

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ КУЗБАССА

ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ КЕМЕРОВСКОЙ ОБЛАСТИ
«РЕГИОНАЛЬНЫЙ ЦЕНТР ВЫЯВЛЕНИЯ, ПОДДЕРЖКИ И РАЗВИТИЯ
СПОСОБНОСТЕЙ И ТАЛАНТОВ У ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ
«СИРИУС. КУЗБАСС»

Принято на заседании
Педагогического совета
Протокол № 3 от 31.08.2023 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГАУДО КО

РЦВПС и ТДМ

«Сириус. Кузбасс»

Г.Т. Васильчук

2023 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

**«ПОДГОТОВКА ШКОЛЬНИКОВ К ОЛИМПИАДАМ
ПО ПРЕДМЕТНОЙ ОБЛАСТИ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» И
«ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ»**

Уровень программы: углублённый
Возраст обучающихся: 14-17 лет
Срок реализации: 72 часов

Разработчик программы:

Жуков Родион Сергеевич, к.п.н.,
доцент, заведующий кафедрой
спортивно-оздоровительных
технологий факультета физической
культуры и спорта ФГБОУ ВО
«Кемеровский государственный
университет»

Фролова Ольга Анатольевна,
методист ГАУДО КО РЦВПС и
ТДМ «Сириус. Кузбасс»

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 00B60FF93738B297B433D37009B64EB5D8
Владелец: Васильчук Галина Талгатовна
Действителен: с 26.04.2023 до 19.07.2024

Организатор:

ГАУДО КО «Региональный центр выявления, поддержки и развития способностей и талантов у детей и молодежи «Сириус. Кузбасс»

Эксперт:

Смышляев Д.В., директор ГУДО «Кузбасский центр физического воспитания»

Партнеры:

ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»

Перспективы применения навыков и компетенций, полученных в ходе освоения программы:

Полученные знания являются пропедевтическими по предметам, входящим в перечень изучаемых в вузах (учреждениях среднего профессионального образования) по направлениям подготовки педагогическое образование, физическая культура и др. Знания и представления по основным теоретическим разделам образовательной области «физическая культура», отражающим общую характеристику физической культуры как общественного и педагогического явления, приобретённые в ходе обучения на курсе, помогут слушателям в процессе подготовки к теоретико-методическому туру олимпиады школьников по предмету «физическая культура».

Содержание

РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ	3
1.1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
1.2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ	5
1.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ	Ошибка! Закладка не определена.
1.3.1. УЧЕБНЫЙ ПЛАН	7
1.3.2 СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА	9
1.4 ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ	22
РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ	24
2.1 КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК	24
2.2 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	27
2.3 ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ	28
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	30

РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Подготовка школьников к олимпиадам по предмету «Физическая культура» и «Основы безопасности жизнедеятельности» **физкультурно-спортивной направленности.**

Нормативно-правовые документы для основания разработки программы:

Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 27.07.2022г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р;

Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 г. № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;

Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 г. № 816 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП

2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»;

Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 г. № 3 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 2.1.3684-21 «Санитарно-эпидемиологические требования к содержанию территорий городских и сельских поселений, к водным объектам, питьевой воде и питьевому водоснабжению, атмосферному воздуху, почвам, жилым помещениям, эксплуатации производственных, общественных помещений, организации и проведению санитарно-противоэпидемических (профилактических) мероприятий»;

Приказы (распоряжения) региональных органов исполнительной власти субъектов Российской Федерации, осуществляющих управление в сфере образования.

Локальные акты учреждения

Уровень освоения программы: углубленный

Актуальность и педагогическая целесообразность программы в том, что она является логическим продолжением программ общего образования по предмету «Физическая культура» и «Основы безопасности жизнедеятельности».

В программу включены теоретико-методические разделы по ознакомлению школьников с наиболее общими теоретическими материалами, касающимися формирования физкультурной грамотности, а также по обеспечению личной безопасности в повседневной жизни и в чрезвычайных ситуациях, оказание первой помощи пострадавшим.

Данная программа позволит учащимся получить и углубить знания по этим направлениям.

Отличительной особенностью программы является модульный принцип представления содержания программы, обучение с использованием дистанционных технологий. Модули носят вариативный характер по выбору.

Педагогическая целесообразность заключается в использовании дистанционных форм к демонстрации учебного материала, обеспечивающий доступ к сложной, узкоспециализированной информации и предполагает углубленное изучение всех видов олимпиадных заданий школьников по предмету «Физическая культура» и ОБЖ.

Адресат программы: являются учащиеся 14-18 лет (8-11 класс) образовательных организаций Кемеровской области - Кузбасса, победители школьного, муниципальных и региональных этапов всероссийской олимпиады школьников по физической культуре и ОБЖ.

Практическая значимость для целевой группы освоение культурно-исторические основы физической культуры и спорта; медико-биологические основы физической культуры и спорта; основы физической культуры и спорта; базовые виды физкультурно-спортивной деятельности. Освоение базового уровня культуры безопасности жизнедеятельности в соответствии с актуальными потребностями личности, общества и государства

Объем и срок освоения программы - общее количество учебных часов – 72. Срок освоения модулей по выбору. 18 учебных дней для каждого модуля (12 учебных дней на инвариантные модули № 1, № 3; 6 учебных дней на вариативные модули № 2, № 4)

Форма обучения по программе – очное с использованием дистанционных образовательных технологий.

Особенности организации образовательного процесса предполагается разновозрастная группа обучающихся, состав группы постоянный.

Режим занятий - занятия проводятся, согласно календарному учебному графику, максимальное количество часов в день не более 2.

1.2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель программы: формирование у учащихся знаний и

представлений о наиболее общих теоретико-методических знаний в подготовке к Всероссийской олимпиаде школьников в предметной области «Физическая культура и Основы безопасности жизнедеятельности».

Задачи программы:

Образовательные (предметные):

- получить знания о взаимодействии культуры общества и физической культуры, основных функциях и формах физической культуры, исторических аспектах и современных тенденциях Олимпийского движения;

- рассмотреть основные понятия и термины, раскрывающие общие основы теории и методики физической культуры, основы теории базовых видов двигательной деятельности;

- представить роль и значение физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья, основы организации двигательного режима, основы биомеханики движения, физической и умственной работоспособности, их взаимосвязь, основы техники безопасности и профилактики травматизма в процессе физкультурно-спортивной деятельности.

- дать знания о основных составляющие здорового образа жизни и их влияние на безопасность жизнедеятельности личности; репродуктивное здоровье и факторы, влияющие на него;

- научить правилам безопасности дорожного движения (в части, касающейся пешеходов, велосипедистов, пассажиров и водителей транспортных средств);

-познакомить с потенциальными опасностями природного, техногенного и социального происхождения, характерные для региона проживания.

1.3 УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПРОГРАММЫ

№ Модули	Количество часов	Формы т
-----------------	-------------------------	----------------

	теория	практика	всего	аттестации
Модуль № 1 (инвариант) «Базовые знания предмета «Физическая культура»	22	2	24	Опорос, практические задания, итоговый тест
Модуль № 2 (вариативный) «Мотивационные аспекты подготовке школьников в области физической культуры»	10	2	12	Опорос, практические задания, итоговый тест
Модуль №3 Базовые знания предмета «Основ безопасности жизнедеятельности»	17	7	24	Опорос, практические задания, итоговый тест
Модуль № 4 (вариативный) «Мотивационные аспекты подготовке школьников в области основ безопасности и жизнедеятельности	10	2	12	Опорос, практические задания, итоговый тест

1.4 СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1.4.1 Инвариантный модуль № 1 «Базовые знания предмета «Физическая культура»

Цель: формирование у учащихся базовых знаний в области физической культуры по подготовке к Всероссийской олимпиаде школьников по предмету «Физическая культура».

Задачи:

- рассмотреть основные понятия и термины, раскрывающие общие основы теории и методики физической культуры, основы теории базовых видов двигательной деятельности;
- представить роль и значение физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья, основы организации двигательного режима, основы биомеханики движения, физической и умственной работоспособности, их взаимосвязь, основы техники безопасности и профилактики травматизма в процессе физкультурно-спортивной деятельности

1.4.1. УЧЕБНО- ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН МОДУЛЯ № 1 (ИНВАРИАНТНЫЙ)

«Базовые знания предмета «Физическая культура»

№ п/п	Название модулей, разделов и тем занятий	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	прак -тика	
1.1	Культурно-исторические основы физической культуры и спорта	3	3	0	Опрос
1.1.	Вводное занятие. Физическая культура и спорт в Древней Греции и Риме	1	1	0	Опрос
1.2.	Общая характеристика системы физического воспитания как социальной организации исторически нового типа.	2	2	0	Опрос
1.2.	Способы физкультурной деятельности	5	3	2	Опрос, выполнение прак. задания
2.1.	Роль и значение физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья.	2	1	1	Опрос
2.2.	Основы биомеханики движения.	2	1	1	Выполнение практического задания
2.3.	Основы техники безопасности и профилактики травматизма в процессе физкультурно-спортивной деятельности.	1	1	0	Опрос
1.3.	Физкультурно-оздоровительная деятельность	4	4	0	Самоконтроль, выполнение творческого задания
3.1.	Техника двигательного действия	2	2	0	Опрос
3.2.	Понятие о координационных способностях (КС) как комплексных психомоторных способностях человека.	2	2	0	Опрос
1.4.	Базовые виды физкультурно-спортивной деятельности	12	12	0	Самоконтроль, выполнение практических испытаний
4.1.	Основы теории и методики лыжного спорта.	2	2	0	опрос
4.2.	Основы теории и методики легкой атлетики.	2	2	0	опрос
4.3.	Основы теории и методики гимнастики.	2	2	0	опрос
4.4.	Основы теории и методики плавания.	2	2	0	опрос
4.5.	Основы теории и методики подвижных и спортивных игр.	2	2	0	опрос
4.6.	Основы теории и методики спортивных единоборств.	2	2	0	опрос
	Всего	24	22	2	

1.4.2 СОДЕРЖАНИЕ УЧЕТЕМАТИЧЕСКОГО ПЛАНА МОДУЛЯ № 1

«Базовые знания предмета «Физическая культура

Раздел 1. Культурно-исторические основы физической культуры и спорта

Тема 1.1. Вводное занятие. Физическая культура и спорт в Древней Греции и Риме

Теория: Возникновение физической культуры. Физическая культура в первобытном обществе. Роль физической культуры в общей культуре древнего человека.

Форма контроля: опрос

Тема 1.2. Общая характеристика системы физического воспитания как социальной организации исторически нового типа

Теория: Общая характеристика системы физического воспитания как социальной организации исторически нового типа. Предпосылки и этапы ее становления. Основы и определяющие черты системы физического воспитания, ее структура.

Форма контроля: Выполнение практического задания.

Раздел 2. Способы физкультурной деятельности

Тема 2.1. Роль и значение физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья

Теория: Закаливание. Осанка. Основы организации двигательного режима. Оздоровительное значение физкультурной деятельности.

Практика: Составление режима дня, комплекса утренней гимнастики.

Форма контроля: Опрос, выполнение практического задания.

Тема 2.2. Основы биомеханики движения

Теория: Познакомить с основными понятиями биомеханики движения.

Практика: Выполнение практического задания по теме.

Форма контроля: Выполнение практического задания

Раздел 3. Физкультурно-оздоровительная деятельность

Тема 3.1. Техника двигательного действия. Общая характеристика методов физического воспитания

Теория: Основные характеристики техники движения: пространственные, временные, пространственно-временные, динамические. Критерии оценки эффективности техники. Существующие классификации физических упражнений. Основные группы методов: метод строго регламентированного упражнения; игровой; соревновательный; словесный; наглядный. Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты процесса физического воспитания.

Форма контроля: Опрос

Тема 3.2. Понятие о координационных способностях (КС) как комплексных психомоторных способностях человека.

Теория: Основные понятия о координационных способностях и современные представления об их сущности. Критерии оценки и контроля за уровнем развития КС. Общие задачи по воспитанию КС и их особенности, обусловленные возрастом, полом и ведущим направлением физического воспитания в различные периоды жизни.

Форма контроля: Опрос

Раздел 4. Базовые виды физкультурно-спортивной деятельности

Тема 4.1. Основы теории и методики лыжного спорта.

Теория: Вид скользящего шага. Вид классических лыжных ходов: попеременные ходы – двушажный и четырёхшажный; одновременные ходы – бесшажный, одношажный и двухшажный. Вид коньковых ходов: одновременный полуконьковый ход; коньковый ход без отталкивания руками (с махами и без махов); одновременный одношажный коньковый ход, попеременный двухшажный коньковый ход. Виды торможения «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Вид поворотов на месте и в движении.

Форма контроля: Опрос

Тема 4.2. Основы теории и методики легкой атлетики.

Теория: Виды техники бега. Разновидности кроссовой подготовки. Разновидности прыжков. Виды метания различными способами. Алгоритмы техники выполнения двигательных действий по легкой атлетики.

Форма контроля: Опрос

Тема 4.3. Основы теории и методики гимнастики.

Теория: Разновидности акробатических упражнений и комбинаций, гимнастических упражнений и комбинаций на спортивных снарядах Виды опорных прыжков. Упражнения и композиции ритмической гимнастики, аэробные движения.

Форма контроля: опрос

Тема 4.4. Основы теории и методики плавания.

Теория: Разновидности спортивных способов плавания - брасс, кроль на груди и кроль на спине. Прикладные способы плавания: плавание на боку; ныряние; брасс в разных вариантах согласование рук и ног; способы погружения при нырянии; прикладные прыжки в воду; приемы освобождения от захватов тонущего; транспортировка тонущих.

Форма контроля: Опрос

Тема 4.5. Основы теории и методики подвижных и спортивных игр.

Теория: Оборудование и площадка по спортивным играм: футбол, баскетбол, волейбол. Разновидности специальных технических тактических упражнений по спортивным играм. Правила и судейство спортивных игр.

Форма контроля: Опрос

Тема 4.6. Основы теории и методики спортивных единоборств.

Теория: Виды единоборств: Самбо, Дзюдо, борьба и т.д. Специально-подготовительные упражнения в единоборстве. Приёмы самостраховки в единоборстве.

Форма контроля: Опрос.

Итоговый тест

1.3. 2. МОДУЛЬ № 2 (ВАРИАТИВНЫЙ)

«Мотивационные аспекты в подготовке школьников в области физической культуры»

Цель: формирование у учащихся знаний и представлений о наиболее общих теоретико-методических знаниях в подготовке к всероссийской олимпиаде школьников по предмету «Физическая культура».

Задачи:

- создать условия формирования мотивации для учащихся в процессе подготовки к ВсОШ по выбранному предмету;
- получить знания о взаимодействии культуры общества и физической культуры, основных функциях и формах физической культуры, исторических аспектах и современных тенденциях Олимпийского движения.

1.4.1. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН МОДУЛЯ № 2 (ВАРИАТИВНЫЙ)

«Мотивационные аспекты в подготовке школьников в области физической культуры»

№ п/п	Название модулей, разделов и тем занятий	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1	Культурно-исторические основы физической культуры и спорта	4	4	0	Опрос
1.1	Физическая культура и спорт, международное спортивное и олимпийское движение	2	2	0	Опрос
1.2	Культура – как качественная характеристика общества и его развития по пути прогресса.	2	2	0	Опрос
2	Способы физкультурной деятельности	4	2	2	Опрос
2.1	Роль и значение физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья	2	2	0	Опрос

2.2.	Физическая и умственная работоспособность, их взаимосвязь.	2	0	2	Опрос
3	Физкультурно-оздоровительная деятельность	4	4	0	Опрос
3.1	Общая характеристика и классификация ведущих средств физического воспитания.	2	2	0	Опрос
3.2	Общая характеристика методов физического воспитания.	2	2	0	Опрос
1.	Итого	12	10	2	

**1.4.2 СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНО- ТЕМАТИЧЕСКОГО ПЛАНА
МОДУЛЯ № 2 (ВАРИАТИВНЫЙ)
«Мотивационные аспекты в подготовке школьников в области
физической культуры»**

Модуль 1. Физическая культура

Раздел 1. Культурно-исторические основы физической культуры и спорта

Тема 1.1. Физическая культура и спорт, международное спортивное и олимпийское движение

Теория: Олимпийские игры перед первой мировой войной. Деятельность Пьера де Кубертена по созданию Международного олимпийского комитета и возрождению Олимпийских игр. Спорт, международное спортивное и олимпийское движение между первой и второй мировыми войнами.

Форма контроля: Выполнение практического задания

Тема 1.2. Культура – как качественная характеристика общества и его развития по пути прогресса

Теория: Основные характеристики культуры. Наиболее общие разновидности (типы) культуры. Сущность физической культуры. Физическая культура как часть общей культуры. Взаимосвязи физической

культуры и других сторон культуры общества. Социальная обусловленность возникновения и развития физической культуры.

Форма контроля: опрос

Раздел 2. Способы физкультурной деятельности

Тема 2.1. Роль и значение физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья

Теория: Закаливание. Осанка. Основы организации двигательного режима. Оздоровительное значение физкультурной деятельности.

Практика: Составление режима дня, комплекса утренней гимнастики.

Форма контроля: Опрос, выполнение практического задания.

Тема 2.2. Физическая и умственная работоспособность, их взаимосвязь

Теория: Понятия физической и умственной работоспособности, их взаимосвязь.

Практика: Выполнение практического задания по теме.

Форма контроля: Выполнение практического задания

Раздел 3. Физкультурно-оздоровительная деятельность

Тема 3.1. Общая характеристика и классификация ведущих средств физического воспитания

Теория: Общая характеристика и классификация ведущих средств физического воспитания: физические упражнения; оздоровительные природные средства; гигиенические средства; технические средства; общепедагогические средства.

Тема: 3.2 Общая характеристика методов физического воспитания.

Теория: в процессе физического воспитания применяются разнообразные методы, среди которых можно выделить две большие группы: специфические (характерные только для процесса физического воспитания) и общепедагогические (применяемые во всех областях обучения и воспитания).

Форма контроля: Опрос

1.4.3. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНО- ТЕМАТИЧЕСКОГО ПЛАНА

МОДУЛЬ № 3

«Базовые знания предмета «Основ безопасности жизнедеятельности» (инвариантный)

Цель: формирование у обучающихся базовых знаний в процессе подготовке к Всероссийской олимпиаде школьников по предмету «Основы безопасности жизнедеятельности»

Задачи:

- основные составляющие здорового образа жизни и их влияние на безопасность жизнедеятельности личности; репродуктивное здоровье и факторы, влияющие на него;
- правила безопасности дорожного движения (в части, касающейся пешеходов, велосипедистов, пассажиров и водителей транспортных средств);
- потенциальные опасности природного, техногенного и социального происхождения, характерные для региона проживания;
- основные задачи государственных служб по защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций

1.4.4. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН МОДУЛЯ № 3

«Базовые знания предмета «Основ безопасности жизнедеятельности»

№ п/п	Название модулей, разделов и тем занятий	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	прак -тика	
1	Безопасность в природной среде	6	4	2	Выполнение практ. задания
1.1.	Топографическая карта. Ориентирование в пространстве на местности	2	2	0	Выполнение практического задания, опрос
1.2	Ориентирование в пространстве (Азимут)	2	2	0	опрос

1.3	Безопасность на водоемах	2	0	2	Практическое задания
2.	Безопасность в быту	2	2	0	Выполнение практ. задания
2.1	Опасности в быту (пожароопасные предметы, электроприборы, газовое оборудование, бытовая химия, медикаменты)	2	2	0	Выполнение практического задания
3.	Здоровье и как его сохранить. основы медицинских знаний	2	1	1	Опрос
3.1	Первая помощь при травмах, переломах и ушибах	2	1	1	Опрос
4	Безопасность на дорогах и улицах	4	2	2	Выполнение практ. задания
4.1	Дорога и её элементы	2	2	0	Опрос
4.2	Правила дорожного движение пешеход и транспорт	2	0	2	Выполнение практического задания
5	Безопасность и защита от опасностей, возникающих при ведении военных действий или вследствие этих действий	4	2	2	Опрос
5.1	Химические вещества.	2	2	0	Опрос
5.2	Средства Индивидуальной защиты	2	0	2	
6	Взаимодействие личности, общества и государства в обеспечении безопасности жизни и здоровья населения	4	4	0	Опрос
6.1	Роль Вооруженных сил РФ. Виды войск	2	2	0	Опрос
6.2	Государственная и военная символика Вооруженных Сил РФ	2	2	0	Опрос
7	Безопасность в чрезвычайных ситуациях природного и техногенного характера	2	2	0	Опрос
7.1	Характеристика чрезвычайных ситуаций техногенного характера	2	2	0	Опрос
	Итого:	24	17	7	

1.4.3 СОДЕРЖАНИЕ МОДУЛЯ № 3

«Базовые знания предмета «Основ безопасности жизнедеятельности»

1. Раздел Безопасность в природной среде

Тема 1.1. Топографическая карта. Ориентирование в пространстве на

местности

Теория: Виды топографических карт, топографические знаки на карте, определение место нахождения на карте с помощью знаков

Форма контроля: Опрос

1.2 Ориентирование в пространстве

Теория. Азимут. обратный азимут. Основы картографии. Виды временных укрытий. Опасные ситуации в природных условиях

Форма контроля: опрос, выполнения практического задания

1.3 Безопасность на водоемах

Теория. Правила поведения на воде в летний период. Техника безопасности и опасные ситуации на замерзших водоемах.

Форма контроля: опрос

2.2. Раздел Безопасность в быту

Тема 2.1. Опасности в быту (пожароопасные предметы, электроприборы, газовое оборудование, бытовая химия, медикаменты)

Теория: Классифицировать источники безопасности. Соблюдать правила пожарной безопасности в быту. Знать порядок действий при угрозе или возникновении пожара. Знать порядок оказания первой помощи при химических и термических ожогах.

Форма контроля: опрос

2.3. Раздел Здоровье и как его сохранить. основы медицинских знаний

Тема 3.1 Первая помощь при травмах, переломах и ушибах

Теория. Первая помощь при травмах. Ушибы, вывихи, переломы. Положение тела пострадавшего при транспортировке.

Практика: Способы перевязки, наложение жгута, и т.д.

Форма контроля: опрос,

3.2 Здоровый образ жизни. Вредные привычки, их влияние на здоровье

Теория. Человек и его здоровье. Факторы, разрушающие здоровье.

Здоровый образ жизни. Вредные привычки, их влияние на здоровье

Форма контроля: опрос

2.4 Раздел Безопасность на дорогах и улицах

Тема 4.1. Дорога и её элементы

Теория. Дорога и её элементы. Участники дорожного движения.

Термины из ПДД. Регулирование дорожного движения.

Форма контроля: опрос

4.2 Правила дорожного движение пешеход и транспорт

Теория: Движение велосипедистов. Знаки дорожного движения

Практика: Дорога и её элементы. Участники дорожного движения.

Пешеходы и пассажиры. Группы дорожных знаков. Регулирование дорожного движения. Правила для велосипедистов, водителей мопедов. Действия при аварийных ситуациях в транспорте. Правила безопасности для пешехода и пассажира.

Форма контроля: опрос. Выполнение практического задания

2.5 Раздел. Взаимодействие личности, общества и государства в обеспечении безопасности жизни и здоровья населения

Тема 5. 1. Химические и отравляющие вещества.

Теория Характеризующие признаки химических и отравляющих веществ, поредение класса.

Форма контроля: опрос

5.2 Средства Индивидуальной защиты

Теория.

Форма контроля: опрос

2.6 Раздел. Взаимодействие личности, общества и государства в обеспечении безопасности жизни и здоровья населения

Тема 6. 1. Роль Вооруженных сил РФ.

Теория: Характеризовать роль Вооружённых сил Российской Федерации в обороне страны, борьбе с международным терроризмом. Иметь представление о современном облике Вооружённых сил Российской

Федерации. Понятия «воинская обязанность» и «военная служба». Начальные знания в области обороны, основ военной службы. Права и обязанности граждан Российской Федерации в области гражданской обороны. Классификации чрезвычайных ситуаций

Форма контроля: опрос

6.2 Государственная и военная символика Вооруженных Сил РФ

Теория.

Форма контроля: опрос

2.7 Безопасность в чрезвычайных ситуациях природного и техногенного характера

7.1 Характеристика чрезвычайных ситуаций техногенного характера

Теория. Эпифитотии, эпизоотии, эпидемии. Пожары и взрывы. Термины и характеристики. Аварии с выбросом АХОВ. Термины и характеристики. Гидродинамические аварии. Термины и характеристики. Аварии с выбросом радиоактивных веществ. Термины и характеристики.

Форма контроля: опрос

1.3. 4. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН МОДУЛЬ № 4 (ВАРИАТИВНЫЙ)

«Мотивационные аспекты в подготовке школьников в области основ безопасности и жизнедеятельности»

№ п/п	Название модулей, разделов и тем занятий	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1	Безопасность в природной среде	2	0	2	Опрос
1.1	Туристические узлы и наведение переправы	2	0	2	Опрос
2	Безопасность на дорогах и улицах	2	2	0	Опрос
2.1	Правила дорожного движение пешеход и транспорт	2	2	0	Опрос
3	Здоровье и как его сохранить. основы медицинских знаний	2	2	0	Опрос
.3.1	Здоровый образ жизни.	2	2	2	Опрос

	Вредные привычки, их влияние на здоровье				
4	Безопасность и защита от опасностей, возникающих при ведении военных действий или вследствие этих действий	2	2	0	Опрос
4.1	Отравляющие вещества	2	2	0	Опрос
5	Безопасность в чрезвычайных ситуациях природного и техногенного характера	2	2	0	Опрос
5.1	Характеристика чрезвычайных ситуаций природного характера	2	2	0	Опрос
6	Взаимодействие личности, общества и государства в обеспечении безопасности жизни и здоровья населения	2	2	0	Опрос
6.1	Элементы начальной военной подготовки	2	2	0	Опрос
	Итого	12	10	2	

1.4.3 СОДЕРЖАНИЕ МОДУЛЯ № 4

1 Раздел Безопасность в природной среде

1.1 Туристические узлы и наведение переправы

Теория. Туристические узлы виды и способы, назначение узла.

Наведение переправы. Типы костров и добывание огня. Способы добывания и очистки воды.

Практика. Вязание узлов

Форма контроля: Выполнения практического задания, опрос

2. Раздел Безопасность на дорогах и улицах

Тема 4. 2.1 Правила дорожного движение пешеход и транспорт

Теория: Дорожные знаки (основные группы). Порядок движения.

Дорожная разметка и её виды (горизонтальная и вертикальная). Правила дорожного движения, установленные для водителей велосипедов, мотоциклов и мопедов. Ответственность за нарушение Правил дорожного движения и мер оказания первой помощи.

Форма контроля: опрос

3. Раздел Здоровье и как его сохранить. основы медицинских знаний

Тема 4. 3.1 Здоровый образ жизни. Вредные привычки, их влияние на здоровье

Теория. Человек и его здоровье. Факторы, разрушающие здоровье. Здоровый образ жизни. Вредные привычки, их влияние на здоровье

Форма контроля: опрос

4 Раздел. Взаимодействие личности, общества и государства в обеспечении безопасности жизни и здоровья населения

Тема 4.4. 1. отравляющие вещества.

Теория Характеризующие признаки отравляющих веществ, определение класса.

Форма контроля: опрос

5. Безопасность в чрезвычайных ситуациях природного и техногенного характера

Тема: 5.1 Характеристика чрезвычайных ситуаций природного характера

Теория: Наводнения. Цунами. Термины и характеристики. Землетрясения. Извержения вулканов. Термины и характеристики. Ураганы, бури, смерчи. Снежные лавины. Термины и характеристики. Обвалы и оползни. Термины и характеристики. Лесные пожары. Термины и характеристики

Форма контроля: опрос

4.6 Раздел. Взаимодействие личности, общества и государства в обеспечении безопасности жизни и здоровья населения

4.6.1 Элементы начальной военной подготовки

Теория. Строевая подготовка и воинское приветствие. Строи и управление ими. Строевая подготовка. Выполнение воинского приветствия на месте и в движении. Оружие пехотинца и правила обращения с ним. Автомат Калашникова (АК-74). Основы и правила стрельбы. Устройство

Форма контроля: опрос

1.4 ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате освоения программы обучающийся будет:

Знать:

- общую характеристику физической культуры;
- современные подходы к классификации физических упражнений;
- сущность и психофизиологические предпосылки формирования координационных способностей, их классификацию, сенситивные периоды развития;
- понятие физических качеств: их сущность, роль в физическом развитии человека и классификация разновидностей, закономерности развития физических способностей (гетерохронность, этапность, фазность развития, перенос в развитии);
- основные составляющие здорового образа жизни и их влияние на безопасность жизнедеятельности личности; репродуктивное здоровье и факторы, влияющие на него;
- основы российского законодательства об обороне государства и воинской обязанности граждан;
- состав и предназначение Вооруженных Сил Российской Федерации;
- порядок первоначальной постановки на воинский учет, медицинского освидетельствования, призыва на военную службу
- правила безопасности дорожного движения (в части, касающейся пешеходов, велосипедистов, пассажиров и водителей транспортных средств)

Уметь:

- использовать физические упражнения, оздоровительные силы природы и гигиенические факторы как средства физического воспитания;
- осуществлять самостоятельную физкультурно-спортивную деятельность с применением методов строго регламентированного упражнения, игрового и соревновательного методов;
- использовать основные положения методики совершенствования двигательно-координационных способностей;
- применять средства прикладной физической подготовки.
- владеть способами защиты населения от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера; -владеть навыками в области гражданской обороны;
- пользоваться средствами индивидуальной и коллективной защиты;
- оценивать уровень своей подготовки и осуществлять осознанное самоопределение по отношению к военной службе; -соблюдать правила безопасности дорожного движения (в части, касающейся пешеходов, велосипедистов, пассажиров и водителей транспортных средств);
- адекватно оценивать транспортные ситуации, опасные для жизни и здоровья

Метапредметные результаты

- развитие умения соотнести цель с возможностями;
- развитие навыков видеть итоговый результат;
- развитие навыков планирования последовательности шагов для достижения цели;
- развитие умения пользоваться справочной, научно-популярной литературой, электронными ресурсами;
- построение логической цепи рассуждений.
- умение обосновывать свою точку зрения (аргументировать, основываясь на предметном знании);

- способность принять другую точку зрения, отличную от своей.

Личностные результаты

- развитие внимательности, настойчивости, целеустремленности, умения преодолевать трудности;
- воспитание чувства уверенности в своих силах;
- развитие мотивации к творческому труду, работе на результат;
- развитие самостоятельности и личную ответственность за свои поступки.

РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1 Календарный учебный график

Количество учебных недель по программе – согласно утвержденному календарно-учебному графику.

Количество учебных дней

- 12 учебных дней на модуль № 1, № 3

- 6 учебных дней на модуль № 2, № 4

Место проведения: ГАУДО КО РЦВПРС и ТДМ «Сириус. Кузбасс»

Календарный учебный график МОДУЛЯ № 1 (ИНВАРИАНТНЫЙ)

«Базовые знания предмета «Физическая культура»

№ п/п смены	Тема занятия	Кол-во часов	Форма занятия	Форма контроля
1 день	1.1. Вводное занятие. Физическая культура и спорт в Древней Греции и Риме. 2.3 Основы техники безопасности и профилактики травматизма в процессе физкультурно-спортивной деятельности	2	Лекция	Опрос
2 день	1.2 Общая характеристика системы физического воспитания как социальной организации исторически нового типа	2	Лекция	Опрос
3 день	2.1 Роль и значение физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья	2	Лекция	Опрос

№ п/п смены	Тема занятия	Кол-во часов	Форма занятия	Форма контроля
4 день	2.2 Основы биомеханики движения.	2	Лекция Практика	Опрос
5 день	3.1 Техника двигательного действия.	2	Лекция	
6 день	3.3 Понятие о координационных способностях (КС) как комплексных психомоторных способностях человека.	2	Лекция	Опрос
7 день	4.1 Основы теории и методики лыжного спорта	2	Лекция	опрос
8 день	4.2 Основы теории и методики легкой атлетики	2	Лекция	Опрос
9 день	. 4.3 Основы теории и методики гимнастики.	2	Лекция	Опрос
10 день	4.4.Основы теории и методики плавания	2	Лекция	опрос
11 день	4.5 Основы теории и методики подвижных и спортивных игр.	2	Лекция	Опрос
12 день	4.6 Основы теории и методики спортивных единоборств.	2	Лекция	Опрос
Итого: 24 часов				

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК МОДУЛЯ № 2 (ВАРИАТИВНЫЙ)

«Мотивационные аспекты в подготовке школьников в области физической культуры»

№ п/п смены	Тема занятия	Кол-во часов	Форма занятия	Форма контроля
Модуль 1. Физическая культура				
1 день	1.2 Физическая культура и спорт, международное спортивное и олимпийское движение	2	Лекция	Опрос
2 день	1.3 Культура – как качественная характеристика общества и его развития по пути прогресса.	2	Лекция	Опрос
3 день	2.1 Роль и значение физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья	2	Лекция	Опрос
4 день	2.3 Физическая и умственная работоспособность, их взаимосвязь	2	Лекция	Опрос
5 день	3.1 Общая характеристика и классификация ведущих средств	2	Лекция Практика	Опрос

№ п/п смены	Тема занятия	Кол-во часов	Форма занятия	Форма контроля
	физического воспитания.			
6 день	Общая характеристика методов физического воспитания.	2	Лекция Практика	Выполнения практического задания
Итого: 12 часов				

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК МОДУЛЯ № 3
«Базовые знания предмета «Основ безопасности жизнедеятельности»

№ п/п смены	Тема занятия	Кол-во часов	Форма занятия	Форма контроля
МОДУЛЬ 3. Основы безопасности жизнедеятельности				
1 день	1.1 Топографическая карта. Ориентирование в пространстве на местности	2	Лекция	Опрос
2 день	1.2 Ориентирование в пространстве (Азимут)	2	Лекция Практика	Выполнения практического задания
3 день	1.3 Безопасность на водоемах	2	Лекция	Опрос
4 день	2.1 Опасности в быту (пожароопасные предметы, электроприборы, газовое оборудование, бытовая химия, медикаменты)	2	Лекция	Опрос
5 день	3.1 Первая помощь при травмах, переломах и ушибах	2	Лекция Практика	Выполнения практического задания
6 день	4.1 Дорога и её элементы	2	Лекция Практика	Выполнения практического задания
7 день	4.2 Правила дорожного движение пешеход и транспорт	2	Лекция Практика	Выполнения практического задания
8 день	5.1 Химические и отравляющие вещества.	2	Лекция Практика	Выполнения практического задания
9 день	5.2 Средства Индивидуальной защиты	2	Лекция	Опрос
10 день	6.1 Роль Вооруженных сил РФ. Виды войск	2	Лекция Практика	Выполнения практического задания
11 день	6.2 Государственная и военная символика Вооруженных Сил РФ	2	Лекция Практика	Выполнения практического задания
12 день	7. Характеристика чрезвычайных ситуаций техногенного характера	2	Лекция	Опрос
Итого: 24 часа				

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК ВАРИАТИВНОГО МОДУЛЯ № 4 (ВАРИАТИВНЫЙ)

«Мотивационные аспекты в подготовке школьников в области основ безопасности и жизнедеятельности»

№ п/п смены	Тема занятия	Кол-во часов	Форма занятия	Форма контроля
1 день	Туристические узлы и наведение переправы	2	Лекция	Опрос
2 день	Правила дорожного движение пешеход и транспорт	2	Лекция	Опрос
3 день	Здоровый образ жизни. Вредные привычки, их влияние на здоровье	2	Лекция	Опрос
4 день	Отравляющие вещества	2	Лекция	Опрос
5 день	Характеристика чрезвычайных ситуаций природного характера	2	Лекция Практика	Опрос
6 день	Элементы начальной военной подготовки	2	Лекция	Опрос
Итого: 12 часов				

2.2 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Персональный компьютер с выходом в сеть Интернет;

ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Перечень необходимого программного обеспечения:

1. Пакет офисных приложений Microsoft Office;
2. Операционная система Windows;
3. Антивирус.
4. Браузер.
5. AST-Test_Player (Лицензия: Бесплатное программное обеспечение)
6. Zoom (Лицензия: Freemium, Бесплатно с ограничениями)
7. Google Meet (<https://meet.google.com/>)

КАДРОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Требования к кадровому обеспечению:

О уровень квалификации лиц, осуществляющих подготовку по программе, должен соответствовать требованиям, определенным Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Должности педагогических работников, занятых в сфере образования», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 26.08.2010 № 761н.

2.2.3.2. Информация о квалификации педагогических работников,

профессорско-преподавательского состава, специалистах, руководящего звена:

Образование, опыт работы:

Кандидат педагогических наук, доцент, опыт работы более 3-х лет в олимпиадном движении школьников;

Преподаватель, опыт работы более 3-х лет в олимпиадном движении школьников

2.3 ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

- ознакомление с материалом видео-лекций;
- выполнение творческого задания.

Форма фиксации образовательных результатов:

- просмотр слушателями видео-лекций;
- размещение заданий в среде для осуществления дистанционного обучения.

Формы демонстрации образовательных результатов

- таблица с информацией о просмотре видео-лекций;
- таблица с результатами выполнения творческих заданий.

2.4 ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Для оценивания индивидуальных результатов по каждому модулю через форму опроса.

Пример: 1. Соблюдение режима дня способствует укреплению здоровья, потому что ...

- а. обеспечивает ритмичность работы организма.
- б. позволяет правильно планировать дела в течение дня.
- в. распределение основных дел осуществляется более или менее стандартно.
- г. позволяет избегать неоправданных физических напряжений.

2. Укажите, решение каких задач характерно для основной части урока физической культуры?

- | | |
|---|--------------------------------------|
| 1. Функциональная подготовка организма. | 4. Воспитание физических качеств. |
| 2. Разучивание двигательных действий. | 5. Восстановление работоспособности. |
| 3. Коррекция осанки. | 6. Активизация внимания. |

а. 1,4. б. 2, 4. в. 2, 6. г. 3, 5.

Пример 2. 1) Если отсутствует пешеходный переход, в каком месте пешеходы могут пересекать проезжую часть?

- 1. в участках проезжей части, где мало автомобилей, под прямым углом к бордюру

2. на перекрестках
3. без разницы, оба ответа верны

2) Первая помощь при наружном кровотечении?

1. Вызвать (самостоятельно или с помощью окружающих) "скорую помощь". Защитить пострадавшего от переохлаждения, дать обильное теплое сладкое питье
2. Определить наличие пульса, дыхания, наличие реакции зрачков на свет. Вызвать "скорую помощь". Наложить (чистую) асептическую повязку. Обеспечить неподвижность поврежденной части тела. Положить холод (пакет со льдом) на повязку над раной (на больное место). Придать пострадавшему устойчивое боковое положение
3. Положить холод (пакет со льдом) на повязку над раной (на больное место)

2.5. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Особенности организации образовательного процесса:

Заочно, методом интенсивного погружения.

Методы обучения:

- словесный,
- наглядный практический,
- исследовательский проблемный.

Методы воспитания:

- убеждение;
- упражнение;
- поощрение.

Формы организации образовательного процесса – заочная, индивидуальная.

Формы организации учебного занятия:

- видео-лекции;
- индивидуальная работа.

Педагогические технологии:

- технология дистанционного обучения;
- технология модульного обучения.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

ОСНОВНАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Афонькин С.Ю. Анатомия человека: школьный путеводитель / С.Ю. Афонькин. — СПб.: БКК, 2012. — 96 с.
2. Гурьев С. В. Физическая культура. 8—9 классы: учебник / С.В. Гурьев, М.Я. Виленский. – М.: Русское слово, 2012.
3. Жуков, Р.С. Основы знаний по физической культуре: подготовка к теоретико-методическому туру олимпиады школьников [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Р.С. Жуков, О.В. Печерина, Д.В. Смышляев. — Электрон. дан. — Кемерово : КемГУ, 2011. — 129 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/30140>
4. Лагутин А.Б. Гимнастика в вопросах и ответах: учеб. пособие: рек. УМО по образованию в обл. физ. культуры и спорта / А.Б. Лагутин, Г.М. Михалина. – М.: Физическая культура, 2010. — 128 с.: ил.
5. Твой олимпийский учебник [Текст]: учеб. пособие для олимпийского образования / В.С. Родиченко и др.; Олимпийский комитет

России. – 27-е изд., перераб. и доп. – М.: Спорт, 2019. – 216 с.: ил.

6. Ветошкин, А.Г. Нормативное и техническое обеспечение безопасности жизнедеятельности. Часть 1: Учебное пособие / А.Г. Ветошкин - Вологда: ИнфраИнженерия, 2017. - 470 с.

7. Ветошкин, А.Г. Нормативное и техническое обеспечение безопасности жизнедеятельности. Часть 2: Учебное пособие / Ветошкин А.Г. - Вологда: ИнфраИнженерия, 2017. - 652 с.

8. Водопьянова Н.В. Синдром выгорания: диагностика и профилактика: практическое пособие / Н.Е. Водопьянова, Е.С. Старченкова. – 2-е изд. испр. и доп. – М.: Издательство «Юрайт», 2017. – 343 с.

9. Константинов В.В. Профессиональная деформация личности: учеб. пособие для академического бакалавриата / В.В. Константинов. – 2-е изд. испр. и доп. – М.: Издательство «Юрайт», 2017. – 162 с.

10. Москвина Н.Б. Личностно-профессиональные деформации педагогов. Проблема реабилитации: учебное пособие / Н.Б. Москвина – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Издательство Юрайт, 2017. – 195 с.

11. Овчинников, А.И. Основы национальной безопасности: учеб. пособие / А.И. Овчинников, А.Ю. Мамычев, П.П. Баранов. - 2-е изд. - М. : РИОР: ИНФРА-М, 2017. - 224 с. 15. Рытов, А.И. Компетентностный подход в оценочных процедурах в ходе аттестации на соответствие должности руководителя образовательной организации столичной школы / А.И. Рытов, Н.В. Мотуренко // Профильная школа. – 2017. - №4. - С.3-15. Фабрикантова, Е.В. Интерактивные технологии и мультимедийные средства обучения / Е.В. Фабрикантова, Е.Е. Полянская, Т.В. Ильясова – Оренбург: Изд-во ОГПУ, 2015.

12. Фабрикантова, Е.В. Современные информационные технологии в образовании / Е.В. Фабрикантова, Е.Е. Полянская – Оренбург: Изд-во ОГПУ, 2017. 18. Шутенко, А.В. Методы проведения учебных занятий с использованием средств информационных и коммуникационных технологий / А.В. Шутенко [Электронный документ].– (Режим доступа: <http://pedsovet.su/publ/26-1-0-841>). 05.04.2016.

13. Латчук В.Н. ОБЖ.10кл.Учебник. (базовый уровень). ВЕРТИКАЛЬ [Электронный ресурс] учебник Латчук В.Н. / Дрофа ДРОФА, корпорация «Российский учебник», 2018 <https://rosuchebnik.ru/product/obg-10kl-uchebnik-bazovyyu-uroven-vertikal-722942/>

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА

14. Гимнастика на Всероссийских олимпиадах школьников по физической культуре: метод. пособие / под общ.ред. Н.Н. Чеснокова. – М.: Физическая культура, 2010.

15. Красников А.А. Тестирование теоретико-методических знаний в области физической культуры и спорта: учеб. пособие / А.А. Красников, Н.Н. Чесноков. – М.: Физическая культура, 2010.

16. Матвеев А.П. Физическая культура: 6—7 классы: учеб. для учащихся общеобразоват. учреждений / А.П. Матвеев. – М.: Просвещение, 2022. – 192 с.: ил.

17. Матвеев А.П. Физическая культура. 10—11 классы: учеб. для общеобразоват. организаций: базовый уровень / А.П. Матвеев. – 9-е изд. – М.: Просвещение, 2022. – 319 с.: ил.

18. Физическая культура. 8—9 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений / Т.В. Петрова, Ю.А. Копылова, Н.В. Полянская, С.С. Петров. — М.: Вентана-Граф / Учебник, 2019. — 126 с.

19. Чесноков Н.Н. Теоретико-методические задания на Всероссийской олимпиаде школьников по предмету «Физическая культура» / Н.Н. Чесноков, Д.А. Володькин. – М.: Физическая культура, 2014.

20. Чесноков Н.Н. Содержание программ раздела «Гимнастика» регионального и заключительного этапов Всероссийской олимпиады школьников по предмету «Физическая культура» / Н.Н. Чесноков, Г.М. Михалина. – М.: Физическая культура, 2019.

ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ», НЕОБХОДИМЫХ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

21. 1. <https://olympic.ru/> — сайт Олимпийского комитета России.

22. 3. <http://lib.sportedu.ru/> — Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту

23. 4. http://sflaspb.ru/sites/default/files/the_iaaf_anti-doping_athletes_guide.pdf — Руководство для спортсменов по антидопинговой программе ИААФ июнь, 2013.

24. 5. <http://vserosolymp.rudn.ru/> — Всероссийская олимпиада школьников и международные олимпиады школьников по общеобразовательным предметам

25. 6. <http://www.fismag.ru/> — Физкультура и спорт

26. 7. <http://www.rsl.ru/> — Российская государственная библиотека

27. 8. www.schoolpress.ru/ — журнал «Физическая культура в школе»

28. 9. <http://www.volley.ru/pages/466/> — Официальные волейбольные правила 2017—2020