщается обучающимся до его проведения. Слушатели выполняют задания, предусмотренные образовательной программой, при необходимости имеют возможность обратиться к преподавателю за помощью.

Изучение программы включает самостоятельную работу обучающегося.

Основными видами самостоятельной работы обучающихся с участием

преподавателей являются:

- текущие консультации;
- прием и защита практических работ;

Основными видами самостоятельной работы обучающихся без участия преподавателей являются:

- формирование и усвоение содержания конспекта лекций на базе рекомендованной лектором учебной литературы, включая информационные образовательные ресурсы (электронные учебники, электронные библиотеки и др.);
- самостоятельное изучение отдельных тем или вопросов по учебникам или учебным пособиям;
- написание рефератов;
- подготовка к практическим занятиям.

#### **8. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по программе, включая перечень программного обеспечения и информационно-справочных систем):**

Для реализации программы создана информационно-образовательная среда, включающая в себя электронные информационные ресурсы, электронные образовательные ресурсы, совокупность информационных технологий, телекоммуникационных технологий, соответствующих технологических средств.

Формирование информационной среды осуществляется с помощью программной системы дистанционного обучения свободного программного обеспечения «Moodle»

Необходимым условием использования дистанционных образовательных технологий является наличие интернет-браузера и подключение к сети Интернет.

В учебном процессе, помимо полного пакета Microsoft Office 2016, ОС Windows, СДО Moodle, интернет-браузер Internet Explorer.

#### **9. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по программе.**

При реализации программы с использованием дистанционных образовательных технологий педагогическому работнику предоставляется свободный доступ к средствам информационных и коммуникационных технологий.

Услуга подключения к сети Интернет предоставляется в режиме 24 часа в сутки 7 дней в неделю без учета объемов потребляемого трафика за исключением перерывов для проведения необходимых ремонтных и профилактических работ при обеспечении совокупной доступности услуг не менее 99,5% в месяц.

Рабочее место педагогического работника оборудовано персональным компьютером и компьютерной периферией (веб-камерой, микрофоном, аудиокolonками и (или) наушниками).

Директор ЦКиП СПО



Е.В. Михалева