

АВТНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
УДМУРТСКОЙ РЕСПУБЛИКИ  
«РЕГИОНАЛЬНЫЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ЦЕНТР ОДАРЕННЫХ ДЕТЕЙ»

РАССМОТРЕНО

На заседании Методического совета  
АОУ УР «РОЦОД»  
Протокол № 3 от 24.08. 2020г.

ПРИНЯТО

Решением Педагогического совета  
АОУ УР «РОЦОД»  
Протокол № 5 от 27.08. 2020г.

РАССМОТРЕНО

На заседании Экспертного совета  
АОУ УР «РОЦОД»  
Протокол № 3 от 27.08. 2020 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор АОУ УР «РОЦОД»  
Р.Р. Бякова  
Приказ № 19/09 от 31.08. 2020г.



Дополнительная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности

«Спорт и здоровье»

Возраст детей 15-17 лет  
Срок реализации программы 1 год

**Разработчик:** Райзих Андрей  
Александрович, к.п.н., педагог  
дополнительного образования  
АОУ УР «РОЦОД»

Ижевск  
2020

## 1. Пояснительная записка

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность и профильный уровень сложности.

### **Актуальность и педагогическая целесообразность программы**

Охрана и укрепление здоровья подрастающего поколения является в настоящее время одним из актуальных социальных вопросов и главных стратегических задач развития страны.

Существенным фактором, ухудшающим здоровье школьников, является их низкая двигательная активность. С поступлением ребенка в школу его общая двигательная активность падает во много раз, и дефицит двигательной активности уже в младших классах составляет 35-40%, а среди старшекласников – 75-85%. Обязательные уроки физического воспитания лишь в малой степени (на 10-18%) компенсируют дефицит движений, что явно недостаточно для укрепления и сохранения здоровья. Из этого следует, что для повышения двигательного режима учащихся необходимо проводить дополнительные занятия по физической культуре. Именно это и обусловило создание образовательной программы дополнительного образования детей «Спорт и здоровье».

### **Новизна и отличительные особенности программы**

В программе предусматривается не только освоение детьми определенного объема знаний, двигательных умений и навыков, но и уделяется большое внимание обучению занимающихся приемам саморегуляции, самоорганизации, саморазвития, самореализации в вопросах сохранения и укрепления здоровья.

Программа разработана с учетом половозрастных особенностей учащихся. В основе программы лежат принципы дифференциации и вариативности, что позволяет проводить занятия со смешанными и разновозрастными группами детей.

В программе заложен принцип перехода от одинаковых для всех требований к уровню физической подготовленности и, соответственно, одинаковых для всех занятий (и заданий) к индивидуальному мониторингу и программам формирования здоровья школьников.

Содержание учебного материала программы построено по принципу «расширяющейся спирали», благодаря чему одна и та же физическая операция отрабатывается на занятиях многократно, причём содержание постепенно усложняется и расширяется за счёт обогащения новыми компонентами, углублённой проработки каждого двигательного действия.

**Цель программы:** содействие сохранению и укреплению физического здоровья детей посредством создания условий для удовлетворения их естественной потребности в движении, а также подготовка талантливых учащихся к Всероссийской олимпиаде школьников по физической культуре.

### **Задачи:**

- обучение детей определённым двигательным умениям и навыкам, а также приемам страховки при работе с тренажерами;
- формировать умение к подбору упражнений в зависимости от анатомо-физиологических особенностей.
- формировать способность к усвоению упражнений сложной координации движения, физической силы, максимальной мобилизации воли;
- совершенствование двигательных качеств.

- привитие обучающихся, воспитанников к систематическим занятиям физической культурой; стойкого интереса к занятиям спортом;
- формирование нравственно-волевых качеств личности.
- развитие общей выносливости организма ребёнка и его физических качеств;
- укрепление мышечного тонуса путём постепенного увеличения физической нагрузки на скелетную мускулатуру.

**Адресат программ.** Образовательная программа дополнительного образования детей «Спорт и здоровье» предназначена для работы с детьми 15 – 17 лет. Условием приема детей по обучающей программе является наличие основной группы здоровья, допуска-справки от врача о состоянии здоровья, согласие родителей или лиц их замещающих.

**Объем программы** – 324 часа.

**Срок освоения программы** – 1 год.

**Режим занятий** - в неделю по 9 часов.

**Состав группы.** Группы могут быть одно- и разновозрастными, смешанными или однополыми. Для более успешного усвоения курса желательно количество детей в группе до 25 человек.

**Формы обучения.** Основная форма обучения дополнительной общеразвивающей программы учебно-тренировочные занятия, в процессе которых реализуется тесная взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы, педагогического контроля). Занятия очные - проводятся индивидуально и группой.

**Формы организации занятий:**

- Групповые практические занятия;
- Групповые и индивидуальные теоретические занятия;
- Индивидуальные занятия с отдельными спортсменами;
- Самостоятельные тренировки по заданию тренера;
- Просмотр учебных кинофильмов и соревнований;
- Участие в спортивных соревнованиях.

## 2. Планируемые результаты

У обучающихся будут:

- сформированы умения к подбору упражнений в зависимости от анатомофизиологических особенностей;
- сформирована способность к усвоению упражнений сложной координации движения, физической силы, максимальной мобилизации воли;
- улучшены двигательные качества;
- готовы к систематическим занятиям физической культурой;
- сформированы нравственно-волевых качеств личности;
- развита общая выносливость организма ребёнка и его физические качества;
- укреплен мышечный тонус путём постепенного увеличения физической нагрузки на скелетную мускулатуру;
- проявление интереса к занятиям спортом;
- они будут обучены определённым двигательным умениям и навыкам, а также приемам страховки при работе с тренажерами.

### 3. Организационно-педагогические условия

Местом реализации образовательной программы является специально оборудованный тренажерный зал.

Образовательный процесс осуществляется через учебное занятие, которое состоит из 3 частей по 45 минут с 10-минутным перерывом между ними. Учебное занятие включает в себя изучение нового материала, практические задания под руководством педагога по закреплению определённых навыков, самостоятельную работу, контроль знаний и умений.

#### Оборудование спортивного зала:

1. Перекладина гимнастическая (пристеночная).
2. Стенка гимнастическая.
3. Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты).
4. Мячи: баскетбольные, волейбольные, набивные, малые для метания, теннисные.
5. Палка гимнастическая.
6. Скакалка детская.
7. Мат гимнастический.
8. Кегли.
9. Обруч.
10. Планка для прыжков в высоту.
11. Стойка для прыжков в высоту.
12. Рулетка измерительная.
13. Щит баскетбольный тренировочный.
14. Сетка для переноса и хранения мячей.
15. Сетка волейбольная.
16. Скамейка гимнастическая.
17. Канат подвесной.
18. Секундомер.

#### 4. Учебный план

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов	Количество часов		Форма (аттестации) контроля
			Теор.	Практ.	
<b>1</b>	<b>Основы теоретических знаний</b>	<b>84</b>	<b>84</b>		
1.1	Инструктаж по технике безопасности, правила поведения на занятиях.		3	-	
1.2	Культурно-исторические основы физической культуры и спорта, олимпийского движения.		9	-	Опрос, тест
1.3	Специфическая направленность физического воспитания		9	-	Опрос, тест
1.4	Основы теории и методики обучения двигательным действиям.		9	-	Опрос, тест
1.5	Основы теории и методики обучения физических качеств.		9	-	Опрос, тест
1.6	Формы организации занятий в физическом воспитании.		9	-	Опрос, тест
1.7	Методика решения некоторых частных задач физического воспитания.		9	-	Опрос, тест
1.8	Некоторые условия, способствующие решению задач физического воспитания		9	-	Опрос, тест
1.9	Графические изображения двигательных действий.		9	-	Опрос, тест
1.10	Решение кроссвордов и задач по предметной области «физическая культура».		9	-	Зачет
<b>2</b>	<b>Практические занятия</b>	<b>240</b>		<b>240</b>	
2.1	Раздел «Гимнастика»			60	
2.2	Раздел «Спортивные игры»			60	
2.3	Раздел «Легкая атлетика»			60	
2.4	Раздел «Прикладная физическая культура»			60	Зачет
	<b>Итого:</b>	<b>324</b>	<b>84</b>	<b>240</b>	

## **5. Формы аттестации**

Образовательные результаты изучения программы могут быть выделены в рамках следующих форм контроля:

- текущий контроль (беседы с учащимися по изученным темам);
- тематический контроль (выполнение тестовых заданий);
- зачеты;
- выполнение практических заданий по каждому виду спорта.

По итогам проводимых занятий, а также на основании результатов тестирования педагог выдает занимающимся индивидуальные рекомендации для самостоятельных занятий. Это особенно необходимо сделать для физически ослабленных обучающихся с целью их дополнительной самоподготовки, в частности, в каникулярное время, когда отсутствует организованная двигательная активность.

## 6. Содержание программы

### Раздел 1. Основы теоретических знаний

*1.1. Инструктаж по технике безопасности, правила поведения на занятиях.* Презентация программы обучения. Правила поведения в зале. Требования к одежде и обуви занимающихся, воспитанников в зале. Оказание первой помощи при ушибах, растяжениях, вывихах, ранах. Требования к технике безопасности (инструктаж с заполнением журнала).

*1.2. Культурно-исторические основы физической культуры* – соотношение понятий «культура» и «физическая культура»; отличительные признаки физической культуры; смысл и взаимосвязь понятий «физическое развитие», «физическое воспитание», «физическая подготовка», «физическое совершенство»; история возникновения и этапы развития физической культуры; общая характеристика основных направлений использования физической культуры в современном обществе; история игр Олимпиады и современного спортивного движения.

*1.3. Специфическая направленность физического воспитания* – взаимосвязь физического воспитания с другими видами воспитания; смысл основных специфических задач, решаемых в процессе физического воспитания; физические упражнения как средства физического воспитания, их содержание и техника; использование естественных сил природы и гигиенических факторов в физическом воспитании.

*1.4. Основы теории и методики обучения двигательным действиям* – двигательные действия как предмет обучения в физическом воспитании; умения и навыки как способы управления движениями, их отличительные признаки и закономерности формирования; особенности этапов обучения; роль подводящих, подготовительных и идеомоторных упражнений в процессе обучения; методы расчленено-конструктивного и целостно-аналитического упражнения, избирательного и сопряженного воздействия в процессе обучения.

*1.5. Основы теории и методики воспитания физических качеств* – общая характеристика физических качеств; способы оценки уровня развития силы, быстроты, выносливости, гибкости, координированности и их разновидностей; регламентация нагрузки и отдыха как основа методики воспитания физических качеств; влияние нагрузки и её компонентов на процессы адаптации; методика воспитания основных физических качеств и их разновидностей.

*1.6. Формы организации занятий в физическом воспитании* – взаимодействие эффектов отдельных занятий физическими упражнениями как основа непрерывности физического воспитания; разнообразие форм занятий; характерные черты урочных форм занятий; особенности содержания самостоятельных тренировочных занятий общеукрепляющей, общеподготовительной и общеразвивающей направленности; особенности содержания утренней



гигиенической гимнастики, физкультурных минуток и пауз, микросеансов упражнений, физкультурно-рекреативных занятий, соревнований.

*1.7.Методика решения некоторых частных задач физического воспитания – осанка и её роль в процессе укрепления и сохранения здоровья; характерные признаки правильной осанки и методика её формирования; общее представление о нормальном телосложении, возможности физического воспитания в процессе формирования желаемых параметров частей тела, методики увеличения мышечной массы тела и её влияние на состояние здоровья; причины, вызывающие тучность и ожирение; методика использования физических упражнений в процессе снижения избыточной массы тела.*

*1.8.Некоторые условия, способствующие решению задач физического воспитания – здоровый образ жизни, режим дня, рациональное питание, закаливание, основы личной гигиены, профилактика травматизма.*

*1.9.Графические изображения двигательных действий – схематическое изображение различных двигательных действий*

*1.10. Решение кроссвордов и задач по предметной области «физическая культура» - составление и разгадывание кроссвордов по пройденным темам.*

**Раздел 2. Практические занятия – включают выполнение упражнений базовой части программы «Физическая культура» по разделам: гимнастика, спортивные игры, легкая атлетика.**

### *2.1. Раздел «Гимнастика»*

Причины и предупреждение травматизма на занятиях по гимнастике. Строевые и общеразвивающие упражнения, перекуты, кувырки в разных направлениях, из различных исходных положений, в различные исходные положения, различные стойки, мосты, перевороты, прыжки, прыжки с поворотами, равновесия, их соединения и комбинации. Комбинации из пройденных элементов участники могут выполнять со строго заданной, «жесткой» последовательностью элементов и соединений, без права вносить в нее какие – либо изменения; диаметрально противоположный, «мягкий» подход, предлагает учащимся произвольно составить упражнение из заданного набора гимнастических элементов, ограничивая их количество в упражнении или продолжительность его выполнения; «смешанный» подход, сочетая в себе черты двух предыдущих, ориентирует учащихся на выполнение упражнения, произвольно составленное из подготовленного заранее перечня соединений гимнастических элементов. Оценивается качество выполнения комбинации.

### **Примерная акробатическая комбинация для девочек**

<b>№</b>	<b>Содержание</b>	<b>Баллы</b>
	И. п. – основная стойка	
1.	Шагом вперед – одноимённый поворот на 360° в стойку ноги врозь, руки в стороны (свободная нога согнута, носок прижат к колену)	

	опорной ноги).....	<b>1,0</b>
2.	Махом одной, толчком другой два переворота в сторону слитно («колёса») в стойку ноги врозь, руки в стороны – приставляя ногу поворот в сторону движения. .... <b>Усложнение:</b> махом одной, толчком другой два переворота в сторону слитно («колёса») (одно с опорой на одну руку) в стойку ноги врозь, руки в стороны – приставляя ногу поворот в сторону движения, (+1,0 балл)	<b>2,0</b>
3.	Кувырок вперёд в сед согнув ноги («группировка») – сед углом, руки в стороны, держать, лечь, руки вверх. ....	<b>2,0</b>
4.	«Мост», держать, поворот кругом в упор присев..... <b>Усложнение:</b> «мост» на правой (левой), левая (правая) согнута вперёд, держать, поворот кругом направо (налево) в упор присев (+1,0 балл)	<b>2,0</b>
5.	Два кувырка назад, встать, о.с. .... <b>Усложнение:</b> Кувырок назад и кувырок назад в упор стоя согнувшись, слитно – выпрямиться, о.с. (+1,0 балл)	<b>1,0</b>
6.	Шагом вперёд – равновесие, руки в стороны, держать – выпрямиться, приставить ногу ..... <b>Усложнение:</b> фронтальное равновесие с захватом (пятка поднятой ноги на уровне плеча), держать – приставить ногу (+1,0 балл)	<b>1,0</b>
7.	«Старт пловца» - кувырок вперёд прыжком и прыжок вверх с поворотом на 180° ..... <b>Усложнение:</b> «старт пловца» - кувырок вперёд прыжком, упор присев, прыжок вверх с поворотом на 360° (+1,0 балл)	<b>1,0</b>

### Примерная акробатическая комбинация для мальчиков

№	Содержание	Баллы
	И. п. – основная стойка	
1.	Отставляя правую (левую) в сторону в широкую стойку ноги врозь, руки в стороны – кувырок вперёд в стойку на лопатках, держать, перекатом вперёд упор присев отставляя правую (левую) в сторону в широкую стойку ноги врозь, руки в стороны – кувырок вперёд в стойку на лопатках без помощи рук, держать, перекатом вперёд упор присев (+1,0 балл)	<b>1,0</b>
2.	Встать руки вверх, махом одной толчком другой стойка на руках, обозначить, кувырок вперёд, прыжок вверх в широкую стойку ноги врозь, руки в стороны..... <b>Усложнение:</b> встать руки вверх, махом одной толчком другой стойка на руках, обозначить, кувырок вперёд согнувшись в широкую стойку ноги врозь, руки в стороны (+1,0 балл)	<b>2,0</b>
3.	Силой согнувшись стойка на голове и руках, держать, упор присев, встать, руки вверх .....	<b>2,0</b>

4.	Махом одной, толчком другой два переворота в сторону слитно («колёса») в стойку ноги врозь, руки в стороны – приставляя ногу поворот на 90 ° лицом по направлению движения, упор присев.... <b>Усложнение:</b> махом одной, толчком другой два переворота в сторону слитно («колёса») (одно с опорой на одну руку) в стойку ноги врозь, руки в стороны – приставляя ногу поворот на 90 ° лицом по направлению движения, упор присев (+1,0 балл)	2,0
5.	Кувырок назад, кувырок назад в упор стоя согнувшись, выпрямиться, о.с. .... <b>Усложнение:</b> Кувырок назад в стойку на руках, обозначить, упор стоя согнувшись, выпрямиться, о.с. (+1,0 балл)	1,0
6.	Шагом вперёд – равновесие, руки в стороны, держать – выпрямиться, приставить ногу ..... <b>Усложнение:</b> фронтальное равновесие с захватом (пятка поднятой ноги на уровне плеча), держать – приставить ногу (+1,0 балл)	1,0
7.	Два шага вперёд – кувырок вперёд прыжком, упор присев, прыжок вверх с поворотом на 360°	1,0

## 2.2. Раздел «Спортивные игры»

### Волейбол

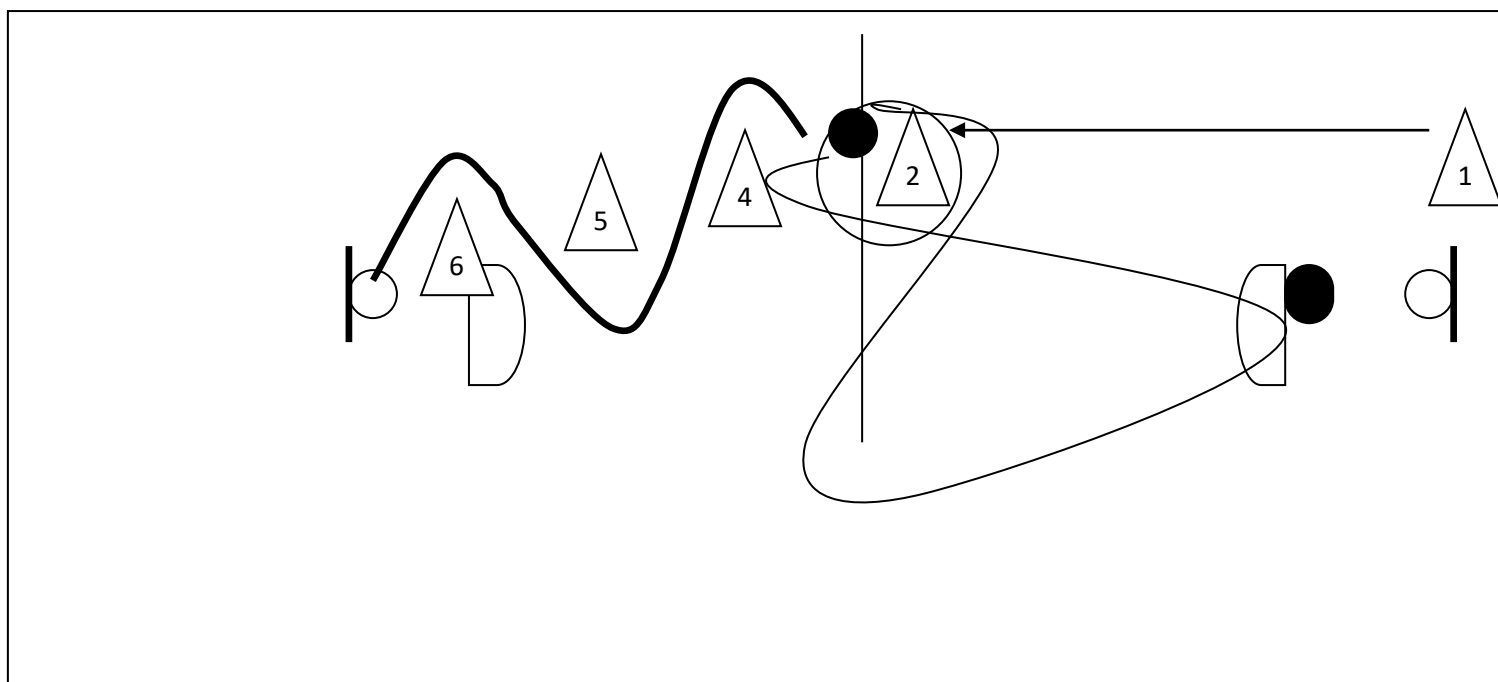
Техника безопасности. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Игровые задания на укороченной площадке. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам.

### Баскетбол

Передвижения игрока. Ведение баскетбольного мяча в различных направлениях, «змейкой». Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Остановка прыжком. Передача мяча двумя руками от груди на месте с пассивным сопротивлением защитника. Передачи мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча на месте со средней высотой отскока. Ведение мяча в движении с низкой высотой отскока. Ведение мяча в движении со средней высотой отскока и изменением направления. Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Штрафной бросок. Игровые задания (2х1, 3х1). Учебная игра. Развитие координационных способностей. Правила баскетбола. Выполнение комбинаций из пройденных двигательных действий; комбинированные спортивные игры. Фиксируется качество и время, затраченное на выполнение испытаний.

Примерная комбинация по баскетболу:

Участник находится за лицевой линией (фишка-ориентир № 1) лицом вперед. По сигналу участник ускоряется лицом вперед вдоль боковой линии до фишки-ориентира № 2, оббегая ее, выполняет поворот и приставным шагом правым боком перемещается к линии штрафного броска. После выполнения по очереди трех штрафных бросков, участник движется приставными шагами левым боком к фишке-ориентира № 3, оббегает фишку и с ускорением бежит к фишке-ориентира № 2, где находится мяч. Участник берет мяч и правой рукой ведет мяч к фишке-ориентира № 4, левой рукой ведет мяч к фишке-ориентира № 5 и правой рукой ведет мяч к фишке-ориентира № 6, таким образом, ведение осуществляется дальней рукой от фишки-ориентира. После прохождения фишки-ориентира № 6 ведет мяч к щиту и выполняет бросок в корзину после двух шагов из-под щита.



—————> - передвижение игрока без мяча

—————> **Футбол**



Передвижения, остановки, повороты, прыжки без мяча. Удары по мячу ногами, остановки мяча, ведение мяча, удары по воротам. Выполнение различных комбинаций из пройденных двигательных действий. Фиксируется качество и время, затраченное на выполнение испытаний.

### 2.3. Раздел «Легкая атлетика»

Инструктаж по технике безопасности. Общеразвивающие упражнения различными способами. Высокий старт (20-40 м). Стартовый разгон. Низкий старт (30-40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (50-60 м). Финиширование. Встречные, линейные эстафеты. Специальные беговые упражнения. Челночный бег (3 x 10). Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. Прыжок в длину на результат. Подбор разбега, отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность и на

заданное расстояние Развитие скоростных качеств, выносливости. Бег *1500 м, 15 мин, 17 мин, 18 мин.* Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». Преодоление дистанции бегом (на стадионе или в манеже) 500 м, 1000 м, 2000 м, 3000 м. фиксируется время преодоления дистанции.

#### *2.4. Раздел «Прикладная физическая культура»*

Инструктаж по технике безопасности. Значение прикладной физической культуры для здоровья человека. Упражнения прикладной физической культуры.

## 7. Календарный учебный график

Сроки реализации по годам освоения программы	I полугодие		II полугодие		Всего учебных недель	
	Начало учебного года	16 недель	20 недель			
1 год	1-ый учебный день учебного года	У	А	У	ИА	36

**Условные обозначения:**

У – учебные занятия по расписанию

А – аттестация (текущая, промежуточная)

ИА – итоговая аттестации

## 8. Методические материалы

Базовый комплекс упражнений, направленный на общефизическое укрепление здоровья ученика проводятся при обязательном контроле педагога. Только после этого обучающиеся допускаются к самостоятельной тренировке по программе, которая направлена на общефизическое укрепление здоровья.

При комплектовании групп необходимо учитывать физические и функциональные возможности обучающихся, уровень их повседневной двигательной активности, режим учебы и отдыха. Наиболее оптимальны для оздоровительных тренировок группы не более 15 чел. При таком количестве участников группы удастся эффективнее контролировать учебно-тренировочный процесс.

При проведении занятий необходимо учитывать индивидуальные особенности детей, показатели их развития, уровень развития физических качеств, рекомендации врачей.

По итогам проводимых занятий, а также на основании результатов тестирования педагог выдает занимающимся индивидуальные рекомендации для самостоятельных занятий. Это особенно необходимо сделать для физически ослабленных обучающихся с целью их дополнительной самоподготовки, в частности, в каникулярное время, когда отсутствует организованная двигательная активность.

## 9. Оценочные материалы

### **Контрольно-измерительные материалы за 1-е полугодие (промежуточные)**

Зачет:

Выполнение контрольного тестирования по основам теоретических знаний, и контрольных комбинаций по практическим занятиям: гимнастика, спортивные игры, легкая атлетика с учетом возраста и индивидуальных особенностей обучающихся

### **Контрольно-измерительные материалы за год (итоговые)**

Зачет:

Выполнение контрольного тестирования по основам теоретических знаний, и контрольных комбинаций по практическим занятиям: гимнастика, спортивные игры, легкая атлетика с учетом возраста и индивидуальных особенностей обучающихся

## 10. Список литературы

### Для педагога:

1. Балашова, В.Ф. Физическая культура: тестовый контроль знаний: методическое пособие – 2 –е изд. /В.Ф. Балашова, Н.Н. Чесноков. – М.: Физическая культура, 2009.
2. Всероссийская олимпиада школьников по физической культуре в 2006 году; под общ. ред. Н.Н. Чеснокова. – М.: АПКиППРО, 2006.
3. Гимнастика на Всероссийских олимпиадах школьников по физической культуре: методическое пособие; под общ. ред. Н.Н. Чеснокова. – М.: Физическая культура, 2010.
4. Гурьев, С. В. Физическая культура. 8-9 класс: учебник / С.В. Гурьев, М.Я. Виленский. – М.: Русское слово, 2012
5. Красников, А.А. Тестирование теоретико-методических знаний в области физической культуры и спорта: учебное пособие /А.А.Красников, Н.Н. Чесноков. – М.: Физическая культура, 2010.
6. Лагутин, А.Б. Командная гимнастика в школе: метод. пособие /А.Б. Лагутин. – М.: Физическая культура, 2008. – 144 с.
7. Примерная программа для учащихся X-XI классов общеобразовательных учреждений с углубленным изучением предмета «Физическая культура»; под ред. А.Т.Паршикова. – М.: Просвещение, 2000.
8. Чесноков, Н.Н. Теоретико-методические задания на Всероссийской олимпиаде школьников по предмету «Физическая культура» /Н.Н. Чесноков, Д.А. Володькин. – М.: Физическая культура, 2014.
9. Чесноков, Н.Н. Практические испытания на Всероссийской олимпиаде школьников по предмету «Физическая культура» /Н.Н. Чесноков, Д.А. Володькин. – М.: Физическая культура, 2016.
10. Матвеев, А. П. Физическая культура. 6-7 класс: учебник / А.П. Матвеев, Ю.М.Соболева. – М.: Просвещение, 2012.
11. Физическая культура: рабочие программы. 5-9 класс / А.П. Матвеев. – М.: Просвещение, 2011.

### Для обучающихся:

1. Бутин И.М. Физическая культура: 9-11 классы: учебное пособие для учащихся общеобразовательных учебных заведений / И.М. Бутин, И.А. Бутина, Т.Н. Леонтьева, С.М. Масленников. – М.: ВЛАДОС, 2003.
2. Матвеев, А. П. Физическая культура. 8-9 классы: учебник для общеобразовательных учреждений / А.П. Матвеев. – М.: Просвещение, 2012.
3. Погадаев, Г. И. Физическая культура. 7–9 классы: учебник / Г.И. Погадаев. – М.: Дрофа, 2012.
4. Твой олимпийский учебник: учеб. пособие для учреждений образования России. – 13-е изд., перераб. и доп. /В.С. Родиченко и др. – М.: Физкультура и спорт, 2004.
5. Физическая культура: учебник для учащихся 10-х классов образовательных учреждений с углубленным изучением предмета «Физическая культура»;



- под общ. ред. А.Т. Паршикова, В.В. Кузина, М.Я. Виленского. – М.: СпортАкадемПресс, 2003.
6. Физическая культура: учебник для учащихся 11-х классов образовательных учреждений с углубленным изучением предмета «Физическая культура»; под общ. ред. А.Т. Паршикова, В.В. Кузина, М.Я. Виленского. – М.: СпортАкадемПресс, 2003.
  7. Физическая культура. 5-6-7 классы: учебник / М.Я. Виленский, И.М. Туревский, Т.Ю.Торочкова. – М.: Просвещение, 2011.
  8. Физическая культура. 1-11 классы: комплексная программа физического воспитания учащихся / В.И. Лях, А.А. Зданевич. – Волгоград: Учитель, 2013.
  9. Физическая культура. 9-11 классы: организация и проведение олимпиад: рекомендации, тесты, задания; авт.-сост. А.Н. Каинов. – Волгоград: Учитель, 2009.

*Периодические издания:*

1. Спорт в школе: журнал.
2. Спорт в школе: газета (Издательский дом «Первое сентября»).
3. Физическое воспитание в школе: журнал.
4. Физическая культура в школе: журнал.

*Интернет-ресурсы:*

1. Сайт учителя физической культуры. - <http://fizra137.narod.ru> . – Июнь 2013.
2. Физкультура в школе : [www.fizkulturavshkole.ru](http://www.fizkulturavshkole.ru) . – Июнь 2013.
3. Я иду на урок физкультуры. - <http://spo.1september.ru/urok> . – Июнь 2013.
4. <http://www.rusada.ru>/Твой олимпийский учебник. [Электронный ресурс] — Электрон.дан. — М.: Советский спорт, 2014. — 224 с. — Режим доступа: <http://e.lanbook.com/book/69818>.

**ВАРИАНТ №1**

**1. Какие признаки в большей мере характеризуют понятие «спорт»?**

- а) деятельность, направленная на оптимизацию физических возможностей человека;
- б) соревновательная деятельность, направленная на выявление максимальных возможностей спортсмена;
- в) собственно соревновательная деятельность, исторически сложившаяся в сфере физической культуры и спорта;
- г) собственно соревновательная деятельность, специальная подготовка к ней, а также специальные отношения и нормы, установленные в сфере этой деятельности.

**2. Спорт является неотъемлемой частью физической культуры.**

- а) да, является; б) нет, не является; в) является частью.

**3. Занятия спортом совершенствуют адаптационные механизмы и улучшают здоровье.**

- а) да; б) нет; в) частично.

**4. Основной формой подготовки спортсменов является**

.....

**5. В каком году и где спортсмены Удмуртии получили наибольшее количество олимпийских медалей?**

.....

**6. Документом, представляющим все аспекты организации соревнования, является ....**

- а) программа соревнований; б) правила соревнований;
- в) положение о соревновании; г) календарь соревнований.

**7. Метод наблюдения относится к теоретическим методам познания?**

- а) да; б) нет;

**8. Наиболее распространённым методом совершенствования скоростно-силовых способностей является:**

- а) интервальная тренировка; в) метод выполнения упр-ний с переменной интенсивностью;
- б) метод повторного выполнения упражнений; г) метод расчленено - конструктивного упр.

**9. Способность спортсмена оперативно корректировать двигательные действия в зависимости от особенностей соревновательной ситуации обусловлена:**

- а) экономичностью техники; б) эффективностью техники;
- в) стабильностью техники; г) вариативностью техники.

**10. Методом равномерного непрерывного упражнения является наиболее распространённым при воспитании:**

- а) специальной выносливости; б) скоростной выносливости;
- в) общей выносливости; г) силовой выносливости.

**11. В процессе тренировки нагрузка регулируется:**

- а) продолжительностью занятий или количеством упражнений;
- б) интенсивностью физических упражнений
- в) отношением продолжительности занятий и отдыха;

г) объёмом, интенсивностью, величиной и характером отдыха между упражнениями.

**12. Состояние организма, характеризующееся функциональными изменениями, произошедшими под влиянием выполнения упражнений обозначается как:**

- а) развитие; б) подготовка;
- в) тренированность; г) подготовленность.

**13. К комплексным видам спорта относятся все многоборья.**

- а) да; б) нет;

**14. В каких видах спорта тактическая подготовка сведена к минимуму?**

- а) в циклических видах спорта продолжительного характера;
- б) в циклических видах спорта спринтерского характера, прыжках, метаниях;
- в) в спортивных играх, многоборьях;
- г) ациклических видах спорта.

**15. Наиболее эффективным методом воспитания быстроты является:**

- а) повторный; б) непрерывный; в) круговой; г) интервальный.

**16. Спортивная дисциплина – это:**

- а) конкретный вид спортивной деятельности; б) составная часть вида спорта;
- в) вид соревнований; г) вид соревновательной деятельности.

**17. Использование «жёстких» интервалов отдыха характерно для**

.....  
**метода регламентации двигательной активности.**

- а) повторного; б) непрерывного; в) кругового; г) интервального.

**18. Сколько основных принципов спортивной тренировки?**

- а) 5; б) 6; в) 7; г) 8.

**19. Структура соревновательной деятельности – это набор действий, определяющих конечный результат.**

- а) да; б) нет; в) зависит от статуса соревнований; г) зависит от квалификации соперника.

**20. Количество участников соревнований не влияет на результативность соревновательной деятельности.**

- а) да, не влияет; б) нет, влияет.

**21. Соревновательная деятельность не входит в систему подготовки спортсмена.**

- а) да, не входит; б) нет, входит.

**22. Мезоцикл состоит из одного микроцикла имеющего продолжительность две недели.**

- а) да; б) нет.

**23. Процесс управления формированием знаний, двигательных умений и навыков, необходимых для успешных состязаний в избранном виде спорта, называется:**

- а) теоретической подготовкой; б) технической подготовкой;
- в) тактической подготовкой; г) психической подготовкой.

**24. Двигательная координация является составной частью ловкости.**

- а) да; б) нет.

**25. Сила человека зависит от объёма мышцы.**

а) да; б) нет.

**26. Физической работоспособностью называют:**

- а) способность человека поднимать большие тяжести;
- б) способность человека переносить тяжести на большие расстояния;
- в) способность человека выполнять физическую работу в течение длительного времени без снижения её качества или эффективности;
- г) способность человека противостоять утомлению.

**27. Мировой рекорд фиксируется в следующем виде соревнований:**

- а) в плавании по открытой воде;
- б) в марафонском беге;
- в) в часовой ходьбе по стадиону;
- г) в спортивном ориентировании.

**28. На Олимпийских играх и чемпионатах мира в лыжной эстафете часто определяют победителя только по результатам фотофиниша. В правилах говорится, что победителем становится тот, кто первым пересёк финишную черту:**

- а) головой;
- б) грудью;
- в) носком лыжи;
- г) носком ботинка.

**29. Физическая нагрузка – это .....**

**30. Макроцикл – это.....**

**Бонусный вопрос. Президент МОК.....**

**ВАРИАНТ №2**

**1. Методом равномерного непрерывного упражнения является наиболее распространённым при воспитании:**

- а) специальной выносливости; в) скоростной выносливости;
- б) общей выносливости; г) силовой выносливости.

**2. В процессе тренировки нагрузка регулируется:**

- а) отношением продолжительности занятий и отдыха;
- б) объёмом, интенсивностью, величиной и характером отдыха между упражнениями;
- в) продолжительностью занятий или количеством упражнений;
- г) интенсивностью физических упражнений.

**3. Состояние организма, характеризующееся функциональными изменениями, произошедшими под влиянием выполнения упражнений обозначается как:**

- а) развитие; в) подготовка;
- б) тренированность; г) подготовленность.

**4. К комплексным видам спорта относятся все многоборья.**

- а) нет; б) да.

**5. В каких видах спорта тактическая подготовка сведена к минимуму?**

- а) в циклических видах спорта продолжительного характера;
- б) ациклических видах спорта;
- в) в циклических видах спорта спринтерского характера, прыжках, метаниях;
- г) в спортивных играх, многоборьях.

**6. Наиболее эффективным методом воспитания быстроты является:**

а) круговой; б) интервальный; в) повторный; г) непрерывный.

**7. Спортивная дисциплина – это:**

а) конкретный вид спортивной деятельности; в) составная часть вида спорта;  
б) вид соревнований; г) вид соревновательной деятельности.

**8. Использование «жёстких» интервалов отдыха характерно для метода регламентации двигательной активности.**

а) кругового; б) интервального; в) повторного; г) непрерывного.

**9. Сколько основных принципов спортивной тренировки?**

а) 5; б) 6; в) 8; г) 7.

**10. Структура соревновательной деятельности – это набор действий, определяющих конечный результат.**

а) нет; б) да; в) зависит от квалификации соперника; г) зависит от статуса соревнований.

**11. Количество участников соревнований не влияет на результативность соревновательной деятельности.**

а) да, не влияет; б) нет, влияет.

**12. Какие признаки в большей мере характеризуют понятие «спорт»?**

а) собственно соревновательная деятельность, исторически сложившаяся в сфере физической культуры и спорта;

б) соревновательная деятельность, направленная на выявление максимальных возможностей спортсмена;

в) деятельность, направленная на оптимизацию физических возможностей человека;

г) собственно соревновательная деятельность, специальная подготовка к ней, а также специальные отношения и нормы, установленные в сфере этой деятельности.

**13. Спорт является неотъемлемой частью физической культуры.**

а) да, является; б) нет, не является.

**14. Занятия спортом совершенствуют адаптационные механизмы и улучшают здоровье.**

а) да; б) частично; в) нет.

**15. Основной формой подготовки спортсменов является**

.....

**16. В каком году и где спортсмены Удмуртии получили наибольшее количество олимпийских медалей?**

.....

**17. Документом, представляющим все аспекты организации соревнования, является ....**

а) программа соревнований; в) правила соревнований;

б) положение о соревновании; г) календарь соревнований.

**18. Метод наблюдения относится к теоретическим методам познания?**

а) да; б) нет.

**19. Наиболее распространённым методом совершенствования скоростно-силовых способностей является:**

а) интервальная тренировка; б) метод выполнения упражнений с переменной интенсивностью;

в) метод повторного выполнения упражнений; г) метод расчленено - конструктивного упр.

**20. Способность спортсмена оперативно корректировать двигательные действия в зависимости от особенностей соревновательной ситуации обусловлена:**

- а) экономичностью техники; в) эффективностью техники;
- б) стабильностью техники; г) вариативностью техники.

**21. Соревновательная деятельность не входит в систему подготовки спортсмена.**

- а) да, не входит; б) нет, входит.

**22. Мезоцикл состоит из одного микроцикла имеющего продолжительность две недели.**

- а) да; б) нет.

**23. Процесс управления формированием знаний, двигательных умений и навыков, необходимых для успешных состязаний в избранном виде спорта, называется:**

- а) теоретической подготовкой; в) технической подготовкой;
- б) тактической подготовкой; г) психической подготовкой.

**24. Двигательная координация является составной частью ловкости.**

- а) да; б) нет.

**25. Сила человека зависит от объёма мышцы.**

- а) да; б) нет.

**26. Физической работоспособностью называют:**

- а) способность человека выполнять физическую работу в течение длительного времени без снижения её качества или эффективности;
- б) способность человека поднимать большие тяжести;
- в) способность человека переносить тяжести на большие расстояния;
- г) способность человека противостоять утомлению.

**27. Мировой рекорд фиксируется в следующем виде соревнований:**

- а) в часовой ходьбе по стадиону;
- б) в спортивном ориентировании;
- в) в плавании по открытой воде;
- г) в марафонском беге.

**28. На Олимпийских играх и чемпионатах мира в лыжной эстафете часто определяют победителя только по результатам фотофиниша. В правилах говорится, что победителем становится тот, кто первым пересёк финишную черту:**

- а) носком лыжи;
- б) носком ботинка;
- в) головой;
- г) грудью.

**29. Физическая подготовка—это .....**

**30. Микроцикл – это.....**

**Бонусный вопрос. Президент Олимпийского комитета России.....**

### **ВАРИАНТ №3**

**1. Количество участников соревнований не влияет на результативность соревновательной деятельности.**

а) да, не влияет; б) нет, влияет.

**2. Соревновательная деятельность не входит в систему подготовки спортсмена.**

а) нет, входит; б) да, не входит.

**3. Мезоцикл состоит из одного микроцикла имеющего продолжительность две недели.**

а) нет; б) да.

**4. Процесс управления формированием знаний, двигательных умений и навыков, необходимых для успешных состязаний в избранном виде спорта, называется:**

а) теоретической подготовкой; б) психической подготовкой;

в) технической подготовкой; г) тактической подготовкой.

**5. Двигательная координация является составной частью ловкости.**

а) да; б) нет.

**6. Сила человека зависит от объёма мышцы.**

а) нет; б) да.

**7. Физической работоспособностью называют:**

а) способность человека поднимать большие тяжести;

б) способность человека противостоять утомлению;

в) способность человека переносить тяжести на большие расстояния;

г) способность человека выполнять физическую работу в течение длительного времени без снижения её качества или эффективности.

**8. Мировой рекорд фиксируется в следующем виде соревнований:**

а) в спортивном ориентировании;

б) в плавании по открытой воде;

в) в марафонском беге;

г) в часовой ходьбе по стадиону.

**9. На Олимпийских играх и чемпионатах мира в лыжной эстафете часто определяют победителя только по результатам фотофиниша. В правилах говорится, что победителем становится тот, кто первым пересёк финишную черту:**

а) головой;

б) носком лыжи;

в) носком ботинка;

г) грудью.

**10. Какие признаки в большей мере характеризуют понятие «спорт»?**

а) деятельность, направленная на оптимизацию физических возможностей человека;

б) собственно соревновательная деятельность, специальная подготовка к ней, а также специальные отношения и нормы, установленные в сфере этой деятельности;

в) соревновательная деятельность, направленная на выявление максимальных возможностей спортсмена;

г) собственно соревновательная деятельность, исторически сложившаяся в сфере физической культуры и спорта.

**11. Спорт является неотъемлемой частью физической культуры.**

а) да, является; б) нет, не является.

**12. Занятия спортом совершенствуют адаптационные механизмы и улучшают здоровье.**

а) да; б) частично; в) нет.

**13. Основной формой подготовки спортсменов является**

.....

**14. В каком году и где спортсмены Удмуртии получили наибольшее количество олимпийских медалей?**

.....

**15. Документом, представляющим все аспекты организации соревнования, является ....**

а) положение о соревновании; в) календарь соревнований;

б) программа соревнований; г) правила соревнований.

**16. Метод наблюдения относится к теоретическим методам познания?**

а) да; б) нет.

**17. Наиболее распространённым методом совершенствования скоростно-силовых способностей является:**

а) интервальная тренировка; б) метод выполнения упражнений с переменной интенсивностью;

в) метод повторного выполнения упражнений; г) метод расчленено - конструктивного упр.

**18. Способность спортсмена оперативно корректировать двигательные действия в зависимости от особенностей соревновательной ситуации обусловлена:**

а) экономичностью техники; б) стабильностью техники;

в) эффективностью техники; г) вариативностью техники.

**19. Методом равномерного непрерывного упражнения является наиболее распространённым при воспитании:**

а) специальной выносливости; в) скоростной выносливости;

б) общей выносливости; г) силовой выносливости.

**20. В процессе тренировки нагрузка регулируется:**

а) продолжительностью занятий или количеством упражнений;

б) отношением продолжительности занятий и отдыха;

в) объёмом, интенсивностью, величиной и характером отдыха между упражнениями;

г) интенсивностью физических упражнений.

**21. Состояние организма, характеризующееся функциональными изменениями, произошедшими под влиянием выполнения упражнений обозначается как:**

а) развитие; в) подготовка;

б) тренированность; г) подготовленность.

**22. К комплексным видам спорта относятся все многоборья.**

а) да; б) нет;

**23. В каких видах спорта тактическая подготовка сведена к минимуму?**

а) в спортивных играх, многоборьях;

б) ациклических видах спорта;

в) в циклических видах спорта продолжительного характера;

г) в циклических видах спорта спринтерского характера, прыжках, метаниях.

**24. Наиболее эффективным методом воспитания быстроты является:**

а) круговой; б) интервальный; в) повторный; г) непрерывный.



**25. Спортивная дисциплина – это:**

- а) конкретный вид спортивной деятельности; в) составная часть вида спорта;
- б) вид соревнований; г) вид соревновательной деятельности.

**26. Использование «жестких» интервалов отдыха характерно для .....**

**метода регламентации двигательной активности.**

- а) кругового; б) интервального; в) повторного; г) непрерывного.

**27. Сколько основных принципов спортивной тренировки?**

- а) 7; б) 8; в) 5; г) 6.

**28. Структура соревновательной деятельности – это набор действий, определяющих конечный результат.**

- а) да; б) нет; в) зависит от квалификации соперника; г) зависит от статуса соревнований.

**29. Физическое воспитание – это .....**

**30. Мезоцикл – это.....**

**Бонусный вопрос. Министр спорта России .....**