

УТВЕРЖДАЮ:

Директор АНОДО

«Международная Академия спорта

Ирины Винер»

О.Д. Цыганкова

«15» января 2019 г



**Дополнительная профессиональная программа
(повышение квалификации)
«Физическая культура. Гимнастика 1-4 классы»**

Авторы:

И.А. Винер,

доктор педагогических наук, профессор "

О.Д.Цыганкова,

кандидат экономических наук,

директор АНОДО

"Международная Академия спорта Ирины Винер"

Москва – 2019 г

Раздел 1. «Характеристика программы»

1.1. Цель реализации программы

Совершенствование профессиональных компетенций обучающихся в области физической культуры: гимнастика 1-4 классы.

Совершенствуемые компетенции

№	Компетенции	Направление подготовки 49.03.01 Физическая культура
		Бакалавриат
		Код компетенции
1.	Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста	ОПК-1
2.	Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь	ОПК-7
3.	Способен осуществлять профессиональную деятельность в соответствии с нормативными правовыми актами сферы физической культуры и спорта и нормами профессиональной этики	ОПК-12

1.2. Планируемые результаты обучения

№	Знать – уметь	Направление подготовки 49.03.01 Физическая культура
		Бакалавриат
		Код компетенции
1.	Знать: 1. Основные нормативно-правовые требования в сфере физического воспитания. 2. Требования к обеспечению здоровья и безопасности обучающихся на уроках физической культуры. 3. Психофизиологические, физические, возрастные особенности детей младшего школьного возраста с позиции развития их физической культуры. 4. Особенности организации учебных занятий в рамках образовательной программы «Физическая культура. Гимнастика 1 - 4 классы» под редакцией И. А. Винер.	ОПК-1, ОПК-7, ОПК-12,

	5. Методику проектирования учебных занятий, направленных на формирование гимнастических умений по материалам УМК: базовый и углубленный уровень с учетом социальных, возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей, в том числе их особых образовательных потребностей. Уметь: Проектировать учебные занятия, направленные на формирование гимнастических умений по материалам УМК: базовый и углубленный уровень с учетом техники безопасности и учетом социальных, возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей, в том числе их особых образовательных потребностей.	
2.	Знать: Технику выполнения упражнений общей разминки по материалам УМК: базовый и углубленный уровень. Уметь: Демонстрировать технику выполнения упражнений общей разминки по материалам УМК: базовый и углубленный уровень.	
3.	Знать: Технику выполнения упражнений партерной разминки по материалам УМК: базовый и углубленный уровень. Уметь: Демонстрировать технику выполнения упражнений партерной разминки по материалам УМК: базовый и углубленный уровень.	ОПК-1, ОПК-7
4.	Знать: Технику выполнения упражнений разминки у опоры по материалам УМК: базовый и углубленный уровень. Уметь: Демонстрировать технику выполнения упражнений разминки у опоры по материалам УМК: базовый и углубленный уровень.	ОПК-1, ОПК-7
5.	Знать: Технику выполнения подводящих и акробатических упражнений по материалам УМК: базовый и углубленный уровень. Уметь: Демонстрировать технику выполнения подводящих и акробатических упражнений по материалам УМК: базовый и углубленный уровень.	ОПК-1, ОПК-7
6.	Знать:	ОПК-1,

	Технику выполнения упражнений «трудности тела»: прыжки, повороты, равновесие, гибкость по материалам УМК: базовый и углубленный уровень. Уметь: Демонстрировать технику выполнения упражнений «трудности тела»: прыжки, повороты, равновесие, гибкость по материалам УМК: базовый и углубленный уровень.	ОПК-7
7.	Знать: Технику выполнения танцевальных шагов по материалам УМК: базовый и углубленный уровень. Уметь: Демонстрировать технику выполнения танцевальных шагов по материалам УМК: базовый уровень.	ОПК-1, ОПК-7
8.	Знать: Технику работы с гимнастическими предметами (скакалка, мяч) по материалам УМК: базовый и углубленный уровень. Уметь: Демонстрировать технику работы с гимнастическими предметами (скакалка, мяч) по материалам УМК.	ОПК-1, ОПК-7

1.3. Категория обучающихся: уровень образования – ВО, получающие ВО, область профессиональной деятельности – обучение физической культуре в общеобразовательных организациях, организациях дополнительного образования.

1.4. Программа реализуется с использованием дистанционных образовательных технологий.

1.5. Режим занятий: доступ к образовательной платформе организации круглосуточно при соблюдении установленных сроков обучения

1.6. Трудоемкость обучения: 72 часа

Раздел 2. «Содержание программы»

2.1. Учебный (тематический) план

№ п/п	Наименование разделов (модулей) и тем	Внеаудиторная работа Практическое занятие			Формы контроля
		Трудоем- кость	Видео- лекции	Практи- ческие занятия	
БАЗОВАЯ ЧАСТЬ					
Раздел 1. Модернизация учебного предмета «Физическая культура» в современных условиях (12 часов)					
1.1.	Значение физической культуры в современной системе образования. Нормативно-правовая база физического воспитания в образовании.	4	0,5	3,5	Онлайн- тестирование
1.2	Исторический опыт России по развитию гимнастики. Общие представления о современных задачах гимнастики в начальной школе. Место гимнастики в учебном плане. Структура программы «Физическая культура. Гимнастика 1 - 4 классы»	4	0,5	3,5	
1.3.	УМК под редакцией И. А. Винер. Образовательная программа «Физическая культура. Гимнастика 1 - 4 классы» как рабочая программа учебных занятий физической культуры в начальном общем образовании.	4	0,5	3,5	Онлайн- тестирование
Раздел 2. Специфика использования средств гимнастики, хореографии, игры на учебных занятиях с учетом возрастных, психологических и физиологических особенностей детей младшего школьного возраста (8 часов)					
2.1	Значение сенситивных периодов развития ребенка в процессе формирования образовательных, развивающих и двигательных задач на примере образовательной программы «Физическая культура. Гимнастика. 1 -4 классы» под редакцией И. А. Винер	4	0,5	3,5	Онлайн- тестирование
2.2	Возрастные, психологические и физиологические особенности детей младшего школьного возраста и осуществлении образовательной деятельности по	4	0,5	3,5	

№ п/п	Наименование разделов (модулей) и тем	Внеаудиторная работа Практическое занятие			Формы контроля
		Трудо- ем- кость	Видео- лекции	Практи- ческие занятия	
	физической культуре на основе гимнастики				
Раздел 3. Гимнастика в системе физического воспитания. Техники выполнения гимнастических упражнений. Методика проектирования и проведения учебных занятий по гимнастике (52 часа)					
3.1	Общие рекомендации по обучению технике выполнения гимнастических упражнений с учетом техники безопасности	2	0,5	1,5	Онлайн- тестирование
3.2	Техника выполнения упражнений общей разминки по материалам УМК: базовый и углубленный уровень.	6	0,5	5,5	
3.3	Техника выполнения упражнений партерной разминки по материалам УМК: базовый и углубленный уровень.	8	1	7	Онлайн- тестирование Отчет: видео – демонстрация
3.4	Техника выполнения упражнений разминки у опоры по материалам УМК: базовый и углубленный уровень	6	0,5	5,5	
3.5	Техника выполнения подводящих и акробатических упражнений по материалам УМК: базовый и углубленный уровень.	6	0,5	5,5	
3.6	Техника выполнения упражнений «трудности тела»: прыжки, повороты, равновесие, гибкость по материалам УМК: базовый и углубленный уровень.	6	0,5	5,5	Онлайн- тестирование Отчет: видео – демонстрация
3.7	Техника выполнения танцевальных шагов по материалам УМК: базовый уровень.	6	0,5	5,5	
3.8	Техника работы с гимнастическими предметами (скакалка, мяч) по материалам УМК.	6	0,5	5,5	

№ п/п	Наименование разделов (модулей) и тем	Внеаудиторная работа Практическое занятие			Формы контроля
		Трудоем- кость	Видео- лекции	Практи- ческие занятия	
3.9	Проектирование учебного занятия, направленного на формирование гимнастических умений по материалам УМК: базовый и углубленный уровень с учетом техники безопасности и учетом социальных, возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей, в том числе их особых образовательных потребностей.	5	2	3	Проект учебного занятия
	ИТОГОВАЯ АТТЕСТАЦИЯ	1		1	Зачет как совокупность выполненных работ + итоговое тестирование
	ИТОГО:	72	9	63	

2.2. Учебная программа

№ п/п	Виды учебных занятий, учебных работ	Содержание
Раздел 1. Модернизация учебного предмета «Физическая культура» в современных условиях (12 часов)		
Тема 1.1 Значение физической культуры в современной системе образования. Нормативно-правовая база физического воспитания в образовании.	<i>Видео-лекция, 0,5 час</i>	Анализ приоритетов процесса модернизации физического воспитания. Развития физической культуры и спорта в России. Концепция модернизации преподавания учебного предмета «Физическая культура» в Российской Федерации: предпосылки и инновации. Обзор законодательной и нормативной базы физического воспитания детей. Концепция модернизации учебного предмета «Физическая культура» в Российской Федерации. Нормативные требования к обеспечению здоровья и

		безопасности обучающихся на уроках физической культуры.
	<i>Практическое занятие, 3,5 час.</i>	Изучение законодательной и нормативной базы физического воспитания в образовании.
Тема 1.2 Исторический опыт России по развитию гимнастики. Общие представления о современных задачах гимнастики в начальной школе. Место гимнастики в учебном плане. Структура программы «Физическая культура. Гимнастика 1 - 4 классы»	<i>Видео-лекция, 0,5 час</i>	Исторический опыт России по развитию физического воспитания в образовании. Гимнастика – базовая составляющая физической культуры. Общие представления о современных задачах гимнастики в начальной школе. Место Программы в учебном плане образовательной организации. Структура Программы «Физическая культура. Гимнастика 1 - 4 классы». Ценностные ориентиры содержания Программы.
	<i>Практическое занятие, 3,5 час.</i>	Изучение структуры Программы. Подготовка к выполнению заданий (онлайн- тестирование).
Тема 1.3 УМК под редакцией И. А. Винер. Образовательная программа «Физическая культура. Гимнастика 1 - 4 классы» как рабочая программа учебных занятий физической культуры в начальном общем образовании.	<i>Видео-лекция, 0,5 час</i>	Учебно-методический комплекс (УМК) под редакцией И. А. Винер. Концептуальные основы авторской образовательной Программы в аспекте рабочей программы учебных занятий физической культуры в начальном общем образовании. Цели и задачи Программы Принципы обучения, заложенные в Программе. Содержание Программы. И ее тематическое планирование. Достижение метапредметных, предметных и личностных результаты обучения по Программе.
	<i>Практическое занятие, 3,5 час.</i>	Изучение тематического планирования Программы. Работа с основной и дополнительной литературой с целью подготовки к текущему контролю знаний. Подготовка и выполнение заданий онлайн-тестирования по разделу 1
Раздел 2. Специфика использования средств гимнастики, хореографии, игры на учебных занятиях с учетом возрастных, психологических и физиологических особенностей детей младшего школьного возраста (8 час.)		
Тема 2.1.	<i>Видео-лекция, 0,5 час</i>	Особенности физиологии детей в младшем школьном возрасте

Значение сенситивных периодов развития ребенка в процессе формирования образовательных, развивающих и двигательных задач на примере образовательной программы «Физическая культура. Гимнастика. 1-4 классы» под редакцией И. А. Винер		Взаимосвязь анатомо-физиологических особенностей детей 6-10 лет с психологическими особенностями возраста с позиции развития их физической культуры. Особенности психики у школьников в 10-11 лет.
	<i>Практическое занятие, 3,5 час.</i>	Подготовка к онлайн-тестированию
Тема 2.2. Возрастные, психологические и физиологические особенности детей младшего школьного возраста и осуществлении образовательной деятельности по физической культуре на основе гимнастики	<i>Видео-лекция, 0,5 час</i>	Особенности физиологии детей в младшем школьном возрасте. Взаимосвязь анатомо-физиологических особенностей детей 6-10 лет с психологическими особенностями возраста. Особенности психики у школьников в 10-11 лет.
	<i>Практическое занятие, 3,5 час.</i>	Подготовка и выполнение заданий онлайн-тестирования по разделу 2
Раздел 3. Гимнастика в системе физического воспитания. Техники выполнения гимнастических упражнений. Методика проектирования и проведения учебных занятий по гимнастике (52 часа)		
Тема 3.1. Общие рекомендации по обучению технике выполнения гимнастических упражнений с учетом техники безопасности	<i>Видео-лекция, 0,5 час</i>	Особенности упражнений гимнастики их воздействие на организм. Возможности УМК под редакцией И.А. Винер в освоении гимнастических техник. Рекомендации по обучению техникам выполнений гимнастических упражнений.
	<i>Практическое занятие, 1,5 час.</i>	Работа с основной и дополнительной литературой. Подготовка и выполнение заданий онлайн-тестирования
Тема 3.2. Техника выполнения упражнений общей разминки по материалам УМК: базовый и	<i>Видео-лекция, 0,5 час</i>	Видео показ техник гимнастических упражнений: Базовый уровень: Укрепление голеностопных суставов, «Жираф». «Гусенок», «Цапля», «Олененок вперед», шаги с продвижением вперед и

углубленный уровень.		вращением руками, шаги на внутренней и внешней поверхности стопы, «Конькобежец». Углубленный уровень: «Индюшонок», «Мячик».
	<i>Практическое занятие, 5,5 час.</i>	Отработка техник выполнения упражнений. Подготовка и выполнение онлайн-тестирования
Тема 3.3. Техника выполнения упражнений партерной разминки по материалам УМК: базовый и углубленный уровень.	<i>Видео-лекция, 1 час</i>	Видео показ техник гимнастических упражнений: Базовый уровень: «Крабик», «Велосипед», «Уголок», «Веребочка», «Киска», «Неваляшка», «Березка», «Лягушонок на спине», «Бабочка», «Тутси», «Мост из положения лежа», растяжка внутренней поверхности бедра в положении лежа на животе, «Рыбка», «Коромысло», «Крестик», «Арлекино», упражнение для мышц ног и туловища, «Жеребенок», «Ящерка». Углубленный уровень: Усложненные варианты «Велосипед», «Лягушонок на спине», «Лягушонок на животе», «Уголок», «Сороконожка», «Циркуль».
	<i>Практическое занятие, 7 час.</i>	Отработка техник выполнения упражнений. Запись видео-демонстрация техник выполнения упражнений. (по одной из базового и углубленного уровней по выбору обучающегося.)
Тема 3.4. Техника выполнения упражнений разминки у опоры по материалам УМК: базовый и углубленный уровень	<i>Видео-лекция, 0,5 час</i>	Видео показ техник гимнастических упражнений: Базовый уровень: Демиплие (полуприседы) по I и II хореографическим позициям Цыпочка (у опоры) Равновесие пассе (в сторону, затем вперед) в опоре на столе Приставные шаги в сторону и "шене" Упражнение для растяжения боковой поверхности туловища Стойка на одной ноге в опоре с наклоном туловища Упражнение для развития координации Упражнение для развития координации Прыжки у Г.С. Упражнение для развития гибкости позвоночного столба "Волна у опоры" Углубленный уровень: Растяжка с помощью руки вперед

		Комбинация упражнений для растяжения мышц туловища Стойка на одной ноге в опоре с наклоном туловища в сторону Стойка на одной ноге с опорой и наклоном туловища назад Упражнение на растяжение мышц ног Равновесие с ногой в сторону (горизонтально), арабеск и батман (мах) горизонтально Положение полукруглого приседа "Волна вперёд"
	<i>Практическое занятие, 5,5 час.</i>	Отработка техник выполнения упражнений. Запись видео-демонстрация техник выполнения упражнений. (по одной из базового и углубленного уровней по выбору обучающегося.) Онлайн-тестирование – тема 3.3,3.4 Отправка видео-демонстраций
Тема 3.5. Техника выполнения подводящих и акробатических упражнений по материалам УМК: базовый и углубленный уровень.	<i>Видео-лекция, 0,5 час</i>	Видео показ техник гимнастических упражнений: Базовый уровень: Упражнение "Ванька-встанька". Упражнение "Мост" (из положения "сидя на полу"). Упражнение "Колесо" (переворот боком). Углубленный уровень: Переворот из положения Берёзка Продольный и поперечный шпагат Упражнение "Кувырок в сторону" Упражнение "Мост" (из положения стоя) Упражнение "Колобок вперёд" Упражнение "Колобок назад" Мост на предплечьях Мост на предплечьях и переворот назад в стойку на коленях Стойка на предплечьях с позиции полушпагата
	<i>Практическое занятие, 5,5 час.</i>	Отработка техник выполнения упражнений. Запись видео-демонстрация техник выполнения упражнений. (по одной из базового и углубленного уровней по выбору обучающегося.)
Тема 3.6. Техника выполнения упражнений	<i>Видео-лекция, 0,5 час</i>	Видео показ техник гимнастических упражнений: Базовый уровень (Прыжки):

«трудности тела»: прыжки, повороты, равновесие, гибкость по материалам УМК: базовый и углубленный уровень.		Прыжок "Ножницы" вперёд Прыжок "Кабриоль" вперёд Прыжок "Кабриоль" назад Прыжок со сменой ног сзади "Ножницы" Прыжок в группировке с полуповоротом всего тела Углубленный уровень (Прыжки): Прыжок в позиции "Арабеск". Прыжок подбивной толчком с двух ног Ног. Прыжок подбивной с разбега. Базовый уровень (Поворот): Поворот пасае колено в сторону. Серия поворотов шене. "Казак" нога вперёд горизонтально. Базовый уровень (Равновесие): Пасае колено вперёд Равновесие с ногой вперёд (горизонтально). "Батман" (мах) вперёд горизонтально Углубленный уровень (Равновесие): Стойка на одной ноге, нога горизонтально — пасае, Арабеск Комбинация упражнений на равновесие. Стойка на одной ноге, нога горизонтально — пасае, Арабеск Базовый уровень (Гибкость): Положение круглого приседа "Волна вперёд". Углубленный уровень (Гибкость): Наклон туловища назад в опоре на коленях Наклон туловища назад в опоре на животе Гибкость. Наклоны назад, стоя у гимнастической скамьи.
Тема 3.7. Техника выполнения танцевальных шагов по материалам УМК: базовый уровень.	<i>Практическое занятие, 5,5 час.</i>	Отработка техник выполнения упражнений. Запись видео-демонстрация техник выполнения упражнений. (по одной из базового и углубленного уровней по выбору обучающегося.)
Тема 3.7. Техника выполнения танцевальных шагов по материалам УМК: базовый уровень.	<i>Видео-лекция, 0,5 час</i>	Видео показ техник гимнастических упражнений: Базовый уровень: Танцевальные шаги. Галоп в сторону Танцевальные шаги. Польша Танцевальные шаги. Верёвочка Танцевальные шаги. Ковырялочка.
	<i>Практическое занятие, 5,5 час.</i>	Отработка техник выполнения упражнений. Запись видео-демонстрация техник выполнения упражнений. (по одной из базового и углубленного уровней по выбору обучающегося.)

		Онлайн-тестирование – тема 3.5 – 3.7 Отправка видео-демонстраций
Тема 3.8. Техника работы с гимнастическими предметами (скакалка, мяч) по материалам УМК:	<i>Видео-лекция, 0,5 час</i>	Видео показ техник гимнастических упражнений: Базовый уровень (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 Базовый уровень (Скакалка): Вращение скакалки в лицевой плоскости "Зеркало". Вращение скакалки в горизонтальной плоскости "Зонтик". Прыжки через скакалку "Астронавт". Вращательные движения скакалки, сложенной вдвое "Червячок". Вращение скакалки в боковой плоскости "Стеночка". Ловля скакалки "Эшапе". Подскоки через скакалку "Воробей" вперёд Чередование вращения скакалки в вертикальной плоскости "Восьмёрка".
	<i>Практическое занятие, 5,5 час.</i>	Отработка техник выполнения упражнений. Запись видео-демонстрация техник выполнения упражнений. (по одной из базового и углубленного уровней по выбору обучающегося.) Отправка видео-демонстраций
Тема 3.9. Проектирование учебного занятия, направленного на формирование гимнастических умений по материалам УМК: базовый и углубленный уровень с учетом техники безопасности и учетом социальных, возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей, в том	<i>Видео-лекция, 2 час</i>	Особенности методики проектирования и организации процесса учебного занятия, направленного на формирование гимнастических умений по материалам УМК: базовый и углубленный уровень с учетом техники безопасности и учетом социальных, возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей, в том числе их особых образовательных потребностей. Примерный план проведения учебного занятия - гимнастика. Рекомендации и примеры. Презентация к уроку 1 класс Презентация к уроку 2 класс Презентация к уроку 3 класс Презентация к уроку 4 класс

числе их особых образовательных потребностей.		Предметные результаты освоения и содержание учебного предмета.
	Практическое занятие, 3 час.	Проектирование учебного занятия, направленного на формирование гимнастических умений (по выбору обучающихся) в начальной школе (класс по выбору обучающихся) по материалам УМК под редакцией И.А. Винер. Онлайн-тестирование – тема 3.8 – 3.9
Итоговая аттестация	Зачет, 1 час	Итоговое онлайн тестирование

Раздел 3. «Формы аттестации и оценочные материалы»

Промежуточная аттестация осуществляется в форме онлайн-тестирования, отчетов видео-демонстраций техник выполнения гимнастических упражнений по разделам 1–3, проекта учебного занятия направленного на формирование гимнастических умений (по выбору обучающихся) в начальной школе (класс по выбору обучающихся) по материалам УМК под редакцией И.А. Винер.

Онлайн тестирование

Примерные контрольные вопросы и тестовые задания представлены в приложении 1.

Критерии оценивания по 100-бальной шкале – положительным результатом тестирования является правильный ответ на 70 и более процентов вопросов из каждой серии онлайн-тестов по разделам программы.

Время, отведенное на выполнение тестовых заданий, ограничено. Правильность ответа определяется электронной программой.

Методика расчета баллов по 100-бальной шкале:

1. Количество заданий, предлагаемых для выполнения, принимается за 100 баллов (например, 16 заданий - 100 баллов).
2. Правильно выполненное количество заданий - это X баллов (например, 15 правильно выполненных заданий).
3. Расчет баллов. $X = \text{соотношение количество правильно выполненных заданий к общему количеству заданий умноженное на } 100$ (например, $X = (15:16) \cdot 100 = 94$ балла).

Видео-демонстрации техники выполнения гимнастических упражнений.

Требования к видео-демонстрации техник выполнения гимнастических упражнений.

1. Четкое изображение демонстрируемых техник.
2. Четкое выполнение последовательности действий.
3. Правильное напряжение, растяжение и расслабление нужных мышц.
4. Правильное движение, постановка тела, рук, ног, головы.
5. Сохранение нужного темпа движения.

Критерии оценивания: выполнение всех требований

Оценивание: зачет/не зачет

Проект учебного занятия

Требования к проекту:

1. Правильно (с учетом методики проектирования учебного занятия) сформулированы цели учебного занятия.

2. Правильно подобрана система гимнастических упражнений по материалам УМК под редакцией И.А. Винер с учетом цели.
3. Правильно выбрана система подготовительных упражнений.
4. Правильно спланирована организация проблемной ситуации и выведение учащихся на формулировку темы занятия.
5. Правильно спланирована система организации взаимодействия обучающихся в ходе освоения техник гимнастических упражнений.
6. Запланирована система индивидуализации деятельности с обучающимися с учетом их особенностей: физиологических, психологических, физических и т.д.
7. Запланирована система обратной связи относительно успешности реализации техник гимнастических упражнений при их поэлементной отработки.
8. Образовательный процесс учебного занятия спроектирован с основой на достижение запланированных целей (результатов) с учетом обеспечения техники безопасности.
9. Составлен план организации рефлексии обучающихся относительно поставленных и достигнутых результатов.

Критерии оценивания: выполнение всех требований к проекту.

Оценивание: зачет/не зачет

Итоговая аттестация

Итоговая аттестация – зачет, как совокупность выполненных работ, тестов и итогового онлайн тестирования. Время, отведенное на итоговое тестирование ограничено и дается три попытки.

Примерные тесты для итоговой аттестации

1. Назовите главную цель занятий гимнастикой в дошкольном возрасте.
 - а) достижение высоких спортивных результатов
 - б) создание прочной основы для воспитания здорового, сильного и гармонично развитого молодого поколенияОтвет: б
2. Входит ли в задачи учителя физической культуры подготовка учеников к демонстрации своих знаний и умений через участие в соревнованиях, показательных выступлениях на открытых уроках, сдачи норм ГТО?
 - а) да
 - б) нетОтвет: а
3. Назовите рекомендуемое количество занятий по учебному плану для получения эффективных результатов физического развития
 - а) 1 раз в неделю
 - б) 3 раза в неделю в рамках учебных часов, определенных примерной рабочей программой Министерства образования и науки РФОтвет: б
4. Назовите длительность общей разминки
 - а) 5-7 минут.
 - б) 10-20 минутОтвет: а
5. Общая разминка содержит 14-15 упражнений. Отметьте, как следует поступать, в том числе чтобы спроектировать безопасность на занятиях гимнастикой?
 - а) сразу выучить все упражнения и повторять их на каждом занятии
 - б) включать новые (не более 2-3) упражнения по мере освоения предыдущихОтвет:

б

6. На каждом ли занятии проводится общая разминка?

- а) да б) нет

Ответ: а

7. Следует ли проводить занятия под музыкальное сопровождение?

- а) нет, это мешает обучению
б) да, это улучшает психоэмоциональное состояние детей Ответ: б

8. Задачи партерной разминки:

- а) дать нагрузку определенным группам мышц ног
б) выучить упражнения и правильно подготовить тело к движениям с вертикальной нагрузкой

Ответ: а

9. 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.
б) да. Следует чередовать задания для гармоничного развития тела Ответ: б

10. Занятия акробатикой на начальном этапе:

- а) проводятся на спортивных матах
б) проводятся на гимнастическом ковре Ответ: а

11. Следует ли завершать занятия эстафетами или музыкальными играми? а) нет.

Лучше больше времени отвести на обучение.

- б) да Ответ: б

12. Обучая упражнению или его отдельным элементам, нужно:

- а) создать общее представление об упражнении (элементе) непосредственным или опосредованным показом.
б) на несколько минут посадить детей на пол и дать подробный теоретический курс.

Ответ: а

13. Можно ли включать в общую разминку, по мере ее освоения, танцевальные шаги?

- а) нет, нельзя, так как ученик еще не готов к такой динамичной работе
б) да, можно, это сделает разминку еще эффективнее, поможет закрепить навыки, сделает урок более интересным

Ответ: б

14. В перерывах между подходами к элементу акробатического упражнения:

- а) дети отрабатывают подводящие упражнения
б) дети сразу выполняют акробатическое упражнение Ответ: а

15. Танцевальные шаги под названием «Буратино» это:

- а) шаги польки в сочетании с различными подскоками
б) хореографический бег на высоких полупальцах

Ответ: б

16. Первоначальное обучение технике выполнения танцевальных шагов должно проводиться:

- а) сначала без музыки, это поможет ребенку спокойно разучить упражнение, не отвлекаясь на внешние условия
б) сразу под музыку, это позволит раскрепостить ребенка, тем самым сделать обучение эффективнее

Ответ: а

17. Элементы русского танца это:

- а) «Буратино», «Жеребенок», «Зайчик»

б) «Ковырялочка», «Припадания», «Пяточки»

Ответ: б

18. Назовите основные физические качества, развивающиеся в возрастной категории от 7- 12 лет:

а) сила, выносливость

б) гибкость, координация, быстрота

Ответ: б

19. Педагогические воздействия, направленные на развитие гибкости, дают наибольший эффект, если:

а) систематически применять в младшем школьном возрасте

б) систематически применять с 14 лет

Ответ: а

20. Структура программы «Физическая культура. Гимнастика 1-4 классы» содержит:

а) все разделы, рекомендованные ФГОС ОО нового поколения

б) часть разделов, рекомендованных ФГОС ОО нового поколения

Ответ: а

21. На достижение каких результатов направлено содержание Программы по разделу «Способы физкультурной деятельности»:

а) самостоятельное составление: распорядка дня; комплексов упражнений для формирования осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; организацию выполнения музыкально-хореографических и музыкально-сценических подвижных игр, спортивных эстафет; умению измерения длины и массы тела, показателей осанки, физических качеств

б) получению знаний о физической культуре и гимнастике; об истории Олимпийских Игр и гимнастики; о видах гимнастики и о физической нагрузке; о физических упражнениях и их влиянии в различных средах на физическое развитие человека

Ответ: а

22. Назовите правильный формат урока физкультуры по программе «Физическая культура. Гимнастика» 1- 4 класс:

а) разминка общая - основная часть - заключительная часть (игра, спортивная эстафета)

б) разминка общая - основная часть - лекция по истории гимнастики

Ответ: а

23. При выполнении упражнений, прежде всего, необходимо обращать внимание на:

а) осанку, правильное выполнение последовательности выполнения упражнения, положения рук и ног при выполнении, организацию дыхания

б) максимальную нагрузку при выполнении упражнений для достижения эффективности развития физических качеств

Ответ: а

24. При выполнении упражнений общей разминки, прежде всего, необходимо обращать внимание на:

а) осанку и правильное положение (постановка) ног при выполнении упражнений

б) скорость выполнения упражнений для достижения максимального уровня разогрева мышц

Ответ: а

25. Как следует организовать процесс обучения при условии, если занятия проходят в малом спортивном зале, и нет возможности разместить всех учеников одновременно для выполнения одного вида разминки:

а) разделить на группы и заниматься по очереди с каждой группой, другая группа будет ждать своей очереди

б) разделить на группы и дать задание каждой из них по выполнению разных видов разминки (например, «у опоры» и «партерная»)

Ответ: б

26. Необходимо ли давать домашние задания на выполнение изученных упражнений:

- а) да б) нет

Ответ: а

27. В состав учебно-методический комплекс «Физическая культура. Гимнастика 1-4 класс» под редакцией И. А. Винер входит:

- а) Рабочая программа «Физическая культура. Гимнастика» 1-4 класс», учебник «Физическая культура. Гимнастика 1-4 класс» в 2-х частях, методическое пособие для педагогов «Гармоничное развитие детей средствами гимнастики»
б) Программа «Гармоничное развитие детей средствами гимнастики»

Ответ: а

28. Можно ли включать по мере обучения в общую разминку танцевальные движения, танцевальные шаги?

- а) да б) нет

Ответ: а

29. Какие основные задачи стоят при обучении обучающихся упражнениям с гимнастическими предметами:

- а) развитие координационных способностей и моторики
б) обучение жонглированию предметами

Ответ: а

30. Можно ли заменять, на начальном этапе обучения детей упражнениям, музыкальное сопровождение со счетом?

- а) да б) нет

Ответ: а

35. Можно ли обучать детей выполнению акробатических упражнений без предварительной разминки и выполнения «подводящих упражнений»? а) да б) нет

Ответ: б

31. Необходимо ли заучивать обучающимся названия упражнений программы, последовательность выполнения комбинаций упражнений?

- а) да б) нет

Ответ: а

32. Имеются ли различия в развитии физических качеств детей возраста начальной школы по половому признаку?

- а) да б) нет

Ответ: а

Раздел 4. «Организационно-педагогические условия реализации программы»

4.1. Учебно-методическое обеспечение и информационное обеспечение программы.

4.1.1. Нормативные правовые документы

1. Государственная программа Российской Федерации «Развитие образования» на 2013-2020 годы (распоряжение Правительства Российской Федерации от 15 мая 2013 №792-р).
2. Концепция модернизации содержания учебного предмета "Физическая культура" (утверждена на Коллегии Министерства просвещения 24 декабря 2018 г.)
3. Концепция развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. N 1726-р).
4. О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей

(письмо Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844).

5. О рабочих программах учебных предметов (письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 28 октября 2015 г. № 08-1786).
6. Об утверждении государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО) (приказ Министерства спорта Российской Федерации от 8 июля 2014 г. N 575).
7. Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта. (приказ Минспорта России от 27.12.2013 N 1125).
8. Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (приказ Минобрнауки России от 29 августа 2013 г. № 1008).
9. Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования» (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.08.2013 г. № 1015 (ред. Приказов Минобрнауки России от 13.12.2013г. № 1342, от 28.05.2014 г. № 598, от 17.07.2015 г. № 734) (Зарегистрировано в Минюсте России 01.10.2013 г. № 30067).
10. Примерный базисный план для образовательных учреждений, Государственной программы РФ «Развитие образования на 2013- 2020 гг.»; Приказ от 9 марта 2004 г. № 1312 «Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования список изменяющих документов» (в ред. Приказов Министерства образования науки Российской Федерации от 20.08.2008 № 241, от 30.08.2010 № 889, от 03.06.2011 № 1994, от 01.02.2012 № 74).
11. Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей: Санитарно-эпидемиологические правила и нормы СанПиН 2.4.4.3172-14. (постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41).
12. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (распоряжением Правительства Российской Федерации от 25 мая 2015 г. № 996-р).
13. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года (распоряжением Правительства Российской Федерации 7 августа 2009 г. № 1101-р).
14. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года (Распоряжение правительства РФ от 7 августа 2009 г. п 1101-р);
15. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009 г. № 373) - М.: Просвещение, 2010.
16. Федеральный закон от 04.12.2007 N 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
17. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273- ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

4.1.2. Основная литература

1. Учебно-методический комплекс под редакцией И.А.Винер
- Физическая культура. Гимнастика. Рабочие программы. Предметная линия учебников под редакцией И. А. Винер. 1-4 классы / И. А. Винер, Н.М. Горбулина, О.Д. Цыганкова ; под ред. И.А. Винер. - Москва : Просвещение, 2011. - 21 с.: табл. - (Работаем по новым стандартам). **ISBN** 978-5-09-023276-0.
- Физическая культура. Гимнастика. 1-4 классы. В 2 ч. : учебник общего начального образования/ И.А. Винер, Н.М. Горбулина, О.Д. Цыганкова под ред. И.А. Винер. - Москва : Просвещение, 2011. **ISBN** 978-5-09-032569-1.
- Физическая культура. Гармоничное развитие детей средствами гимнастики. 14 классы [Текст] : методическое пособие : пособие для учителей общеобразовательных учреждений / И.А. Винер, Н.М. Горбулина, О.Д. Цыганкова. - Москва: Просвещение, 2012. - 199, [2] с. : ил.). **ISBN** 978-5-09-023278-4, 978-5-09023278-4.
2. Винер-Усманова И.А. Художественная гимнастика [Текст] : история, состояние и перспективы развития : учебное пособие для образовательной программы по направлению 49.04.01 - "Физическая культура" / И. А. Винер- Усманова, Е. С. Крючек, Е. Н. Медведева, Р. Н. Терехина ; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. - Москва : Человек, 2014. - 217 с.
3. Винер-Усманова И.А.Теория и методика художественной гимнастики. Артистичность и пути её формирования [Текст] : учебное пособие для студентов, обучающихся по направлению 490301 - "Физическая культура" / И. А. Винер-Усманова, Е. С. Крючек, Е. Н. Медведева, Р. Н. Терехина ; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. - 2-е изд. - Москва : Человек, 2015. - 118 с.
4. Двейрина О. А. Теория и методика физической культуры: программирование и планирование развития физических способностей : учебное пособие / О. А. Двейрина ; Нац. гос. ун-т физической культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. - Санкт-Петербург : Изд-во Политехнического ун-та, 2015. - 89 с. ; 20 см. - Библиогр.: с. 87-89.
5. Двейрина О. А. Теория спорта: конспекты обзорных лекций: учебное пособие / О. А. Двейрина ; М-во спорта Российской Федерации, Нац. гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. - Санкт-Петербург : Изд-во Политехнического ун-та, 2016. - 95 с. : табл. ; 20 см. - Библиогр.: с. 94-95 и в подстроч. примеч.
6. Двейрина О. А. Теория и методика физической культуры: программирование и планирование двигательного обучения : учебное пособие / О. А. Двейрина ; Нац. гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. - Санкт-Петербург : Изд-во Политехнического ун-та, 2015. - 87 с. : ил., табл. ; 20 см. - Библиогр.: с. 82-87.
7. Интегральная подготовка в художественной гимнастике: диссертация ... доктора педагогических наук : 13.00.04 / Винер-Усманова Ирина Александровна; [Место защиты: Санкт-Петербургский государственный университет физической культуры]. - Санкт-Петербург, 2013. - 210 с. : ил.
8. Как проектировать универсальные учебные действия в начальной школе [Текст]. От действия к мысли [Текст] : пособие для учителя / [А. Г. Асмолов и др.] ; под ред. А.Г. Асмолова. - 4-е изд. - Москва : Просвещение, 2013. - 151, [1] с. : ил., табл.; - (Стандарты второго поколения) (ФГОС).
9. Подготовка высококвалифицированных спортсменов в художественной гимнастике : диссертация кандидата педагогических наук: 13.00.04. - Винер- Усманова,

Ирина Александровна, Санкт-Петербург, 2003. - 120 с. : ил.

10. Современное нормативно-правовое обеспечение профессиональной деятельности педагога по физической культуре и спорту [Текст] : учебное пособие / Н.А. Усцеломова, С.В. Усцеломов, 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. 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.-Петерб.].

- Санкт-Петербург, 2018. - 25 с.

12. Терехина Р.Н. Подготовка высококвалифицированного тренера на основе интегрального анализа спортивной гимнастики : автореферат дис. ... доктора педагогических наук : 13.00.04 / Санкт-Петербург. акад. физ. культуры. - Санкт-Петербург, 1997. - 44 с.

13. Теория и методика обучения базовым видам спорта [Текст] : Гимнастика : учебник для студ. учреждений высш. проф. образования / под ред. Е.С.Крючек, Р.Н.Терехиной. — 2-е изд., стер. — М. : Издательский центр «Академия», 2013. 288 с.

14. Теория и методика художественной гимнастики. Артистичность и пути её формирования [Текст] : учебное пособие для студентов, обучающихся по направлению 490301 - «Физическая культура» / И. А. Винер-Усманова, Е.С. Крючек, Е.Н. Медведева, Р.Н. Терехина ; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. - 2-е изд. - Москва : Спорт : Человек, 2015. - 118 с.

15. Типовая программа для спортивно-оздоровительного этапа по виду спорта "Художественная гимнастика" [Текст] : (возраст от 3-х лет и выше) / Терехина Р. Н., Кабаева А. М., Медведева Е. Н. [и др.] ; Министерство спорта Российской Федерации, Всероссийская Федерация художественной гимнастики, Федеральное государственное бюджетное учреждение "Федеральный центр подготовки спортивного резерва"

16. Хореография в гимнастике [Текст]: учеб. пособие для СПО / Т. С. Лисицкая. — 2-е изд., испр. и доп. — М.: Издательство Юрайт, 2018. — 163 с.

4.1.3. Дополнительная литература

1. Артпедагогика как система гуманизации в формировании физической культуры личности современного школьника [Текст] / Н. Ю. Шумакова. - Ставрополь :Сервисшкола ; - М. : Илекса, 2005 (Тип. ИПК СтГАУ АГРУС). - 215, [1] с. : ил.

2. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» [Текст] : путь к здоровью и физическому совершенству / [авторы- составители: П.А. Виноградов и др.; Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». - Москва : Спорт, 2018. - 233 с.

3. Кузнецов В.С. Физическая культура [Текст]: учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. — М. : КНОРУС, 2018. — 448 с.

4. Массовый спорт как фактор социально-экономической безопасности РФ и повышения эффективности человеческих ресурсов России [Текст] : [монография] / А. В. Созин. - Москва : ЦК88, сор. 2017. - 153 с. : ил., табл.

5. 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, [1] с.

6. Педагогика достоинства: идеология дошкольного и дополнительного образования

[Текст] / М-во образования и науки Российской Федерации, Федеральный ин-т развития образования ; под общ. ред. А.Г. Асмолова. - Москва : Федеральный ин-т развития образования, 2014. - 159 с.

7. Развитие личностных качеств обучающихся в учебной и спортивной деятельности [Текст] : учебное пособие для студентов высших учебных заведений, обучающихся по направлению 050100.62 «Педагогическое образование» / [Г.А. Кузьменко и др.] ; под ред. Г.А. Кузьменко ; М-во образования и науки Российской Федерации, Федеральное гос. бюджетное образовательное учреждение высш. проф. образования «Московский пед. гос. ун-т». - Москва : Прометей, 2013. - 557 с. : ил., табл.

8. Физическая культура: методики практического обучения [Текст] : учебник / И.С. Барчуков. - Москва : Кнорус, 2014. - 304 с. : ил., табл.

9. Физкультурно-оздоровительные технологии: курс лекций / сост. Ив ко И. А.- Омск : Изд-во СибГУФК, 2017. - 152 с. [Электронный ресурс] - ЦКЪ: Мр5://20ат5ат.щ/а63664.Ы1т1 (дата обращения 10.10.2018).

10. Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет. Часть 2 [Текст] : пособие для педагогов дошкольных учреждений в трех частях : конспекты занятий для второй младшей и средней групп : 16+ / Л.В. Яковлева, Р.А. Юдина. - Москва: Гуманитарный изд. центр ВЛАДОС, 2014. - 207 с.

11. Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет. Часть 3 [Текст] : пособие для педагогов дошкольных учреждений в трех частях : конспекты занятий для старшей и подготовительной к школе групп : спортивные праздники и развлечения : 16+ / Л.В. Яковлева, Р.Д. Юдина. - Москва : Гуманитарный изд. центр ВЛАДОС, 2014. - 253 с. : табл.

4.2. Материально-технические условия реализации программы

Наличие компьютера с возможностью видеозаписи, доступ в интернет, образовательный портал «Образование на русском» <https://pushkininstitute.ru/>.

Примерные тесты
Образец тестов к разделу 1

1. В каком из документов сформулирована следующая цель: «создание условий, обеспечивающих возможность граждан систематически заниматься физической культурой и спортом»?



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



.....



.....



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

2. На основе каких документов составляется рабочая программа преподавателя по физической культуре?



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



.....



Примерная основная образовательная начального общего программа



.....

3. Какие задачи предметной области «Физическая культура» решаются на начальной ступени школьного образования?



.....



Подготовка к соревновательной деятельности



.....



Развитие выносливости, быстроты и скоростно-силовых способностей

1. Какими основными федеральными документами необходимо руководствоваться при организации учебного предмета "Физическая культура" и её преемственного обучения в рамках дополнительного образования?

- ☐ Указ Президента Российской Федерации от 7 мая 2018 года № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года»
- ☐
- ☐ Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" от 04.12.2007 N 329-ФЗ
- ☐
- ☐ Федеральные стандарты спортивной подготовки

3. На каких принципах построена программа «Физическая культура. Гимнастика» 1—4 классы?

- ☐
- ☐ Принцип доступности, систематичности, вариативности
- ☐ Принцип доступности, индивидуализации, наглядности, систематичности, последовательности, вариативности, динамичности
- ☐

4. Что входит в состав УМК "Физическая культура. Гимнастика" 1—4 класс под редакцией И.А. Винер?

- ☐ Рабочая программа, учебник, методические рекомендации для учителей, электронная версия учебника
- ☐
- ☐
- ☐ Рабочая программа и методические рекомендации к ней

6. Основные правила педагогических приёмов при преподавании предмета по программе:

- ☐
- ☐ Формат урока: общая разминка — разучивание упражнений — игра (эстафета, развивающие ролевые танцевально-хореографические игры)
- ☐
- ☐ Соблюдение правил дыхания и дозировки в соответствии с возрастными и физическими возможностями, на основе рекомендаций программы
- ☐ Правильное и последовательное выполнение базовых упражнений в соответствии с методиками программы
- ☐

Какие принципы заложены в методологический подход к преподаванию программного содержания урока?

- ☐
- ☐ Индивидуализация
- ☐ Наглядность
- ☐

- ☒ Последовательность
- ☒ Вариативность
- ☒
- ☒

Образец тестов к разделу 2

2. К 7 годам по определению известного отечественного психолога Алексея Николаевича Леонтьева происходит смена ведущей деятельности у ребёнка. Какая это деятельность?

- ☒
- ☒ Предметная
- ☒ Учебная
- ☒

4. Отметьте несколько правильных характеристик в особенностях развития психики младшего школьника.

- ☐ Появляется качественно новый уровень развития произвольной регуляции поведения в деятельности.
- ☐
- ☐
- ☐ Развитие наглядно-действенного мышления.

5. В чём чуть невротических конфликтов, чем они радикально отличаются от ситуативного поведения ребенка?

- ☒
- ☒
- ☒ В негативности реакций ребенка на конкретную ситуацию.
- ☒ В навязчивости конкретных психических состояний и устойчивости их проявлений во времени.

Образец тестов к разделу 3

1. Значение регулярного выполнения гимнастических упражнений в развитии организма детей начальной школы:

- ☐ формирование стопы
- ☐
- ☐ отсутствие эффективности развития основных физических качеств: гибкость, координация

.....

2. Порядок выполнения комплекса упражнений для формирования опорно-двигательного аппарата:

- ☒

- ☐ бег с махами рук, скручиванием мышц позвоночника, челночный бег — подтягивание на шведской стенке
- ☐ упражнения общей разминки — игра в футбол

.....

4. Какие педагогические приёмы, рекомендуемые программой, используются для усвоения последовательности выполнения упражнений?

- ☐
- ☐ Образное мышление, представление упражнения, мысленное его воспроизведение, используя ассоциированные названия упражнений программы
- ☐
- ☐ Верно всё перечисленное

6. Для разучивания нового упражнения используется следующая последовательность:

- ☐ объяснение, показ (учителем или демонстрация слайдов), выполнение упражнений учащимися
- ☐ показ (учителем или демонстрация слайдов), выполнение упражнений учащимися
- ☐

к лекции 3.2

1. Какие виды упражнений включаются в общую разминку?

- ☐ Ходьба и бег
- ☐ Различные виды перемещений
- ☐
- ☐

4. Назовите название упражнения общей разминки, при котором происходит чередование ходьбы на полупальцах с прямыми и согнутыми коленями.

- ☐
- ☐ Жираф
- ☐

5. Укажите правильную последовательность выполнения упражнения Цапля.

- ☐ Наклон в ходьбе к вытянутой вперёд ноге в последовательности: касаясь животом, затем
- ☐
- ☐ Наклоны в ходьбе касаясь головой к вытянутой ноге.

6. Укажите правильную последовательность выполнения упражнения Пава.

- ☐ Вынести вперёд перед собой и поставить выворотной стопу правой ноги на мысок ("пяточка вперёд"), опуститься на пятку, повторить с другой ноги. Руки опущены, лопатки сведены.
- ☐ Пройти по прямой линии, ставя перед собой стопу ноги так, чтобы она оказалась на Руки на
- ☐

к лекции 3.3, 3.4

1. Гибкость — это

- ☐ способность человека выполнять упражнения с большой амплитудой
- ☐ абсолютный диапазон движения в суставе или ряде суставов, который достигается в мгновенном усилии
- ☐

2. Назовите упражнение.

Исходное положение: сидя на коленях, туловище и голова прямо, плечи опущены, руки опираются на пол сзади, за стопами.

— счёт 1 - 2 — поднять колени вверх, усилить тазом давление на пятки, стопы вытянуты.

— счёт 3 - 4 — вернуться в исходное положение.

- ☐ Крабик
- ☐ Лягушонок

3. Выберите методику выполнения упражнения "Циркуль".

- ☐ *Исходное положение:* лёжа на спине — левая нога вытянута, правую ногу согнуть вперёд перед грудью и взять её левой рукой, стопа правой ноги сильно сокращена и удерживается левой рукой очень выворотной, правая рука на полу в сторону, туловище и голова прямо, плечи опущены.

Счёт 1 - 2 — не меняя положения тела и выворотности правой ноги, выпрямить вверх правую ногу (вдох).

Счёт 3 - 4 — согнуть правую ногу в исходное положение (выдох).

Дозировка: повторить 4 раза правой и 4 раза левой ногой.

- ☐ *Исходное положение:* лёжа на спине, ноги вместе, стопы и колени вытянуты, спина прижата к полу, туловище и голова прямо, плечи опущены, руки в сторону.

Счёт 1 - 2 — поднять вперёд (вертикально 90 градусов) правую ногу; таз, плечи и руки сохраняют симметрию и прижаты к полу (вдох).

Счёт 3 - 4 — сдержанно отвести правую ногу в сторону (положить на пол), таз, плечи и руки сохраняют симметрию и прижаты к полу (выдох).

Счёт 5 - 6 — поднять правую ногу вперёд (90 градусов) (вдох).

Счёт 7 - 8 — опустить правую ногу в исходное положение (выдох).

Затем повторить то же левой ногой.

9. На какие физические качества направлены следующие гимнастические упражнения, выполняемые в партере (*Лягушонок на животе, Тутти, Крестик, Арлекино, Циркуль, Сороконожка, Киска, Каракатица, Коробочка, Рыбка, Ящерка, Коромысло, Потягушки, Флажок с наклоном, Арочка, Колечко, Росточек*)?

- ☐ Гибкость
- ☐ Координация
- ☐ Быстрота

14. Отметьте средства развития координации и ловкости.

- ☐ Упражнения на расслабление
- ☐
- ☐ Упражнения на согласование движений разными частями тела
- ☐
- ☐ Упражнения с предметами
- ☐ Акробатические упражнения
- ☐
- ☐ Все выше названные.

1. Что такое поводящие упражнения?

- ☐ Это облегчённые варианты выполнения упражнений, уменьшающие нагрузку по одному или нескольким параметрам.
- ☐ Это элементы целого упражнения, выполнение которых позволяет добиться правильного выполнения целого упражнения.
- ☐

2. Как представлен практический метод обучения?

- ☐ Целостным методом разучивания
- ☐ Расчленённым методом разучивания
- ☐
- ☐ Переменным (меняющимся) методом повторения изучаемого действия
- ☐
- ☐ Все ответы верны.

5. Разделите по двум группам акробатических элементов следующие упражнения.

Динамические
Статические

Перевороты Стойки

Мосты Кувырки

Повороты Упоры

Шпагаты Перекаты

7. Какое усилие в прыжках является ведущим?

- ☐ Отталкивания
- ☐
- ☐ Разбег

11. Танцевальные элементы это заимствованные из народных, современных, историко-бытовых танцев

- ☐
- ☐ характерные позы, движения
- ☐ стилистические движения рук и головы
- ☐

13. Отметьте базовые навыки поворотов.

- ☐
- ☐ Скрестный поворот на 360 градусов
- ☐
- ☐ Поворот на 360 градусов с ногой, согнутой вперёд, в сторону, носок у колена
- ☐ Все ответы верны.

15. Отметьте правильную последовательность выполнения упражнений на развитие гибкости, координации, быстроты.

- ☐ Выполнять упражнения сначала удобной ногой (рабочей рукой), в одну сторону до совершенства, а затем повторить всё с другой ноги (руки), в другую сторону.
- ☐ Выполнять равное количество упражнений обеими ногами (руками), в обе стороны.

1. Отметьте варианты техники удержания скакалки.

- ☐ За один конец
- ☐
- ☐ За середину одной и двумя руками
- ☐
- ☐ Сложенной в 2-4 раза одной и двумя руками
- ☐

5. Отметьте возможные упражнения с предметами.

- ☐
- ☐ Вращательные движения
- ☐
- ☐ Фигурные движения
- ☐

☐ Все ответы верны.

8. Продолжительность подготовительной части урока по физической культуре составляет

☐ 1 – 2 минуты

☐ 2 – 3 минуты

☐ 3 – 5 минут

☐ 5 – 7 минут

9. Выберите упражнения, которые включаются в основную часть урока.

☐

☐ «Конькобежец», «Пава», «Оленёнок».

☐

☐ «Ковырялочка», игра, «Жеребёнок».