

Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
дополнительного профессионального образования
**«Академия реализации государственной политики
и профессионального развития работников образования
Министерства просвещения Российской Федерации»
(ФГАОУ ДПО «Академия Минпросвещения России»)**

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор АНОДО «Международная
Академия спорта Ирины Винер»



О.Д. Цыганкова

2022 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Начальник управления по развитию
дополнительного
профессионального образования



Т.В. Расташанская

2022 г.

**Дополнительная профессиональная программа
(повышение квалификации)**

**Преподавание учебного предмета «Физическая культура» в условиях
реализации требований ФГОС НОО**

**Авторский коллектив
АНОДО «Международная Академия спорта
Ирины Винер»:
И.А. Винер-Усманова, д-р пед. наук, профессор
О.Д. Цыганкова, канд. экон. наук**

Раздел 1. Характеристика программы

1.1. Цель реализации программы: совершенствование профессиональных компетенций слушателей в области преподавания учебного предмета «Физическая культура» в начальной школе с учетом результатов освоения Примерной рабочей программы «Физическая культура», одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол от 18 марта 2022 г. № 1/22 (далее – ПРП НОО), разработанный в соответствии с Примерной основной образовательной программой (ПООП НОО) и обновленным Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования (ФГОС НОО).

1.2. Планируемые результаты обучения

Трудовые действия	Знать	Уметь
Осуществление профессиональной деятельности в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования	Государственную политику физического воспитания в образовании, результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» в соответствии с ФГОС НОО. Содержание, тематическое планирование, компоненты и основные принципы обучения по Примерной рабочей программе «Физическая культура» 1–4 классы (далее ПРП НОО, принято ФУМО 18.03.2022, протокол № 1/22). Сенситивные периоды развития младшего школьника в процессе формирования образовательных, развивающих и двигательных задач. Основы методики преподавания, основные принципы деятельностного подхода, виды и приемы педагогических технологий для овладения обучающимися техникой выполнения упражнений основной гимнастики,	Решать задачи для достижения показателей федеральных проектов и использовать предложенные ПРО НОО механизмы для достижения поставленных целей. Проектировать учебные занятия по ПРП НОО, ориентированные на получение результатов согласно обновленному ФГОС НОО. Использовать сенситивные периоды для обеспечения эффективного развития физических качеств и способностей обучающихся. Уметь использовать технологии ПРП НОО для формирования и укрепления здоровья, физического развития и физического совершенствования, повышения физической и умственной работоспособности, в том числе для подготовки к выполнению норм ГТО. Объективно оценивать знания и умения обучающихся на основе тестирования и других методов контроля в соответствии с ПРП

	спортивных, туристических физических упражнений, освоения навыков плавания для формирования системы физкультурных знаний, жизненно важных прикладных умений и навыков, основанных на физических упражнениях для укрепления здоровья (физического, социального и психологического), овладения умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность в соответствии с ПООП НОО. Пути достижения образовательных результатов и способы оценки результатов обучения в соответствии с ПРП НОО	НОО
--	--	-----

1.3. Категория обучающихся: учителя физической культуры, тренеры-преподаватели в общеобразовательных организациях; студенты, осваивающие образовательные программы среднего профессионального и (или) высшего образования по направлению подготовки «Физическая культура»*.

1.4. Форма обучения: заочная с использованием электронного обучения, дистанционных образовательных технологий.

1.5. Срок обучения: 48 ч.

*При освоении дополнительной профессиональной программы параллельно с получением среднего профессионального образования и (или) высшего образования удостоверение о повышении квалификации и (или) диплом о профессиональной переподготовке выдаются одновременно с получением соответствующего документа об образовании и о квалификации.

Раздел 2. Содержание программы
2.1. Учебный (тематический) план

№ п/п	Название модулей (разделов) и тем	Всего часов	Виды учебных занятий, учебных работ		Само стоят ельна я работ а	Формы контрол я
			Лекции	Практичес кая работа		
1.	Модуль «Государственная политика физического воспитания в образовании»	10	6	-	4	Тест
1.1.	Государственная политика в сфере общего образования Российской Федерации	2	1		1	
1.2.	Цифровая трансформация образования	2	1		1	
1.3.	Воспитательная работа в образовательной организации	2	1		1	
1.4.	Государственная политика физического воспитания младших школьников. Личностные и метапредметные результаты в рамках обновленного ФГОС НОО	4	3	-	1	Тест
2.	Модуль «Физическое воспитание и физическая культура в условиях реализации Примерной основной образовательной программы начального общего образования в рамках ФГОС НОО»	7	4	1	2	-
2.1.	Общая характеристика учебного предмета «Физическая культура». Компоненты и основные принципы обучения по учебному предмету «Физическая культура» в соответствии с ПРП НОО	2	1	1		Тест
2.2.	Внедрение требований обновленных ФГОС НОО в обучение физической культуры	3	2		1	Тест
2.3.	Психофизическое развитие детей младшего школьного возраста	2	1	-	1	Тест
3.	Модуль «Физические упражнения, игры и игровые задания. Основы навыков плавания»	31	18	-	13	-
3.1.	Гимнастические упражнения. Техника выполнения	4	2	-	2	-

3.2.	Гимнастические упражнения вводной части урока (общая разминка)	2	1	-	1	Тест
3.3.	Гимнастические упражнения основной части урока (партерная разминка)	6	4	-	2	Тест
3.4.	Гимнастические упражнения основной части урока (разминка у опоры)	2	1		1	Тест
3.5.	Гимнастические упражнения основной части урока (подводящие и акробатические упражнения)	3	2	-	1	Тест
3.6.	Гимнастические упражнения основной части урока (специальные упражнения: прыжки, повороты, равновесие, гибкость)	3	2	-	1	
3.7.	Гимнастические упражнения основной части урока (специальные упражнения со скакалкой, мячом)	3	2	-	1	Тест
3.8.	Физические упражнения заключительной части урока (танцевальные шаги и элементы)	2	1	-	1	Тест
3.9.	Физические упражнения заключительной части урока (спортивные игры и игровые задания, спортивные эстафеты, туристические физические игры и игровые задания)	2	1	-	1	Тест
3.10.	Основы навыков плавания	2	1	-	1	Тест
3.11.	Подготовка к демонстрации полученных результатов	1	1	-	-	
	Итоговая аттестация	1			1	Тест
	ИТОГО:	48	28	1	19	

2.2. Форма реализации программы: программа реализуется в сетевой форме; участники взаимодействия: ФГАОУ ДПО «Академия Минпросвещения России», АНОДО «Международная Академия спорта Ирины Винер».

1. Модуль «Государственная политика физического воспитания в образовании»

1.1. Государственная политика в сфере общего образования Российской Федерации

Лекция – 1 ч. Образовательное законодательство Российской Федерации. Цели и ключевые задачи Российской Федерации в сфере образования. Показатели федеральных проектов. Механизмы достижения поставленных целей. Единая система научно-методического сопровождения педагогических работников и управленческих кадров. Обновленные ФГОС ООО.

Самостоятельная работа – 1 ч. Изучение учебных материалов по теме.

1.2. Цифровая трансформация образования

Лекция – 1 ч. Национальная цель «Цифровая трансформация». Суть цифровой трансформации образования. Технологическое обновление и новая дидактика образования, персонализация образовательного процесса на основе использования растущего потенциала цифровых технологий. Актуальные навыки и практики преподавания в цифровую эпоху.

Самостоятельная работа – 1 ч. Изучение учебных материалов по теме.

1.3. Воспитательная работа в образовательной организации

Лекция – 1 ч. Нормативно-правовые основы, цели и задачи воспитательной деятельности в общеобразовательной организации. Примерная программа воспитания как конструктор рабочей программы воспитания. Личностно-развивающая стратегия воспитания. Воспитательный потенциал современного учебного занятия. Основные задачи деятельности руководителя класса в области воспитания.

Самостоятельная работа – 1 ч. Изучение учебных материалов по теме. Выполнение тестовых заданий.

1.4. Государственная политика физического воспитания младших школьников

Лекция - 3 ч. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации до 2030 года. Базовые законодательные и нормативные акты для целей реализации задач учебного предмета «Физическая культура» в начальном общем образовании. Личностные и метапредметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» в начальной школе согласно обновленному ФГОС НОО.

Самостоятельная работа - 1 ч. Изучение основных направлений Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации до 2030 года. Выполнение тестового задания. Изучение задач и методов преподавания для получения учащимися личностных и метапредметных результатов освоения учебного предмета «Физическая культура» в начальной школе согласно обновленному ФГОС НОО. Выполнение тестового задания по изученной теме.

2. Модуль «Физическое воспитание и физическая культура в условиях реализации Примерной основной образовательной программы начального общего образования в рамках ФГОС НОО»

2.1. Общая характеристика учебного предмета «Физическая культура». Компоненты ПРП НОО и основные принципы обучения по учебному предмету «Физическая культура»

Общая характеристика, компоненты и основные принципы обучения по ПРП НОО. Учебно-методический комплект (УМК) под редакцией И.А. Винер-Усмановой «Физическая культура» 1-4 класс. Предметные результаты ПРП НОО в соответствии с обновленным ФГОС НОО.

Практическая работа - 1 ч. Разработка и представление проекта конспекта учебного урока в рамках проектирования учебных занятий по ПРП НОО, ориентированных на получение предметных результатов ФГОС НОО, с использованием материалов УМК под ред. И.А. Винер-Усмановой.

2.2. Внедрение требований обновленных ФГОС НОО в обучение физической культуры

Лекция - 2 ч. Проектирование учебных занятий по ПРП НОО, ориентированных на формирование знаний, навыков и умений в рамках обновленного ФГОС НОО.

Результаты освоения Программы начального общего образования по учебному предмету «Физическая культура» в рамках обновленного ФГОС НОО с использованием ПРП НОО и материалов УМК «Физическая культура» 1-4 класс под ред. И.А. Винер-Усмановой.

Самостоятельная работа - 1 ч. Выполнение тестового задания по изученной теме.

2.3. Психофизическое развитие детей младшего школьного возраста

Лекция - 1 ч. Сенситивные периоды развития младшего школьника в процессе формирования образовательных, развивающих и двигательных задач. Общее представление о развитии младшего школьника.

Самостоятельная работа - 1 ч. Выполнение тестового задания по изученной теме.

3. Модуль «Физические упражнения, игры и игровые задания. Основы навыков плавания»

3.1. Моделирование урока на основе упражнений основной гимнастики

Лекция - 2 ч. Демонстрация модели проведения урока физической культуры с использованием упражнений основной гимнастики. Особенности соблюдения техники безопасности и профилактика травматизма при выполнении гимнастических упражнений.

Самостоятельная работа - 2 ч. Изучение ПРП «Физическая культура. Модуль Гимнастика», методического пособия под ред. И.А. Винер-Усмановой.

3.2. Гимнастические упражнения вводной части урока (общая разминка)

Лекция – 1 ч. Объяснение и демонстрация техники выполнения гимнастических упражнений общей разминки с соблюдением техники безопасности: «Пава», «Жираф», «Гусенок», «Цапля», «Олененок вперед», «Стрекоза», «Медвежонок», «Конькобежец», «Индюшонок», «Мячик».

Самостоятельная работа – 1 ч. Овладение техникой выполнения упражнений общей разминки. Освоение алгоритма обучения. Выполнение тестового задания.

3.3. Гимнастические упражнения основной части урока (партерная разминка)

Лекция - 4 ч. Объяснение и демонстрация техники гимнастических упражнений партерной разминки с соблюдением техники безопасности: «Велосипед», «Уголок», «Веребочка», «Киска», «Неваляшка», «Березка», «Лягушонок на спине», «Бабочка», «Тутти», «Мост» (из положения лежа), растяжка внутренней поверхности бедра в положении лежа на животе, «Рыбка», «Коромысло», «Крестик», «Арлекино», «Жеребенок», «Ящерка», «Лягушонок на животе», упражнение для растяжки голеностопного сустава, «Крабик», «Велосипед» (усложненный вариант), «Лягушонок на спине» (усложненный вариант), «Лягушонок на животе» (усложненный вариант).

Самостоятельная работа - 2 ч. Овладение техникой выполнения упражнений общей разминки. Освоение алгоритма обучения. Выполнение тестового задания.

3.4. Гимнастические упражнения основной части урока (разминка у опоры)

Лекция - 1 ч. Объяснение и демонстрация техники гимнастических упражнений разминки у опоры с соблюдением техники безопасности: «Волна у опоры», «Комбинация упражнений для увеличения эластичности мышц туловища», «Тандю боком к опоре», «Комбинация упражнений для развития координации», «Комбинация упражнений: арабеск, батман», «Волна назад», «Волна вперед», «Прыжок разножка», «Приставные шаги и шене», «Цыпочка».

Самостоятельная работа - 1 ч. Овладение техникой выполнения упражнений общей разминки. Освоение алгоритма обучения. Выполнение тестового задания.

3.5. Гимнастические упражнения основной части урока (подводящие и акробатические упражнения)

Лекция - 2 ч. Объяснение и демонстрация техники подводящих и акробатических упражнений с соблюдением техники безопасности: «Ванька-встанька», «Колобок (кувырок) в сторону», «Колобок (кувырок) назад», «Мост из положения сидя», «Колесо», переворот из положения «Берёзка», «Мост» (из положения стоя), «Колобок вперёд», «Полушпагат».

Самостоятельная работа - 1 ч. Овладение техникой выполнения упражнений общей разминки. Освоение алгоритма обучения.

3.6. Гимнастические упражнения основной части урока (специальные упражнения: прыжки, повороты, равновесие, гибкость)

Лекция - 2 ч. Объяснение и демонстрация техники гимнастических упражнений «Специальные упражнения» с соблюдением техники безопасности: поворот «Пассе», серия поворотов «Шене», поворот «Казак»;

равновесие «Пассе» колено вперед, равновесие «Арабеск», комбинация упражнений - стойка на одной ноге, нога горизонтально — «Пассе», «Арабеск»;

гибкость «Волна вперед», «Наклон туловища назад в опоре на животе»;

прыжки «Ножницы вперед», «Ножницы назад», «Кабриоль вперед», «Кабриоль назад», прыжок в группировке с полуповоротом.

Самостоятельная работа - 1 ч. Овладение техникой выполнения упражнений общей разминки. Освоение алгоритма обучения. Выполнение тестового задания. Выполнение тестовых заданий (тестовые задания охватывают две темы: 3.5. и 3.6.).

3.7. Гимнастические упражнения основной части урока (специальные упражнения со скакалкой, мячом)

Лекция - 2 ч. Объяснение и демонстрация техники работы с гимнастическими предметами базового уровня с соблюдением техники безопасности:

мяч - одиночный отбив мяча от пола, серия отбивов мяча от пола, баланс мяча на ладони руки и передача мяча из руки в руку, короткий перекат с ладони на грудь, перекаты мяча по полу, переброска мяча с ладоней на тыльную сторону руки;

скакалка - вращение скакалки кистью руки «Червячок», вращение скакалки в боковой плоскости «Стеночка», высокие прыжки через скакалку «Астронавт», ловля скакалки «Эшапе», подскоки через скакалку «Воробей вперед», чередование вращения скакалки в вертикальной плоскости «Восьмерка».

Самостоятельная работа - 1 ч. Овладение техникой выполнения упражнений общей разминки. Освоение алгоритма обучения. Выполнение тестового задания.

3.8. Физические упражнения заключительной части урока (танцевальные шаги и элементы)

Лекция - 1 ч. Объяснение и демонстрация техники выполнения танцевальных шагов базового уровня с соблюдением техники безопасности: «Галоп в сторону», «Полька», «Веревочка», «Ковырялочка».

Самостоятельная работа - 1 ч. Овладение техникой выполнения упражнений общей разминки. Освоение алгоритма обучения. Выполнение тестового задания.

3.9. Ознакомление со спортивными и туристическими физическими упражнениями через спортивные игры и игровые задания, спортивные эстафеты

Лекция - 1 ч. Моделирование урока с играми и игровыми заданиями.

Самостоятельная работа - 1 ч. Выполнение тестового задания.

3.10. Основы навыков плавания

Лекция - 1 ч. Обучение удержанию на воде, технике дыхания при плавании, упражнения для овладения навыками плавания.

Самостоятельная работа - 1 ч. Выполнение тестового задания.

3.11. Подготовка к демонстрации полученных результатов

Лекция - 1 ч. Освоение строевых команд и упражнений, основные определения команд, понятие строевого и походного шага, передвижение и перемещение строем, расчет. Освоение тестов для оценки динамики развития гибкости и координационно-скоростных способностей. Рекомендации по подготовке итоговых мероприятий демонстрации полученных результатов.

4. Формы аттестации и оценочные материалы

Условия успешного завершения курса: выполнение всех предусмотренных программой тестов, практической работы, получение зачета по итоговой аттестации. Период выполнения заданий текущего контроля, промежуточной аттестации, итоговой аттестации установлен расписанием учебных занятий.

Модуль 1. Приоритетные направления государственной образовательной политики

1.1. Государственная политика физического воспитания младших школьников. Личностные и метапредметные результаты в рамках обновленного ФГОС НОО

Освоение модуля завершается тестированием. Тест включает 10 вопросов. Количество попыток не ограничено. Каждый верный ответ оценивается в 1 балл. Тестирование пройдено успешно, если правильно выполнено не менее 60% заданий, соответственно, набрано не менее 6 баллов.

Пример тестового задания

1. В каком из документов определена миссия государства в сфере физической культуры и спорта, которая заключается, прежде всего, в «формировании культуры и ценностей здорового образа жизни как основы устойчивого развития общества и качества жизни населения»?

А) Программа Президента России «Десятилетие детства 2017–2027 гг.»

Б) Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации до 2030 года

В) Концепция долгосрочного социально-экономического развития Российской Федерации до 2020 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 17.11.2008 №1662-р

Г) Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании»

Ответ: Б.

2. Модуль «Физическое воспитание и физическая культура в условиях реализации Примерной основной образовательной программы начального общего образования в рамках ФГОС НОО»

2.1. Общая характеристика учебного предмета «Физическая культура». Компоненты ПРП НОО и основные принципы обучения по учебному предмету «Физическая культура»

Пример тестового задания

1. Каковы основные направления физической культуры в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем?

А) Гимнастика

Б) Игры

В) Туризм

Г) Спорт

Д) Легкая атлетика

Ответ: А, Б, В, Г.

Тест включает 14 заданий, тест пройден успешно при правильном выполнении 60% заданий (8 заданий). Разрешено пять попыток выполнения тестовых заданий.

2.2. Внедрение требований обновленных ФГОС НОО в обучение физической культуры

Пример тестового задания

Вопрос 2. Какие задачи учебного предмета «Физическая культура» решаются на начальной ступени школьного образования?

А) физическое воспитание, освоение гимнастических упражнений, формирование здоровых привычек

Б) подготовка к соревновательной деятельности

В) развитие выносливости, быстроты и скоростно-силовых способностей

Тест включает 7 заданий, тест пройден успешно при правильном выполнении 60% заданий (4 задания). Разрешено пять попыток выполнения тестовых заданий.

2.3. Психофизическое развитие детей младшего школьного возраста

Пример тестового задания

1. Одно из новообразований психики ребенка – это «Я – Концепция». Что в первую очередь формируется в «Я – Концепции»?

А) комплекс представлений о себе (самооценка)

Б) комплекс представлений о других людях

В) ценностные ориентации

Г) спортивные интересы

Ответ: А

Тест включает 5 заданий. Тест пройден успешно при правильном выполнении 70% заданий (3 задания). Разрешено пять попыток выполнения тестовых заданий.

3. Модуль «Физические упражнения, игры и игровые задания. Основы навыков плавания»

3.2. Гимнастические упражнения вводной части урока (общая разминка)

Пример тестового задания

Тест включает 17 заданий. Тест пройден успешно при правильном выполнении 70% заданий (12 заданий). Разрешено пять попыток выполнения тестовых заданий.

1. Какой из вариантов является правильным выполнением упражнения «Укрепление голеностопных суставов»?

1) Вытянуть правую ногу вперед, поставить стопу выворотом (т.е. пяткой вперед, а носком в сторону).

2) Вытянуть правую ногу вперед, поставить стопу по VI танцевальной позиции (т.е. пятка и носок стоят на одной линии).

3.3. Гимнастические упражнения вводной части урока (партерная разминка)

Тест включает 42 задания. Тест пройден успешно при правильном выполнении 70% заданий (30 заданий). Разрешено пять попыток выполнения тестовых заданий.

Пример тестового задания

1. При выполнении упражнения «Лягушонок на животе сокращая стопы, развернуть ноги в I танцевальную позицию», какой из вариантов является правильным выполнением упражнения?

1) При разворачивании ног в I танцевальную позицию ноги – мышцы ног напрягаются от бедра, стопа должна достигать максимальной выворотности от бедра.

2) При разворачивании ног в I танцевальную позицию работает только стопа.

3.4. Гимнастические упражнения вводной части урока (разминка у опоры)

Тест включает 22 задания. Тест пройден успешно при правильном выполнении 70% заданий (15 заданий). Разрешено пять попыток выполнения тестовых заданий.

Пример тестового задания

1. Какой из вариантов является правильным выполнением упражнения «Растягивание боковых мышц туловища»?

1) Наклон в сторону производится последовательно: поясничным отделом позвоночника, грудным отделом позвоночника и головой.

2) Наклон в сторону производится последовательно: головой, грудным отделом позвоночника.

3.5. - 3.6. Гимнастические упражнения основной части урока (подводящие и акробатические упражнения)

Тест включает 21 задание. Тест пройден успешно при правильном выполнении 70% заданий (15 заданий). Разрешено пять попыток выполнения тестовых заданий.

Примеры тестовых заданий

1. Какой из вариантов является правильным выполнением упражнения «Кувырок в сторону»?

1) И.П.: стойка на коленях, туловище в группировке (то есть туловище наклонить вперед и прижать к бедрам, голова опущена вниз – спина округлена), согнутые руки прижаты к бокам, ладони обнимают колени.

- поворот всего тела в группировке вправо (на спину) и без промедления продолжить поворот тела в исходное положение (в стойку на коленях в группировке).

2) И.П.: стойка на коленях, туловище в группировке (то есть туловище наклонить вперед и прижать к бедрам, голова вперед, ладони обнимают колени).

- поворот всего тела в группировке вправо (на спину) и без промедления продолжить поворот тела в исходное положение (в стойку на коленях в группировке).

3.7. Гимнастические упражнения основной части урока (специальные упражнения со скакалкой, мячом)

Тест включает 17 заданий. Тест пройден успешно при правильном выполнении 70% заданий (13 заданий). Разрешено пять попыток выполнения тестовых заданий.

Примеры тестовых заданий

2. Какой из вариантов является правильным выполнением упражнения «Вращение скакалки в лицевой плоскости «Зеркало»?

1. Вращение выполняется всей рукой, скакалка касается пола.

2. Вращение выполняется только кистью (лучезапястным суставом), скакалка не касается пола.

3. Какой из вариантов является правильным выполнением упражнения «Баланс мяча»?

1. Мяч удерживается на ладони при слегка разведенных пальцах кисти, основная опора мяча на ладонь осуществляется у основания пальцев, сама ладонь не касается мяча, подушечки пальцев касаются мяча лишь слегка, фиксируют, но не зажимают его.

2. Мяч удерживается на ладони при разведенных пальцах кисти, прижать мяч к запястью, подушечки пальцев зажимают мяч.

3.8. Физические упражнения заключительной части урока (танцевальные шаги и элементы)

Тест включает 8 заданий. Тест пройден успешно при правильном выполнении 70% заданий (5 заданий). Разрешено пять попыток выполнения тестовых заданий.

Пример тестового задания

1. Какой из вариантов является правильным выполнением танцевального шага «Галоп в сторону»?

1) Во время фазы полета соединить две ноги.

2) Во время фазы полета ноги не соединять, они разведены на 45 градусов.

3.9. Спортивные игры и игровые задания, спортивные эстафеты, туристические физические игры и игровые задания

Пример тестового задания

4. Чему способствует игра «Вытесни соперника грудь в грудь руки за спиной»?

а) развивает устойчивость

б) умение вести единоборство

в) развитию мышц рук

Тест включает 7 заданий. Тест пройден успешно при правильном выполнении 70% заданий (4 задания). Разрешено пять попыток выполнения тестовых заданий.

3.10. Основы навыков плавания

Пример тестового задания

1. Какого из стилей плавания не существует?

1. Зайчик

2. Кроль

3. Брасс

4. Баттерфляй

Тест включает 7 заданий. Тест пройден успешно при правильном выполнении 70% заданий (4 заданий). Разрешено пять попыток выполнения тестовых заданий.

К итоговой аттестации допускаются слушатели, успешно выполнившие предусмотренные программой тестирования (текущий контроль, промежуточная аттестация), практическую работу.

Итоговый тест включает 40 заданий. Итоговая аттестация пройдена успешно при правильном выполнении 60% заданий. Предусмотрено три попытки.

Примеры заданий итогового тестирования

1. Какие физические качества и способности эффективно развиваются в возрасте до 11 лет?

- А. Силовые способности.
- В. Гибкость, координационно-скоростные способности.
- С. Выносливость.

2. Назовите правильный формат урока физкультуры по программе «Физическая культура. Гимнастика. 1–4 классы»:

- а) разминка общая – основная часть – заключительная часть (игра, спортивная эстафета);
- б) разминка общая – основная часть – лекция по истории гимнастики;
- с) разминка общая – партерная разминка – основная часть – заключительная часть (игра, спортивная эстафета).

3. Следует ли чередовать нагрузку на различные группы мышц?

- А. Нет. Сначала проводятся все упражнения для мышц брюшного пресса, затем все упражнения для мышц спины и т.д.
- В. Да. Следует чередовать задания для гармоничного развития тела.
- С. Нет. Следует концентрироваться на задействованных при выполнении гимнастических упражнений группах мышц.

4. Какой из вариантов является правильным выполнением упражнения «Неваляшка»?

А. Исходное положение: стойка на коленях, туловище и бедра составляют прямую линию. Максимально отклонить туловище и бедра назад, прогибаясь в спине.

В. Исходное положение: стойка на коленях, туловище и бедра составляют прямую линию. Не меняя положения туловища, максимально отклониться назад, не прогибаясь в спине. Вернуться в исходное положение.

2.5 Организационно-педагогические условия реализации программы

Учебно-методическое обеспечение и информационное обеспечение программы

Нормативные правовые документы

1. Указ Президента Российской Федерации «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года» и Поручения Президента Российской Федерации.
2. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года (Распоряжение от 24.11.2020 № 3081-р).
3. Концепция развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года и плана мероприятий ее реализации (Распоряжение от 28.12.2021 № 3894-р).
4. Концепция дополнительного образования детей до 2030 года (Распоряжение от 31.03.2022 № 678-р).
5. Федеральный закон от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»
6. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
7. Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте».

Основная литература

1. Концепция преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, реализующих основные общеобразовательные программы (утверждена на Коллегии Минобрнауки РФ, декабрь 2018 г.).
2. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования (Приказ Минпросвещения РФ от 31.05. 2021 № 286).
3. Примерная основная образовательная программа начального общего образования (Одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол от 18.03.2022 № 1/22).
4. Примерная рабочая программа начального общего образования «Физическая культура» (одобрена ФУМО, протокол 1/22 от 18.03.2022).
5. Примерная основная общеобразовательная программа учебного предмета «Физическая культура» модуль «Гимнастика» для образовательных организаций, реализующих образовательные программы начального общего образования (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол 2/21 от 01.07.2021).
6. Методическое пособие «Физическая культура 1-4 классы» под ред. И.А. Винер-Усмановой (Москва, «Просвещение», 2022).
7. Учебник «Физическая культура» 1-4 классы под ред. И.А. Винер-Усмановой (Москва, «Просвещение», 2022).
8. Барчуков И.С. Основы физической культуры. Теория и методика [Текст]: курс лекций: учебное пособие для студентов высших учебных заведений / И.С.

Барчуков, Г.В. Барчукова, Ю.Н. Назаров. – Москва: ЮНИТИ, 2018. – 295 с.

9. Кабаева А.М. Содержание спортивно-оздоровительного этапа подготовки детей дошкольного возраста в художественной гимнастике: автореферат дис., кандидата педагогических наук: 13.00.04 / Кабаева Алина Маратовна; [Место защиты: Нац. гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, С.-Петербург.]. – Санкт-Петербург, 2018. – 25 с.

10. Усцелемова Н.А. Современное нормативно-правовое обеспечение профессиональной деятельности педагога по физической культуре и спорту [Текст]: учебное пособие / Н.А. Усцелемова, С.В. Усцелемов, Т.Ф. Орехова; Министерство образования и науки Российской Федерации, Магнитогорский государственный технический университет им. Г.И. Носова. – Магнитогорск: Изд-во Магнитогорского гос. технического ун-та им. Г.И. Носова, 2018. – 99 с.

11. Лисицкая Т.С. Хореография в гимнастике [Текст]: учебное пособие для СПО / Т.С. Лисицкая. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва: Юрайт, 2018. – 163 с.

2.6. Материально-технические условия реализации программы

Компьютерное оборудование; видео- и аудиовизуальные средства обучения.

Наличие доступа слушателей к информационно-телекоммуникационной сети Интернет, оснащение компьютерным оборудованием: веб-камерой, микрофоном, аудиокolonками и (или) наушниками.

Функционирующий единый федеральный портал дополнительного профессионального педагогического образования <https://dppo.apkpro.ru/>.