

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЦИФРОВОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЫ ПРИ ИЗУЧЕНИИ ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Васильева Надежда Ивановна,

преподаватель кафедры естественно-математических дисциплин Государственного бюджетного учреждения дополнительного профессионального образования «Челябинский институт переподготовки и повышения квалификации работников образования» (ГБУ ДПО ЧИППКРО), г. Челябинск, e-mail: vas-i-nad@mail.ru

ВОПРОСЫ ТРАНСФОРМАЦИИ ЦИФРОВОГО ОБРАЗОВАНИЯ ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ, ВЫЯВЛЕНИЕ НАИБОЛЕЕ ЭФФЕКТИВНЫХ ПОДХОДОВ К ОРГАНИЗАЦИИ И ВЕДЕНИЮ ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ. ВОЗМОЖНОСТИ ОЧНОГО И ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ, ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МОДЕЛИ СМЕШАННОГО ОБУЧЕНИЯ.

- физическая культура • цифровая образовательная среда • дистанционное обучение
- компетенции педагога • технология смешанного обучения • «перевёрнутое обучение»

Вследствие пандемии COVID-19, ставшей серьёзным испытанием для сферы образования, в работу учителей активно вошло дистанционное обучение. Опыт, полученный во время режима самоизоляции, показал, что полная цифровая перестройка образовательного процесса — необходимость, которая должна изменить методики и средства преподавания, учебные программы и компетенции педагога, всю работу образовательных организаций: учебную, методическую, кадровую, финансовую. При этом достижение в таком варианте нового качества образования невозможно без повышения уровня профессионализма педагога, так как именно педагог развивает в своём ученике способности, компетенции, позволяющие ему стать не только востребованным в обществе, но и быть успешным¹. Для объективности попробуем рассмотреть разные аспекты данного вопроса, его положи-

тельные и отрицательные стороны.

Прежде всего, приходится отметить, что далеко не все педагоги могут пользоваться дистанционным инструментарием, алгоритмом

работы онлайн, обладают элементарной компьютерной грамотностью, имеют ПК. Большинство учителей не имели опыта в организации и проведении обучения в дистанционном формате. Поэтому поддержка и помощь нужна была не только родителям и детям, для которых такая форма обучения была необычной и непонятной. Мы столкнулись с неготовностью, причём не только педагогических работников, а всего общества в целом к изменениям, которые несёт с собой процесс цифровизации. Педагогам было необходимо отказаться от традиционных педагогических методов и подходов, провести «цифровую трансформацию» своей профессиональной деятельности. При этом обнаружился дефицит ресурсов научно-методического, нормативно-правового направления, так необходимых для этих изменений.

Это была своего рода «шоковая терапия», время стремительных и радикальных изменений, разрушающих привычный уклад, экспресс-переход на дистанционное обучение в условиях домашней самоизоляции стал настоящим потрясением для всех участников образовательного процесса. И как полагается в такой ситуации, после болезненного ухудшения («шок») быстро наступает улучшение ситуации.

¹ Хафизова Н.Ю. Самостоятельная работа слушателей как средство повышения профессионализма в процессе курсовой подготовки / Н.Ю. Хафизова // Сборник материалов XX Международной научно-практической конференции аспирантов и молодых исследователей «Молодой исследователь: вызовы, поиски и перспективы развития российского образования». — 2017. — С. 195–199.

За время режима ограничений появилось большое количество методических рекомендаций, обучающих вебинаров, видеороликов, курсов повышения квалификации, направленных на модернизацию профессиональных знаний педагогических работников с учётом современных цифровых образовательных технологий. При этом можно отметить, что современные условия информационного общества, развитие информационной инфраструктуры любой образовательной организации требуют включения новых подходов, методов и технологий в образовательную деятельность. Обращение к технологии дистанционного образования делает процесс обучения современным, привлекательным для учащихся, а также позволяет повысить эффективность традиционного обучения².

Процесс дистанционного обучения мы рассматриваем с учётом модификации содержания, методов, средств и организационных форм с целью получения учащимися образовательных результатов через создание и использование возможностей цифровых образовательных технологий. Дистанционное обучение — образовательный процесс, построенный на основе онлайн-курсов, доступ к которым возможен только через сеть Интернет. В процессе дистанционного обучения все контакты «учитель — ученик» и «ученик — ученик» в рамках реализации образовательных программ реализуются непосредственно через сеть Интернет. При дистанционном обучении обеспечивается доступ учащихся к образовательным ресурсам независимо от их места нахождения и их личное присутствие не требуется. Для электронных курсов можно использовать учебный материал, размещённый на открытых образовательных площадках, одной из которых является образовательная платформа «Российская электронная школа»³.

В рамках процесса дистанционного обучения возможно использование различных цифровых средств, в том числе вебинаров, онлайн-конференций (для демонстрации и обсуждения различных ситуаций и вопросов), видеолекций, персональных видеороликов, интернет-домашних заданий, онлайн-тестирований. Важным элементом дистанционного обучения является коммуникация учителей и учащихся, которая даёт

возможность пользоваться обратной связью, что значительно повышает результативность обучения. Дистанционное обучение могут реализовывать специально подготовленные для работы в цифровой образовательной среде педагоги, которые организуют и реализуют онлайн-курсы (уроки) и составляющие компоненты, входящие в учебные материалы и задания.

При переходе на обучение в условиях режима самоизоляции Министерство просвещения Российской Федерации разъяснило, как организовать учебный процесс дистанционно⁴. В списке рекомендаций — сокращение времени урока до 30 минут. При этом требование освоить программу полностью до конца учебного года осталось неизменным⁵.

С учётом требований Федерального государственного образовательного стандарта тематическое планирование является обязательной частью рабочих программ учебных предметов, обязательным структурным компонентом образовательной программы, поэтому все занятия должны проводиться в том же объёме и порядке, что и в очном режиме⁶. Также в ходе урока непременно должны быть учтены национальные, региональные, этнокультурные особенности региона. Образовательные результаты освоения программы, представленные с их учётом, позволяют максимально приблизить учебный материал к личному опыту учащихся, формировать осознание необходимости сохранять достижения родного края, расширять знания о регионе: от родного дома к ближайшей округе и региона

² Хафизова Н.Ю., Зубов М.С. Организация дистанционного обучения в образовательной организации // Вопросы педагогики. — 2019. — № 5–1. — С. 224–228.

³ Уткина Т.В., Шайкина В.Н., Хафизова Н.Ю., Пяткова О.Б., Коликова Е.Г., Васильева Н.И. Организация современного урока с применением электронного ресурса «Российской электронной школы». Методически рекомендации // под редакцией Уткиной Т.В. — Челябинск: ЧИППКРО, 2019.

⁴ Методические рекомендации от 17.03.2020 № 103 и от 20.03.2020 № 6/н.

⁵ Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» / СПС «КонсультантПлюс». Режим доступа: <http://www.consultant.ru>.

⁶ Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. Приказ Минобрнауки России от 17.12.2010 № 1897 [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <https://fgos.ru>.

в целом, помогают в изучении географии края, знакомят учащихся с знаменитыми гражданами региона⁷.

При проведении дистанционных уроков физической культуры необходимо учитывать, что данный предмет отличается от других обязательных учебных дисциплин и требует особого подхода в связи с тем, что подавляющая часть нового материала познаётся при овладении различными двигательными действиями, представленными в виде физических упражнений. Само обучение физической культуре происходит при непосредственном взаимодействии учителя и учащегося.

Особое опасение у учителей физической культуры вызывает вопрос, касающийся техники безопасности при проведении дистанционных уроков, так как в таких условиях не всегда есть возможность проконтролировать правильность выполнения заданий. Особенно если учитель модифицирует содержание рабочих программ, внедряя новые методики и современные технологии образования с целью повышения положительной эмоциональной окраски урока, мотивации учащихся к сохранению и укреплению своего здоровья и ведению активного физического образа жизни. И в этом случае при выполнении упражнений необходимо следить за адекватностью физической нагрузки (соответствие соотношения показателей физического состояния к формам двигательной активности, способностям и возможностям каждого учащегося).

В подавляющем большинстве учителя физической культуры планируют учебный процесс так, чтобы предотвратить случаи травматизма, и в первую очередь при проведении очных занятий обращают внимание на:

- подготовленность места занятия, включая проверку оборудования и спортивного инвентаря, соответствия требованиям к одежде и обуви учащихся;

- соблюдение дисциплины на уроке, следование правилам безопасного взаимодействия с одноклассниками в процессе выполнения физических упражнений;
- учёт индивидуальных особенностей и контроль состояния организма учащихся в данный момент.

При организации урока физической культуры дистанционно также необходимо акцентировать внимание ребёнка на соблюдении правил техники безопасности, самостраховки и ответственности за свою жизнь и здоровье. Прежде всего, надо отметить, что теоретические задания выполняют все учащиеся, а вот к практическим заданиям допускаются только те учащиеся, которые не имеют медицинских противопоказаний к выполнению упражнений. Либо выполняют практическое задание частично, в соответствии с состоянием своего здоровья. При планировании проведения занятий в домашних условиях обязательно учитывать пространственные ограничения и минимальный набор спортивного оборудования.

Вместе со всеми перечисленными факторами предупреждения травматизма на уроках физической культуры необходимо учитывать ещё одно, не менее важное обстоятельство — функциональную подготовку школьников при обучении новым двигательным действиям. При планировании занятия следует включать в подготовительную часть урока общую разминку организма и для профилактики травм опорно-двигательной и мышечной систем вводить специальные «микроразминки» от 1 до 3 минут на гибкость, а потом на силу для выполнения перед каждым учебным заданием⁸.

Следующей актуальной темой, которая не теряет своей значимости в течение многих лет, учёные и специалисты в области физической культуры считают проблему низкого качества преподавания теоретического материала на уроках физической культуры. Знания в области теоретических основ физической культуры относятся к важным факторам физкультурного образования, влияющим на формирование положительной мотивации к занятиям физической культурой, спортом, ведению здорового образа жизни, позволяющим повысить возможности учащихся грамотно использовать

⁷ Бегашева И.С. Специфика отражения национальных, региональных и этнокультурных особенностей региона при разработке рабочих программ по физике/ И.С. Бегашева. В сборнике: Современные научные исследования в сфере педагогики и психологии. Сборник результатов научных исследований. — Киров, 2018. — С. 106–112.

⁸ Матвеев А.П. Профилактика травматизма в процессе обучения школьников технике двигательных действий с использованием упражнений на гибкость и силу / А.П. Матвеев, В.С. Беляев // Физическая культура в школе. — 2020. — № 4. — С. 37–42.

ресурсы собственного организма в организации самостоятельных занятий физическими упражнениями. Теоретико-методический материал достаточно широко и подробно представлен в специальной учебной литературе — учебниках и методических пособиях.

В целях измерения и оценивания знаний проводится контроль успеваемости учащихся, разрабатываются оценочные материалы, составленные на основе Примерной основной образовательной программы. Для оценивания теоретической части чаще всего используют контрольные работы, состоящие из различных тестовых заданий. В качестве примера приведена контрольная работа по физической культуре для 7-го класса (Приложение 1) и спецификация к этой работе (Приложение 2)⁹.

На этом примере можно убедиться в том, что в федеральных государственных образовательных стандартах заложены высокие требования к изучению теоретического материала предмета «Физическая культура». И в этом случае возникает противоречие, так как в школах отсутствует современное оснащение, что касается, прежде всего, не только инвентаря и оборудования для спортивных залов, но и оборудованных кабинетов для проведения теоретических занятий в соответствии с запросами участников образовательных отношений. В этом аспекте цифровой формат обучения позволяет использовать доступ к технологиям для более глубокого изучения теоретических вопросов предмета, требующих от учителя грамотного умения организовать активную познавательную деятельность учащихся, осуществлять поиск, усвоение и переработку информации¹⁰. Но в этом случае следует учесть, что обеспечение равного доступа к цифровым технологиям должно стать обязательным условием для всех участников образовательного процесса. Так как некоторые учащиеся (особенно проживающие в отдалённых территориях) в силу различных причин могут оказаться в затруднительном положении, когда применение информационно-коммуникационных технологий бывает невозможным.

Учитель физической культуры планирует процесс обучения на основе программы с учётом уровня подготовленности учащихся и условий обучения, принимая во внимание

последовательность достижения планируемых результатов, выбора средств и методов обучения, уровень сложности осваиваемого действия. А также насколько посильно для учащихся по уровню требований к их физической и двигательной подготовленности данное упражнение. Как правило, в программах планируемые результаты передают лишь форму изучаемого двигательного действия, например «выполнять стойку на лопатках без помощи рук», но не указывают на требуемый уровень освоения.

Также учитель должен помнить, что важным требованием к современному занятию по физической культуре является индивидуальный, дифференцированный подход к учащимся, и учитывать состояние здоровья, особенности физического развития, психических качеств, двигательную подготовленность, пол, возраст учащегося. Индивидуальный подход основан на идее гуманизма оздоровительной физической культуры и физического воспитания с целью устранения негативного отношения к физическим занятиям, для избегания психологических стрессов, переутомления от большого объёма учебных нагрузок. В требованиях, предъявляемых к результатам реализации предмета «Физическая культура», уровню подготовки учащихся, особое внимание должно быть направлено на содержательный контроль и оценку достижений учащихся с учётом их физиологических и возрастных особенностей, а не на нормативы по физической культуре¹¹.

К плюсам дистанционного обучения можно отнести доступность цифровых технологий, которая позволит более широко и полно

⁹ Разработка оценочных материалов для текущего контроля успеваемости (метапредметные и предметные результаты) [Электронный ресурс]: методические рекомендации / Л.Н. Чипышева, В.М. Кузнецов, Т.В. Соловьева, Т.В. Уткина и др. — Челябинск: ЧИППКРО, 2017. — 120 с. // ipk74.ru: сайт ГБУ ДПО ЧИППКРО. — Режим доступа: <http://ipk74.ru/upload/iblock/806/8065e8171bebd5b6e50864ce872fc096.pdf> (дата обращения: 14.09.2020).

¹⁰ Пяткова О.Б. Активизация деятельности слушателей на учебных занятиях в системе дополнительного профессионального образования с использованием кейс-метода / О.Б. Пяткова. — Челябинск. Научное обеспечение системы повышения квалификации кадров. — 2017. — № 4 (33). — С. 35–40.

¹¹ Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. Приказ Минобрнауки России от 17.12.2010 № 1897 [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <https://fgos.ru>.

применять индивидуальный, дифференцированный подход, а также поможет обеспечить введение инклюзивного образования. Для детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) это возможность социальной адаптации, помощь в реализации своих прав и основных свобод. Также надо отметить, что таким детям постоянная посильная физическая нагрузка полезна и необходима, а длительные перерывы в занятиях противопоказаны, так как любой пробел в работе с детьми с ОВЗ ведёт к разрушению сформированных умений и навыков двигательных действий.

Практически в каждом классе помимо учащихся основной, подготовительной, специальной медицинской группы можно выделить условные подгруппы, такие как: абсолютно здоровые, но чрезмерно полные; физически слабо развитые, замкнутые по причине постоянных насмешек одноклассников; сильно развитые, опережающие своих сверстников в физическом развитии. Всем этим ребятам может быть неинтересно на уроке, потому что задание, рассчитанное на среднего ученика, для них будет слишком сложным или слишком лёгким. Применение индивидуального подхода позволяет корректировать уровень нагрузки, что помогает формировать у учащихся мотивационно-ценностное отношение к физической культуре, двигательной активности и собственному здоровью.

Для каждой категории учащихся учитель должен дифференцированно выделить задачи, содержание, темп освоения программного материала и оценки достижений. Предположим, учащимся по программе основного общего образования педагог управляет две ссылки для выполнения упражнений общефизической подготовки (ОФП). Одна ссылка — для ребят основной группы¹². Если учитель считает, что для детей подготовительной группы нужна другая нагрузка, то сразу вносит для них корректировки. Это может быть ограничение упражнений по времени, изменение условий выполнения упражнений по сложности. Например, упражнение на пресс можно предложить в различных вариантах: «велосипед», «ножницы», «махи с согнутой ногой», «скручивание», «скручивание с поднятыми ногами», «планка».

Вторая ссылка для учащихся с ОВЗ¹³. Аналогично рассылаем задания и для учащихся среднего общего образования, то есть тоже две ссылки¹⁴.

Дистанционно сложно отследить уровень нагрузки, но если учащиеся заинтересованы и регулярно выполняют задания, то можно с уверенностью сказать, что методически продуманное и последовательное увеличение учебных нагрузок на уроках физической культуры не будет чрезмерным.

Для предмета «Физическая культура» в условиях инновационной направленности системы образования более актуальным становится технология смешанного обучения, которая позволяет сочетать как очную, так и дистанционную формы и призвана избавиться от отдельных минусов технологий, преобразовав их в один большой плюс. При цифровом образовательном процессе многие традиционные элементы деятельности учителя, как объясняющего информатора, «носителя знаний», контролёра, «карающего» за невыполнение, утрачивают свою значимость. Функции педагога становятся более широкими и разнообразными: от проектирования форм и методов обучения конкретному предмету с включением различных развивающих возможностей до интеграции разнообразных зон цифрового поколения, реального и виртуального¹⁵. Здесь особую актуальность приобретает опыт реализации модели информационно-компью-

¹² Разработка оценочных материалов для текущего контроля успеваемости (метапредметные и предметные результаты) [Электронный ресурс]: методические рекомендации / Л.Н. Чипышева, В.М. Кузнецов, Т.В. Соловьева, Т.В. Уткина и др. — Челябинск : ЧИППКРО, 2017. — 120 с. // ipk74.ru: сайт ГБУ ДПО ЧИППКРО. — Режим доступа: <http://ipk74.ru/upload/iblock/806/8065e8171bebd5b6e50864ce872fc096.pdf> (дата обращения: 14.09.2020). ДТДиМ Преображенский. (2020) Мастер-класс по ОФП [видеозапись] // YouTube. 30 марта (<https://www.youtube.com/watch?v=b57S77wAdd4>).

¹³ ДТДиМ Преображенский. (2020) Мастер-класс по ОФП [видеозапись] // YouTube. 27 апреля (<https://www.youtube.com/watch?v=3hJ36Xw0hNE>).

¹⁴ ДТДиМ Преображенский. (2020) Мастер-класс по ОФП для детей с ОВЗ [видеозапись] // YouTube. 30 марта (<https://www.youtube.com/watch?v=Tm9AZS-E80M>). Московский педагогический государственный университет. (2020) Практические занятия по физической культуре [видеозапись] // YouTube (<https://www.youtube.com/channel/UC4-FgrZGTbKWHJFkWRxODNw>).

¹⁵ Блинов В.И. Дидактическая концепция цифрового профессионального образования и обучения / П.Н. Биленко, В.И. Блинов, М.В. Дулинов, Е.Ю. Есенина, А.М. Кондаков, И.С. Сергеев // под науч. ред. В.И. Блинова — М.: Издательство «Перо», 2019 — 98 с.

терной технологии поддержки саморазвития личности учащегося¹⁶.

В технологии «смешанного обучения» (blended learning) предполагается комбинация из сетевого (онлайн) обучения и очного или автономного обучения. При организации такого обучения предполагается, что до 40% времени у учащихся должно уходить на дистанционные формы обучения, около 40% времени на очные занятия, а оставшиеся 20% времени посвящены самообразованию.

Технология «смешанного обучения» позволяет скорректировать наиболее серьёзные педагогические недостатки дистанционного обучения: отсутствие живого взаимодействия учителя и учащегося, а также учащихся друг с другом в процессе овладения различными двигательными действиями, выполнения упражнений и комбинаций в командных видах спорта, падение интереса у учащихся, не обладающих высокой мотивацией.

При использовании технологии «смешанного обучения» как вариант можно порекомендовать «перевернутое обучение» (flipped learning), основанное на самостоятельном освоении нового материала (в том числе в онлайн-форме) и закреплении теоретического самостоятельно изученного материала в ходе решения двигательных задач. Сейчас имеется большое количество вариантов «перевернутого обучения» (виртуальное, стандартное, групповое, демонстрационно-ориентированное, дискуссионно-ориентированное, «фальшивое», «перевернутый учитель»), что делает использование данного вида обучения более результативным, кроме того, самостоятельная практическая деятельность включает организацию учебной работы с учащимися на основе конструирования различных способов педагогической деятельности¹⁷.

Мобильное обучение также является вариантом «смешанного обучения» и предполагает использование учащимися в процессе освоения образовательной программы мобильных устройств и мобильных приложений физкультурно-спортивной направленности. Такое обучение предоставляет широкие возможности

за счёт использования различных программ двигательных действий, тренировок, хранения в электронном виде методических программ; применения в качестве контроля двигательной активности; оптимизации процессов тестирования психического и физического состояния учащихся; осуществления результативного сбора и оперативной обработки информации о двигательной деятельности учащихся, в том числе текущего состояния здоровья и динамики данных.

Использование мобильного обучения с использованием приложений и устройств поможет:

- повысить интерес учащихся к активной познавательной деятельности и к самостоятельным занятиям физическими упражнениями;
- формировать у учащихся умение проводить мониторинг физической нагрузки;
- анализировать полученную информацию, делать соответствующие выводы;
- вносить корректировки в результаты двигательной активности;
- формировать устойчивую мотивацию и творческое отношение к организации здорового образа жизни, бережное отношение к своему здоровью.

Роль личности педагога в образовании трудно переоценить. Если учитель профессионально и творчески относится к своей работе, старается получить от каждого учащегося, пробуждает личную заинтересованность в результате занятий, чтобы увлечь учащихся, пробудить у них интерес к ведению здорового образа жизни, приобретению прекрасной физической формы, обучению новым двигательным навыкам, то и результат не заставит себя долго ждать. Безусловно, искренняя увлечённость своей работой, доброжелательность, личный пример остаются важными

¹⁶ Шайкина, В.Н. Модель информационно-компьютерной технологии поддержки саморазвития творческой личности студентов вуза / В.Н. Шайкина, В.В. Лихолетов // Казанская наука. — 2012. — № 3. — С. 323–326.

¹⁷ Уткина Т.В. Направления повышения эффективности подготовки педагогов образовательных организаций к реализации проектной деятельности в образовательном процессе / Т.В. Уткина, Е.Г. Коликова. — Челябинск. Научное обеспечение системы повышения квалификации кадров. — 2016. № 4 (29). — С. 96–101.

факторами работы в школе, но этого в наши дни уже недостаточно. Переход к цифровому образовательному процессу значительно меняет требования к профессиональным компетенциям педагога.

Хорошее знание и методически грамотное использование достижений современных информационных технологий в обучении позволяет учителю вовлечь учащихся в создание новой среды обучения¹⁸. □

Приложение 1

Контрольная работа по физической культуре для 7-го класса

Инструкция по выполнению заданий

Вам предлагаются задания, основанные на содержании основной образовательной программы основного общего образования. Задания объединены в пять групп.

1 группа (1–10, 14–17 вопросы) — задания в закрытой форме, с предложенными вариантами ответов. Задания представлены в форме незавершённых утверждений, которые, при завершении, могут оказаться либо истинными, либо ложными. Правильным является то, которое наиболее полно соответствует смыслу утверждения. При выполнении этих заданий необходимо выбрать только **один** правильный ответ!

2 группа (11–13 вопросы) — задания в закрытой форме, с несколькими предложенными вариантами ответов. Это условие указано в задании «**Отметьте все позиции**». При выполнении этих заданий необходимо выбрать несколько правильных ответов.

Выбранные варианты ответов группы 1 и 2 отмечаются зачёркиванием соответствующего квадрата в бланке ответов: «а», «б», «в» или «г».

3 группа (18 вопрос) — задание, в котором необходимо установить соответствие предложенных вариантов ответов определённым понятиям, фактам, известным спортсменам, событиям, высказываниям и определениям. Ответы вписывайте в соответствующую графу бланка ответов. Жюри оценивает каждую представленную позицию.

4 группа (19–20 вопросы) — задания предполагают перечисление известных вам данных и характеристик. Запи-

си выполняйте в бланке ответов. Записи должны быть разборчивыми. Жюри оценивает каждую представленную позицию.

5 группа (21–25 вопросы) — задание в открытой форме, то есть без предложенных вариантов ответов. При выполнении этого задания необходимо самостоятельно подобрать вариант ответа, который, завершая высказывание, образует истинное утверждение. Подобранный ответ вписывайте в соответствующую графу бланка ответов.

Внимательно читайте задания и предлагаемые варианты ответов. Старайтесь не угадывать, а логически обосновывать сделанный вами выбор. Пропускайте незнакомые задания. Это позволит сэкономить время для выполнения других заданий. Впоследствии вы сможете вернуться к пропущенному заданию.

Все ответы на предложенные задания вписываются в бланк ответов. Будьте внимательны, делая записи в бланке ответов. Исправления и подчистки оцениваются как неправильный ответ.

Время выполнения заданий — 35 минут. Желаем удачи!

Вариант № 1

1. Почему древние Олимпийские игры называли «праздником мира»?

- а) Олимпийские игры имели широкую известность по всему миру
- б) на Игры Олимпиады приезжали делегации со всего мира
- в) в период проведения Олимпийских игр прекращались все войны
- г) в Играх Олимпиады принимали участие атлеты со всего мира

¹⁸ Коликова Е.Г. Особенности внедрения информационно-коммуникационных технологий в учебный процесс на уроках технологии / Е.Г. Коликова // Школьные технологии. — 2018. — № 6. — С. 89–92.

2. Что символизируют пять олимпийских колец?

- а) союз пяти континентов и встречу спортсменов на Олимпийских играх
- б) пять основных законов Олимпийской хартии
- в) пять первых видов состязаний проводимых на Играх в Древней Греции
- г) прекращение войн после проведения Игр на пять лет

3. Кто из российских спортсменов завоевал первую золотую олимпийскую медаль на Олимпийских Играх?

- а) Евгений Замотин
- б) Николай Орлов
- в) Григорий Дёмин
- г) Николай Панин-Коломенкин

4. Физическая культура — это

- а) система физического воспитания в школе
- б) педагогический процесс, направленный на формирование специальных знаний
- в) область специальной деятельности
- г) часть общей культуры, направленная на физическое совершенствование человека

5. Поведение, направленное на улучшение и сохранение здоровья, а также согласованность и единство всех уровней жизнедеятельности человека, называется...

- а) закаливание
- б) культура здоровья
- в) здоровьесбережение
- г) гигиена

6. В каком виде спорта выступала прославленная спортсменка Челябинской области Екатерина Гамова?

- а) конькобежный спорт
- б) тхэквондо
- в) стрельба
- г) волейбол

7. В дыхательной системе человека большую роль играют лёгкие, которые осуществляют...

- а) обмен газов между вдыхаемым воздухом и кровью
- б) снабжение органов кровью

- в) перекачивание воздуха по органам человека
- г) очищение крови

8. Русской народной игрой принято считать...

- а) покер
- б) лапта
- в) хоккей
- г) теннис

9. Какой вид деятельности следует применять для преимущественного развития ловкости и координации движений?

- а) бег, катание на лыжах
- б) игра в спортивные и подвижные игры
- в) плавание, катание на велосипеде
- г) игра в шахматы и шашки

10. Какими способами можно измерять пульс (ЧСС) во время проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями?

- а) тремя пальцами на запястье, ладонью на груди
- б) зажать пальцами нос
- в) кончиками пальцев на мочках ушей
- г) закрыть глаза

11. Какие показатели относятся к антропометрическим данным (отметьте все позиции)?

- а) температура тела
- б) окружность бедра
- в) длина тела
- г) окружность талии

12. Воздействие каких факторов ведёт к снижению зрения (отметьте все позиции)?

- а) чтение учебников и книг в положении лёжа
- б) выполнение физкультминуток
- в) длительное сидение за компьютером
- г) выполнение утренней зарядки

13. Какие дистанции относятся к спринтерским (отметьте все позиции)?

- а) 2000 м
- б) 60 м

- в) 800 м
г) 30 м

14. В каких единицах оценивается выступление в гимнастике?

- а) килограммы
б) очки
в) баллы
г) секунды

15. Что означает жест судьи в баскетболе «поднятая вверх рука, сжатая в кулак»?

- а) фол
б) игра ногой
в) замена
г) пробежка

16. Что означает жест судьи в волейболе «скрещённые предплечья перед грудью с открытыми ладонями»?

- а) конец партии
б) ошибка при блокировании
в) замена
г) мяч в «площадке»

17. Спортивная командная игра, в которой игроки стараются забросить руками мяч в ворота противника?

- а) баскетбол
б) гандбол
в) волейбол
г) футбол

18. Установите соответствие между фамилиями прославленных отечественных спортсменов и спортсменов Челябинс-

кой области и видом спорта, в котором они выступали.

19. Согласно утверждённым итогам финального голосования 26 февраля 2011 года, для проведения Олимпийских зимних игр в Сочи 2014 года было выбрано три талисмана. Запишите эти талисманы в бланке ответов.

20. Запишите в бланк ответов основные составляющие здорового образа жизни.

21. В бланке ответов запишите, как расшифровывается аббревиатура ГТО?

22. Спортивная командная игра, в процессе которой две команды соревнуются на специальной площадке, разделённой сеткой, стремясь направить мяч на сторону соперника таким образом, чтобы он приземлился на площадке противника. Запишите название игры в бланк ответов.

23. Какое физическое качество развивается при выполнении отжиманий в упоре лёжа на полу и подтягиваний на перекладине (высокой или низкой)?

24. Строй, в котором занимающиеся размещены в затылок друг другу, называется...

25. В бланке ответов запишите название одного (любого) обязательного вида испытаний (теста) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО III ступени.

Фамилия имя спортсмена		Вид спорта	
1	Ольга Фаткулина	1	Бокс
2	Алексей Немов	2	Конькобежный спорт
3	Сергей Макаров	3	Лёгкая атлетика
4	Леонид Мосеев	4	Гимнастика
5	Евгений Ковалёв	5	Хоккей

Контрольная работа по физической культуре для 7-го класса

Вариант № 1

Бланк ответов

Фамилия, имя _____

№ вопроса	Варианты ответов			
1	А	Б	В	Г
2	А	Б	В	Г
3	А	Б	В	Г
4	А	Б	В	Г
5	А	Б	В	Г
6	А	Б	В	Г
7	А	Б	В	Г
8	А	Б	В	Г
9	А	Б	В	Г
10	А	Б	В	Г
11	А	Б	В	Г
12	А	Б	В	Г
13	А	Б	В	Г
14	А	Б	В	Г
15	А	Б	В	Г
16	А	Б	В	Г
17	А	Б	В	Г

18. В колонке «вид спорта» поставьте номер того вида спорта (указанного в бланке вопросов) в котором спортсмен выступал.

	Фамилия имя спортсмена	Вид спорта
1	Ольга Фаткулина	
2	Алексей Немов	
3	Сергей Макаров	
4	Леонид Мосеев	
5	Евгений Ковалёв	

19. _____
20. _____
21. _____
22. _____
23. _____
24. _____
25. _____

Спецификация контрольной работы для 7-го класса

Спецификация разработана в соответствии с требованиями ФГОС основного общего образования к планируемым результатам освоения основной образовательной программы.

Распределение заданий контрольной работы по разделам программы

Раздел программы	Количество заданий			
	Базовый уровень сложности	Повышенный уровень сложности	Общее количество вопросов по разделу	Реализация НРЭО*
1. Знания о физической культуре. 1.1. История и современное развитие физической культуры	3	3	6	4
1. Знания о физической культуре. 1.2. Термины и понятия физической культуры	3	1	4	0
1. Знания о физической культуре. 1.3. Физическая культура человека	2	0	2	0
2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности. 2.1. Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой	3	1	4	2
2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности. 2.2. Оценка эффективности занятий физической культурой	2	0	2	0
3. Физическое совершенствование	1	1	2	0
3. Физическое совершенствование. 3.2.1. Лёгкая атлетика	1	0	1	0
3. Физическое совершенствование. 3.2.2. Баскетбол	1	0	1	0
3. Физическое совершенствование. 3.2.3. Гимнастика	1	1	2	0
3. Физическое совершенствование. 3.2.5. Волейбол	1	0	1	0
Общее количество заданий (%)	18 (72%)	7 (28%)	25	6 (24%)*

* количество заданий НРЭО от суммарного количества заданий базового и повышенного уровня.

Литература

1. *Бегашева И.С.* Специфика отражения национальных, региональных и этнокультурных особенностей региона при разработке рабочих программ по физике/ И.С. Бегашева В сборнике: Современные научные исследования в сфере педагогики и психологии. Сборник результатов научных исследований. — Киров, 2018. — С. 106–112.
2. *Блинов В.И.* Дидактическая концепция цифрового профессионального образования и обучения / П.Н. Биленко, В.И. Блинов, М.В. Дулинов, Е.Ю. Есенина, А.М. Кондаков, И.С. Сергеев // под науч. ред. В.И. Блинова — М.: Издательство «Перо», 2019 — 98 с.
3. *Коликова Е.Г.* Особенности внедрения информационно-коммуникационных технологий в учебный процесс на уроках

- технологии / Е.Г. Коликова // Школьные технологии. — 2018. — № 6. — С. 89–92.
4. *Матвеев А.П.* Профилактика травматизма в процессе обучения школьников технике двигательных действий с использованием упражнений на гибкость и силу / А.П. Матвеев, В.С. Беляев // Физическая культура в школе. — 2020. — № 4. — С. 37–42.
 5. *Пяткова О.Б.* Активизация деятельности слушателей на учебных занятиях в системе дополнительного профессионального образования с использованием кейс-метода / О.Б. Пяткова. — Челябинск. Научное обеспечение системы повышения квалификации кадров. — 2017. — № 4 (33). — С. 35–40.
 6. *Уткина Т.В.* Направления повышения эффективности подготовки педагогов образовательных организаций к реализации проектной деятельности в образовательном процессе / Т.В. Уткина, Е.Г. Коликова. — Челябинск. Научное обеспечение системы повышения квалификации кадров. — 2016. — № 4 (29). — С. 96–101.
 7. *Уткина Т.В., Шайкина В.Н., Хафизова Н.Ю., Пяткова О.Б., Коликова Е.Г., Васильева Н.И.* Организация современного урока с применением электронного ресурса «Российской электронной школы». Методические рекомендации // под редакцией Уткиной Т.В. — Челябинск: ЧИППКРО, 2019.
 8. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. Приказ Минобрнауки России от 17.12.2010 № 1897 [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <https://fgos.ru>.
 9. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» / СПС «КонсультантПлюс». Режим доступа: <http://www.consultant.ru>.
 10. *Хафизова Н.Ю.* Самостоятельная работа слушателей как средство повышения профессионализма в процессе курсовой подготовки / Н.Ю. Хафизова // Сборник материалов XX Международной научно-практической конференции аспирантов и молодых исследователей «Молодой исследователь: вызовы, поиски и перспективы развития российского образования». — 2017. — С. 195–199.
 11. *Хафизова Н.Ю., Зубов М.С.* Организация дистанционного обучения в образовательной организации // Вопросы педагогики. — 2019. — № 5–1. — С. 224–228.
 12. *Шайкина, В.Н.* Модель информационно-компьютерной технологии поддержки саморазвития творческой личности студентов вуза / В.Н. Шайкина, В.В. Лихолетов // Казанская наука. — 2012. — № 3. — С. 323–326.
 13. Разработка оценочных материалов для текущего контроля успеваемости (метапредметные и предметные результаты) [Электронный ресурс]: методические рекомендации / Л.Н. Чипышева, В.М. Кузнецов, Т.В. Соловьёва, Т.В. Уткина и др. — Челябинск: ЧИППКРО, 2017. — 120 с. // ipk74.ru: сайт ГБУ ДПО ЧИППКРО. — Режим доступа: <http://ipk74.ru/upload/iblock/806/8065e8171beb5b6e50864ce872fc096.pdf> (дата обращения: 14.09.2020).
 14. ДТДиМ Преображенский. (2020) Мастер-класс по ОФП [видеозапись] // YouTube. 30 марта (<https://www.youtube.com/watch?v=b57S77wAdd4>).
 15. ДТДиМ Преображенский. (2020) Мастер-класс по ОФП [видеозапись] // YouTube. 27 апреля (<https://www.youtube.com/watch?v=3hJ36Xw0hHE>).
 16. ДТДиМ Преображенский. (2020) Мастер-класс по ОФП для детей с ОВЗ [видеозапись] // YouTube. 30 марта (<https://www.youtube.com/watch?v=Tm9AZS-E80M>).
 17. Московский педагогический государственный университет. (2020) Практические занятия по физической культуре [видеозапись] // YouTube (<https://www.youtube.com/channel/UC-4-FgrZGTbKWHJFKWRxODNw>).
 18. Московский педагогический государственный университет. (2020) Практическое занятие для специальной медицинской группы [видеозапись] // YouTube (<https://www.youtube.com/watch?v=ItBfk716LGQ>).

Literatura

1. *Begasheva I.S.* Spetsifika otrazheniya national'nykh, regional'nykh i etnokul'turnykh osobennostey regiona pri razrabotke rabochikh programm po fizike/ I.S. Begasheva V sbornike: Sovremennyye nauchnyye issledovaniya v sfere pedagogiki i psikhologii. Sbornik rezul'tatov nauchnykh issledovaniy. — Kirov, 2018. — S. 106–112.

2. *Blinov V.I.* Didakticheskaya kontseptsiya tsifrovogo professional'nogo obrazovaniya i obucheniya / P.N. Bilenko, V.I. Blinov, M.V. Dulinov, Ye.Yu. Yesenina, A.M. Kondakov, I.S. Sergeyev // pod nauch. red. V.I. Blinova — M.: Izdatel'stvo «Pero», 2019 — 98 s.
3. *Kolikova Ye.G.* Osobennosti vnedreniya informatsionno-kommunikatsionnykh tekhnologiy v uchebnyy protsess na urokakh tekhnologii / Ye.G. Kolikova // *Shkol'nyye tekhnologii*. — 2018. — № 6. — S. 89–92.
4. *Matveyev A.P.* Profilaktika travmatizma v protsesse obucheniya shkol'nikov tekhnike dvigatel'nykh deystviy s ispol'zovaniyem uprazhneniy na gibkost' i silu / A.P. Matveyev, V.S. Belyayev // *Fizicheskaya kul'tura v shkole*. — 2020. — № 4. — S. 37–42.
5. *Pyatkova O.B.* Aktivizatsiya deyatel'nosti slushateley na uchebnykh zanyatiyakh v sisteme dopolnitel'nogo professional'nogo obrazovaniya s ispol'zovaniyem keys-metoda / O.B. Pyatkova. — Chelyabinsk. Nauchnoye obespecheniye sistemy povysheniya kvalifikatsii kadrov. — 2017. — № 4 (33). — S. 35–40.
6. *Utkina T.V.* Napravleniya povysheniya effektivnosti podgotovki pedagogov obrazovatel'nykh organizatsiy k realizatsii proyektnoy deyatel'nosti v obrazovatel'nom protsesse / T.V. Utkina, Ye.G. Kolikova. — Chelyabinsk. Nauchnoye obespecheniye sistemy povysheniya kvalifikatsii kadrov. — 2016. — № 4 (29). — S. 96–101.
7. *Utkina T.V., Shaykina V.N., Khafizova N.Yu., Pyatkova O.B., Kolikova Ye.G., Vasil'yeva N.I.* Organizatsiya sovremennogo uroka s primeneniym elektronnoy resursa «Rossiyskoy elektronnoy shkoly». Metodicheskie rekomendatsii // pod redaktsiy Utkinoy T.V. — Chelyabinsk: CHIPPKRO, 2019.
8. Federal'nyy gosudarstvennyy obrazovatel'nyy standart osnovnogo obshchego obrazovaniya. Prikaz Minobrnauki Rossii ot 17.12.2010 № 1897 [Elektronnyy resurs]. — Rezhim dostupa: <https://fgos.ru>.
9. Federal'nyy zakon ot 29.12.2012 № 273-FZ «Ob obrazovanii v Rossiyskoy Federatsii» / SPS «Konsul'tantPlyus». Rezhim dostupa: <http://www.consultant.ru>.
10. *Khafizova N.Yu.* Samostoyatel'naya rabota slushateley kak sredstvo povysheniya professionalizma v protsesse kursovoy podgotovki / N.Yu. Khafizova // *Sbornik materialov XX Mezhdunarodnoy nauchno-prakticheskoy konferentsii aspirantov i molodykh issledovateley «Molodoy issledovatel': vyzovy, poiski i perspektivy razvitiya rossiyskogo obrazovaniya»*. — 2017. — S. 195–199.
11. *Khafizova N.Yu., Zubov M.S.* Organizatsiya distantsionnogo obucheniya v obrazovatel'noy organizatsii // *Voprosy pedagogiki*. — 2019. — № 5–1. — S. 224–228.
12. *Shaykina, V.N.* Model' informatsionno-komp'yuternoy tekhnologii podderzhki samorazvitiya tvorcheskoy lichnosti studentov vuza / V.N. Shaykina, V.V. Likholetov // *Kazanskaya nauka*. — 2012. — № 3. — S. 323–326.
13. Razrabotka otsenochnykh materialov dlya tekushchego kontrolya uspevayemosti (metapredmetnyye i predmetnyye rezultaty) [Elektronnyy resurs]: metodicheskiye rekomendatsii / L.N. Chipysheva, V.M. Kuznetsov, T.V. Solov'yova, T.V. Utkina i dr. — Chelyabinsk: CHIPPKRO, 2017. — 120 s. // ipk74.ru: sayt GBU DPO CHIPPKRO. — Rezhim dostupa: <http://ipk74.ru/upload/iblock/806/8065e8171bebd5b6e50864ce872fc096.pdf> (data obrashcheniya: 14.09.2020).
14. DTDiM Preobrazhenskiy. (2020) Master-klass po OFP [videozapis'] // YouTube. 30 marta (<https://www.youtube.com/watch?v=b57S77wAdd4>).
15. DTDiM Preobrazhenskiy. (2020) Master-klass po OFP [videozapis'] // YouTube. 27 aprelya (<https://www.youtube.com/watch?v=3hJ36Xw0hHE>).
16. DTDiM Preobrazhenskiy. (2020) Master-klass po OFP dlya detey s OVZ [videozapis'] // YouTube. 30 marta (<https://www.youtube.com/watch?v=Tm9AZS-E80M>).
17. Moskovskiy pedagogicheskiy gosudarstvennyy universitet. (2020) Prakticheskiye zanyatiya po fizicheskoy kul'ture [videozapis'] // YouTube (<https://www.youtube.com/channel/UC-4FgrZGTbKWHJfKWR-xODNw>).
18. Moskovskiy pedagogicheskiy gosudarstvennyy universitet. (2020) Prakticheskoye zanyatiye dlya spetsial'noy meditsinskoy gruppy [videozapis'] // YouTube (<https://www.youtube.com/watch?v=ltBfk716LGQ>).