



МИНПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Омский государственный педагогический университет»
(ФГБОУ ВО «ОмГПУ»)

УТВЕРЖДАЮ

Директор

Университетского колледжа

М.А. Саньков

«04» февраля 2022 г.



РАБОЧАЯ УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА

по дисциплине

«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

для специальности

44.02.01 Дошкольное образование

Программа рассмотрена на заседании П(Ц)К
«04» февраля 2022 г. Протокол №18-10/06

Председатель П(Ц)К

ОД и ОГСЭ дисциплин

наименование П(Ц)К

Зайцева И.В.

ФИО председателя

подпись председателя

2022 г.

Рабочая учебная программа по дисциплине «Физическая культура» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее СПО) 44.02.01 Дошкольное образование (Приказ Минобрнауки России от 27.10.2014 г. № 1351).

Организация-разработчик:
Университетский колледж ОмГПУ

Разработчик:
Рассказова Ю.В., преподаватель Университетского колледжа ОмГПУ

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	15
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	16

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 44.02.01 Дошкольное образование.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла.

1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

уметь:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

Воспитатель детей дошкольного возраста должен обладать **общими компетенциями**, включающими в себя способность:

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.

ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с руководством, коллегами и социальными партнерами.

ОК 7. Ставить цели, мотивировать деятельность обучающихся, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество образовательного процесса.

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

ОК 9. Осуществлять профессиональную деятельность в условиях

обновления ее целей, содержания, смены технологий.

ОК 10. Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья детей.

ОК 11. Строить профессиональную деятельность с соблюдением правовых норм ее регулирующих.

Воспитатель детей дошкольного возраста должен обладать **профессиональными компетенциями**, соответствующими основным видам профессиональной деятельности:

Организация мероприятий, направленных на укрепление здоровья ребенка и его физическое развитие.

ПК 1.1. Планировать мероприятия, направленные на укрепление здоровья ребенка и его физическое развитие.

ПК 1.3. Проводить мероприятия по физическому воспитанию в процессе выполнения двигательного режима.

Организация занятий по основным общеобразовательным программам дошкольного образования.

ПК 3.2. Проводить занятия с детьми дошкольного возраста.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 344 часа, в том числе:

очная форма:

обязательной учебной нагрузки обучающегося 172 часа;

самостоятельной работы обучающегося 172 часа.

заочная форма:

обязательной учебной нагрузки обучающегося 2 часа;

самостоятельной работы обучающегося 342 часа.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

(очная/ заочная формы обучения)

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	344
Обязательная учебная нагрузка (всего)	172
в том числе:	
лекции	0/2
практические занятия	160/0
зачеты	12/0
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	172/342
в том числе:	
Внеаудиторная самостоятельная работа организуется в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП, тренажёрных залах, не менее 2 часов в неделю. Проверка эффективности данного вида самостоятельной работы организуется в виде анализа результатов выступления на соревнованиях или сравнительных данных начального и конечного тестирования, демонстрирующих прирост в уровне развития физических качеств.	
аттестация по дисциплине в форме для очной формы: зачёт – 3-7 семестры, зачета дифференцированного – 8 семестр; заочной формы: домашняя контрольная работа.	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
2 курс 3 семестр			
Раздел №1. Оценка физического развития		4	
Практическое занятие Тема: контрольные нормативы.	Бег 100м.; прыжок в длину с места; подтягивание из виса; поднимание туловища из положения лежа на спине, за мин.; сгибание и разгибание рук в упоре лежа; прыжки через скакалку за 1 мин.	2	2
	Самостоятельная работа №1: Подготовка к контрольным нормативам.	2	3
Раздел №2. Легкая атлетика		12	
Практическое занятие №1 Тема: Бег на длинные дистанции.	Развитие общей выносливости и координации движений.	2	2
Практическое занятие №2 Тема: Бег на средние дистанции.	Развитие специальной выносливости, ловкости и координации.	2	2
Практическое занятие №3 Тема: Бег на короткие дистанции.	Принять контрольные нормативы в беге на 100м. Обучение низкому старту и стартовому разгону.	2	2
	Самостоятельная работа №2 Совершенствование физических качеств в самостоятельных занятиях.	6	3
Раздел №3. Спортивные и подвижные игры		8	
Практическое занятие № 1 Тема: подвижные игры.	Совершенствование методики проведения подвижных игр. Развитие силы мышц плечевого пояса и груди;	2	2
Практическое занятие №2 Тема: подвижные игры.	Совершенствование методики проведения подвижных игр. Развитие силы мышц ног;	2	2
	Самостоятельная работа №4: Подготовить и провести с группой студентов 1 подвижную игру.	4	3
Раздел №4. Элементы гимнастики, аэробики, фитнеса		12	
Практическое занятие №1 Тема:	Совершенствование техники акробатических упражнений (перекаты в	2	2

Гимнастика.	группировке, стойка на лопатках, кувырок боком). Развитие прыгучести. Обучение гимнастическому стилю выполнение упражнений.		
Практическое занятие №3 Тема: Гимнастика.	Обучение технике выполнения упражнений в равновесии; Развитие координационных способностей; Воспитание правильной осанки.	2	2
Практическое занятие №2 Тема: Шейпинг.	Обучение основным движениям шейпинга; Развитие скоростно-силовых качеств; Обучение дыхательным упражнениям.	2	2
	Самостоятельная работа №5: Подбор комплекса упражнений, определенной направленности.	6	3
Раздел №5. Виды по выбору		8	
Практическое занятие Тема: виды по выбору.	Проводится по индивидуальному выбору студента.	4	2
	Самостоятельная работа №6: Совершенствование техники двигательных действий в самостоятельных занятиях избранным видом спорта.	4	3
Раздел №6. Профессионально-прикладная физическая подготовка		10	
Методико-практическое занятие № 10 Тема: Профессионально-прикладная физическая подготовка.	Возможности различных видов спорта и оздоровительных видов физической активности в профессиональной подготовке специалистов.	4	2
	Самостоятельная работа №7: Возможности физической культуры в профессиональной подготовке специалиста (составить индивидуальную программу занятий физическими упражнениями в связи с будущей профессиональной деятельностью).	6	3
Тестирование, зачет		2	2
Итого (3 семестр)		56	
2 курс 4 семестр			
Раздел №7. Спортивные и подвижные игры		12	
Практическое занятие №4 Тема: Баскетбол.	Совершенствование ведения мяча.	2	2
Практическое занятие №5 Тема: Баскетбол.	Обучение броску мяча в корзину.	4	2
	Самостоятельная работа №8: Совершенствование приемов жонглирования мячом.	6	3
Раздел №8. Элементы гимнастики,		12	

<i>аэробики, фитнеса</i>			
Практическое занятие №3 Тема: Аэробика.	Совершенствование основных движений оздоровительной аэробики; Развитие гибкости; Развитие умения подбирать упражнения в соответствии с ритмом и темпом музыкального сопровождения.	4	2
Практическое занятие №4 Тема: Шейпинг	Обучение методики проведения занятия по шейпингу; Развитие быстроты; Обучение умению составлять комплекс упражнений с учетом индивидуальных особенностей организма.	2	2
	Самостоятельная работа №9: Составить и провести комплекс упражнений оздоровительной аэробики.	6	3
Раздел №9. Виды по выбору		16	
Практическое занятие Тема: виды по выбору.	Проводится по индивидуальному выбору студента.	8	2
	Самостоятельная работа №10: Совершенствование техники двигательных действий в самостоятельных занятиях избранным видом спорта.	8	3
Раздел №10. Легкая атлетика		18	
Практическое занятие №3 Тема: Бег на длинные дистанции.	Развитие анаэробной выносливости.	4	2
Практическое занятие №4 Тема: Бег на средние дистанции.	Совершенствование техники бега на средние дистанции;	2	2
Практическое занятие №5 Тема: Бег на короткие дистанции	Совершенствование техники бега на короткие дистанции;	2	2
	Самостоятельная работа №11: Совершенствование физических качеств в самостоятельных занятиях.	10	3
Раздел №11. Профессионально-прикладная физическая подготовка		16	
Методико-практическое занятие № 11-12 Тема: Профессионально-прикладная физическая подготовка.	Формы организации физкультурной деятельности во внерабочее время. Физическая культура в организации активного отдыха, досуга. Профилактика профессиональных заболеваний.	8	2
	Самостоятельная работа №12: Составить и провести комплекс УГГ или комплекс упражнений восстановительного характера.	8	3
Тестирование, зачет		2	2
Итого (4 семестр)		76	
Итого (II курс)		132	

3 курс 5 семестр			
Раздел №12. Физическая культура в обеспечении здоровья		4	
Методико-практическое занятие № 3 Тема: Правила соревнований по игровым видам спорта	Основные правила проведения соревнований по волейболу, баскетболу, футболу.	2	2
	Самостоятельная работа №1: Организация и проведение соревнований в академической группе по одному из игровых видов спорта.	2	3
Раздел №13. Оценка физического развития		4	
Практическое занятие. Тема: контрольные нормативы.	Бег 100м.; прыжок в длину с места; подтягивание из виса; поднимание туловища из положения лежа на спине, за мин.; сгибание и разгибание рук в упоре лежа; прыжки через скакалку за 1 мин.	2	2
	Самостоятельная работа №2: Подготовка к контрольным нормативам.	2	3
Раздел №14. Легкая атлетика		12	
Практическое занятие № 1 Тема: Бег на длинные дистанции.	Развитие общей выносливости и координации движений.	2	2
Практическое занятие № 2 Тема: Бег на средние дистанции.	Развитие специальной выносливости, ловкости и координации.	2	2
Практическое занятие № 3 Тема: Бег на короткие дистанции	Совершенствование техники бега на короткие дистанции; улучшение координации движений;	2	2
	Самостоятельная работа №3: Совершенствование физических качеств в самостоятельных занятиях.	6	3
Раздел №15. Спортивные и подвижные игры		12	
Практическое занятие № 3 Тема: Волейбол.	Обучение нападающему удару. Обучение верхней прямой подаче.	2	2
Практическое занятие № 4 Тема: Волейбол.	Обучение верхней прямой подаче. Обучение приема мяча с подачи. Двусторонняя игра.	2	2
Практическое занятие № 5 Тема: Волейбол.	Обучение нижней прямой подаче. Обучение приема мяча с подачи. Двусторонняя игра.	2	2
	Самостоятельная работа №4: Совершенствование физических качеств в	6	3

	самостоятельных занятиях.		
Раздел №16. Элементы гимнастики, аэробики, фитнеса		8	
Практическое занятие №1 Тема: Шейпинг.	Обучение методике проведения занятия по шейпингу; Развитие быстроты; Обучение умению составлять комплекс упражнений с учетом индивидуальных особенностей организма.	2	2
Практическое занятие №2 Тема: Шейпинг.	Совершенствование знаний по методике проведения занятий по шейпингу; Развитие общей выносливости; Обучение составлению индивидуальных комплексов упражнений оздоровительной направленности.	2	2
	Самостоятельная работа №5: Совершенствование физических качеств в самостоятельных занятиях.	4	3
Раздел №17. Профессионально-прикладная физическая подготовка		6	
Методико-практическое занятие № 13 Тема: Профессионально-прикладная физическая подготовка.	Развитие в физкультурной деятельности профессионально значимых личностных качеств.	2	2
	Самостоятельная работа №5: Определить профессионально значимые личностные качества специалиста избранной специальности и возможность их развития в физкультурной деятельности.	4	3
Тестирование, зачет		2	2
Итого (5 семестр)		48	
3 курс 6 семестр			
Раздел №18. Виды по выбору		34	
Практическое занятие Тема: виды по выбору.	Проводится по индивидуальному выбору студента.	16	2
	Самостоятельная работа №6: Корректировка программы индивидуальных оздоровительных занятий физическими упражнениями.	18	3
Раздел №19. Профессионально-прикладная физическая подготовка		32	
Методико-практическое занятие № 14 Тема: Профессионально-прикладная физическая подготовка.	Методика составления комплексов физических упражнений определенной направленности (развитие физических качеств, повышение физической работоспособности, снятие зрительного утомления и т.п.).	16	2
	Самостоятельная работа №7: Составить и провести в академической группе	16	3

	комплекс физических упражнений определенной направленности.		
Тестирование, зачет		2	2
Итого (6 семестр)		68	
Итого (III курс)		116	
4 курс 7 семестр			
Раздел №20. Физическая культура в обеспечении здоровья		4	
Методико-практическое занятие № 3 Тема: Правила соревнований по игровым видам спорта	Основные правила проведения соревнований по волейболу, баскетболу, футболу.	2	2
	Самостоятельная работа №1: Организация и проведение соревнований в академической группе по одному из игровых видов спорта.	2	3
Раздел №21. Оценка физического развития		4	
Практическое занятие. Тема: контрольные нормативы.	Бег 100м.; прыжок в длину с места; подтягивание из виса; поднимание туловища из положения лежа на спине, за мин.; сгибание и разгибание рук в упоре лежа; прыжки через скакалку за 1 мин.	2	2
	Самостоятельная работа №2: Подготовка к контрольным нормативам.	2	3
Раздел №22. Легкая атлетика		12	
Практическое занятие № 1 Тема: Бег на длинные дистанции.	Развитие общей выносливости и координации движений.	2	2
Практическое занятие № 2 Тема: Бег на средние дистанции.	Развитие специальной выносливости, ловкости и координации.	2	2
Практическое занятие № 3 Тема: Бег на короткие дистанции	Совершенствование техники бега на короткие дистанции; улучшение координации движений;	2	2
	Самостоятельная работа №3: Совершенствование физических качеств в самостоятельных занятиях.	6	3
Раздел №23. Спортивные и подвижные игры		8	
Практическое занятие № 1 Тема: Волейбол.	Обучение нападающему удару. Обучение верхней прямой подаче.	2	2

Практическое занятие № 2 Тема: Волейбол.	Обучение нижней прямой подаче. Обучение приема мяча с подачи. Двусторонняя игра.	2	2
	Самостоятельная работа №4: Совершенствование физических качеств в самостоятельных занятиях.	4	3
Раздел №24. Элементы гимнастики, аэробики, фитнеса		8	
Практическое занятие №1 Тема: Шейпинг.	Обучение методики проведения занятия по шейпингу; Развитие быстроты; Обучение умению составлять комплекс упражнений с учетом индивидуальных особенностей организма.	2	2
Практическое занятие №2 Тема: Шейпинг.	Совершенствование знаний по методике проведения занятий по шейпингу; Развитие общей выносливости; Обучение составлению индивидуальных комплексов упражнений оздоровительной направленности.	2	2
	Самостоятельная работа №5: Совершенствование физических качеств в самостоятельных занятиях.	4	3
Раздел №25. Профессионально-прикладная физическая подготовка		6	
Методико-практическое занятие № 13 Тема: Профессионально-прикладная физическая подготовка.	Развитие в физкультурной деятельности профессионально значимых личностных качеств.	2	2
	Самостоятельная работа №5: Определить профессионально значимые личностные качества специалиста избранной специальности и возможность их развития в физкультурной деятельности.	4	3
Тестирование, зачет		2	2
Итого (7 семестр)		44	
4 курс 8 семестр			
Раздел №26. Виды по выбору		26	
Практическое занятие Тема: виды по выбору.	Проводится по индивидуальному выбору студента.	12	2
	Самостоятельная работа №6: Корректировка программы индивидуальных оздоровительных занятий физическими упражнениями.	14	3

Раздел №27. Профессионально-прикладная физическая подготовка		24	
Методико-практическое занятие № 14 Тема: Профессионально-прикладная физическая подготовка.	Методика составления комплексов физических упражнений определенной направленности (развитие физических качеств, повышение физической работоспособности, снятие зрительного утомления и т.п.).	12	2
	Самостоятельная работа №7: Составить и провести в академической группе комплекс физических упражнений определенной направленности.	12	3
Тестирование, зачет		2	2
Итого (8 семестр)		52	
Итого (IV курс)		96	
Всего		344	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного зала.
Оборудование спортивного зала.

Зал для проведения практических занятий, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации.

Универсальный спортивный зал (516,8 м², покрытие деревянное):

- раздевалка – 2 ед.;
- инвентарная 2 – ед.;
- рабочее место преподавателя;
- комплект волейбольных стоек с механизмом передвижения сетки – 1 ед.;
- антенна для волейбола – 2 ед.;
- вышка судейская – 2 ед.;
- щит баскетбольной с кольцом основной – 2 ед.;
- щит баскетбольной с кольцом тренировочный – 8 ед.;
- стенка гимнастическая – 19 ед.;
- скамейка гимнастическая – 10 ед.;
- гимнастический мат – 4 ед.;
- стол складной для настольного тенниса – 3 ед.;
- стол для армрестлинга – 2 ед.;
- комплект «Дартс» – 3 ед.;
- съемная перекладина – 7 ед.;
- спортивный инвентарь (мячи баскетбольные, мячи волейбольные, скакалки, обручи, ракетки для бадминтона, воланы для бадминтона, ракетки для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса, коврики гимнастические).

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Быченков С.В. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие для СПО / С.В. Быченков, О.В. Везеницын. — 2-е изд. — Электрон.текстовые данные. — Саратов: Профобразование, Ай Пи Эр Медиа, 2019. — 122 с. — 978-5-4486-0374-7, 978-5-4488-0195-2.
2. Крамской, С. И. Физическая культура для студентов СПО: учебное пособие / С. И. Крамской, Д. Е. Егоров, И. А. Амельченко ; под редакцией С. И. Крамского, Д. Е. Егорова. — Белгород : БГТУ им. В.Г. Шухова, ЭБС АСВ, 2020. — 148 с. — ISBN 978-5-361-00782-0. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/106205.html> — Режим доступа: для авторизир. пользователей

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения тестирования, практических занятий, а также выполнения обучающимися индивидуальных и групповых заданий.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<i>1</i>	<i>2</i>
Умения:	
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Практические занятия. Практические работы: «Организация и проведение соревнований в академической группе по одному из игровых видов спорта»; «Возможности физической культуры в профессиональной подготовке специалиста (составить индивидуальную программу занятий физическими упражнениями в связи с будущей профессиональной деятельностью)»; «Антропометрические измерения»; «Составить комплекс упражнений с учетом индивидуальных особенностей организма»; «Подготовить и провести с группой студентов подвижную игру»; «Корректировка программы индивидуальных оздоровительных занятий физическими упражнениями». Тестирование.
Знания:	
роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	Практические занятия. Практические работы: «Профессиограмма будущей деятельности»; «Индивидуальная программа занятий физическими упражнениями в связи с будущей профессиональной деятельностью»; «Определить профессионально значимые личностные качества специалиста избранной специальности и возможность их развития в физкультурной деятельности»; «Организация и проведение соревнований в академической группе по одному из игровых видов спорта».

основы здорового образа жизни.	Практические занятия. Практические работы: «Характеристика одного из оздоровительных видов физических упражнений»; «Комплекса упражнений, определенной направленности»; «Физкультпауза, физкультминутка»; «Комплекс упражнений оздоровительной аэробики»; «Комплекс УГГ или комплекс упражнений восстановительного характера»; «Комплекс физических упражнений определенной направленности».
---------------------------------------	---

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

по дисциплине «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

для специальности 44.02.01 Дошкольное образование

Пояснительная записка:

Оценочные материалы представлены заданиями разного типа:

- задания с выбором одного правильного ответа;
- задания с выбором нескольких правильных ответов;
- задания открытого типа (обучающийся самостоятельно формулирует ответ).

Уровень сложности заданий отмечен символом «*»:

* – задания с базовым уровнем сложности;

** – задания с повышенным уровнем сложности.

Тестовые задания дисциплине «Физическая культура».

Тест включает 20 вопросов и содержит задания различного типа: множественный выбор, один правильный ответ, короткий текстовый ответ, числовой ответ.

В тест включены вопросы на определение уровня общих знаний по физической культуре (спорт в России, определение основных понятий, социально-биологические основы занятий физическими упражнениями), знание основ самоконтроля, методики организации самостоятельных занятий физической культурой, способов организации физкультурно-оздоровительной работы с учащимися.

На выполнение теста отводится 1 час. Студенты работают с данным тестом в специальных бланках для ответов. При выполнении заданий закрытого типа правильный ответ нужно обвести кружком, а при выполнении открытых заданий студент самостоятельно вписывает ответ печатными буквами.

Ключ к заданиям теста: каждый верный ответ в заданиях закрытого типа оценивается в 1 балл, в заданиях открытого типа каждый верно указанный вариант ответа также оценивается в 1 балл. Максимальное количество баллов за тест – 43.

ТЕСТ

1. Что такое физическая культура?*

- а) часть культуры общества
- б) одна из основных форм занятий спортом
- в) совокупность средств, форм, методов и приемов воспитательной деятельности, обеспечивающей формирование всесторонне развитой личности

2. Напишите пять видов спорта, не входящих в программу Олимпийских игр**

3. Цель дисциплины «Физическая культура» в вузе:*

- а) повышение двигательной активности студентов, снятие умственного утомления

- б) повышение уровня физической подготовленности
- в) развитие готовности использовать средства физической культуры для личностного и профессионального самосовершенствования
- г) занятия различными видами спорта

4. ППФП – это:*

- а) педагогический процесс по физической подготовке
- б) пути повышения физической подготовленности
- в) профессионально-прикладная физическая подготовка
- г) профиограмма преподавателя по физической подготовке

5. Какой строй называется шеренгой?*

- а) строй по росту в затылок друг другу
- б) строй по росту плечом к плечу
- в) строй за направляющим

6. Размеры волейбольной площадки составляют:*

- а) 6 х 9 м;
- б) 9 х 12 м;
- в) 8 х 16 м;
- г) 9 х 18 м

7. Педагогический процесс, направленный на формирование двигательных умений и навыков, развитие и совершенствование физических качеств человека, совокупность которых определяет его физическую работоспособность это:*

- а) физическая культура
- б) спорт
- в) физическое воспитание
- г) спортивная тренировка

8. К средствам физического воспитания относятся:*

- а) физические упражнения
- б) оздоровительные силы природной среды
- в) гигиенические факторы
- г) все перечисленное

9. Частота сердечных сокращений у взрослого нетренированного человека в состоянии покоя составляет:*

- а) 60–90 уд/мин.
- б) 90–110 уд/мин.
- в) 110–130 уд/мин.
- г) 130–150 уд/мин.

10. Какие результаты ортостатической пробы свидетельствуют о хорошей восстанавливаемости организма?*

- а) 6 уд/мин.
- б) 7 – 12 уд/мин.
- в) 13 – 18 уд/мин.
- г) 20 – 22 уд/мин.

11. К основным физическим качествам относятся (подчеркните):**

сила, решительность, выносливость, смелость, функциональность, гибкость, упорство, быстрота, устойчивость, стремительность, ловкость, точность

12. Максимальный оздоровительный эффект достигается при:*

- а) анаэробной тренировке
- б) силовой тренировке
- в) аэробной тренировке

13. Объективными методами самоконтроля являются:**

- а) аппетит
- б) функциональные пробы
- в) самочувствие
- г) частота сердечных сокращений
- д) вес
- е) динамометрия

14. Пронумеруйте упражнения утренней гимнастики в порядке очередности выполнения:**

- Выпад (правой, левой)
- Наклоны туловища вправо-влево, вперед-назад
- Круговые движения руками
- Повороты головы направо - налево
- Прыжки на месте
- Махи ногами вперед с хлопками
- Приседания
- Движения руками вперед, вверх, в стороны, вниз

15. Оптимальная продолжительность аэробной тренировки составляет:*

- а) до 30 мин.
- б) 30 - 40 мин.
- в) 1 - 1,5 часа
- г) 1,5 - 2 часа

16. Быстрота – это:*

- а) частота движений за короткий промежуток времени
- б) скорость реакции на сигнал
- в) скорость выполнения одного движения
- г) все перечисленное

17. Фитнес – это:*

- а) занятия аэробикой
- б) занятия в тренажерном зале
- в) езда на велосипеде
- г) все перечисленное

18. Основными задачами при организации активного отдыха средствами физической культуры являются:*

- а) снятие утомления
- б) специальная физическая подготовка
- в) обучение технике двигательных действий
- г) общая физическая подготовка
- д) укрепление здоровья
- е) все перечисленное

19. Знания в области физической культуры будущему педагогу:*

- а) обязательно необходимы
- б) желательны
- в) не нужны

20. Какой вид физической активности в большей степени подходит для занятий с подростками?*

- а) подвижные игры
- б) силовые упражнения
- в) спортивные игры
- г) кросс

21. Написать 1 подвижную игру (в таблице)**

Содержание	Правила	Графическое	Варианты
------------	---------	-------------	----------

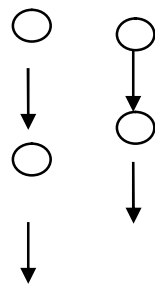
		изображение	

ОТВЕТЫ

№ вопроса	Баллы (макс)	Варианты ответов					
		а	б	в	г	д	е
1	1	х					
2	5	вид спорта	вид спорта	вид спорта	вид спорта	вид спорта	
3	1			х			
4	1			х			
5	1		х				
6	1				х		
7	1			х			
8	1				х		
9	1	х					
10	1		х				
11	5	сила	выносливость	гибкость	быстрота	ловкость	
12	1			х			
13	4		х		х	х	х
14	7	6 Выпад (правой, левой) 4 Наклоны туловища вправо-влево, вперед-назад 2 Круговые движения руками 1 Повороты головы направо - налево 8 Прыжки на месте 7 Махи ногами вперед с хлопками 5 Приседания 3 Движения руками вперед, вверх, в стороны, вниз					
15	1		х				
16	1				х		
17	1				х		
18	2	х				х	
19	1	х					
20	1			х			
21	5	5 баллов 1. Нарисована и заполнена вся таблица. 2. Полностью описано содержание игры. 3. Написаны правила игры. 4. Заполнен столбец «Графическое изображение». 5. Написаны 2 или 3 варианта игры. 4 балла 1. В целом работа выполнена правильно, но допущены незначительные ошибки в отдельной графе. 2. Написан 1 вариант игры. 3 балла 1. Работа выполнена в таблице.					
Всего 43							

		2. Не заполнен один из столбцов таблицы. 2 балла 1. Упражнения написаны не в таблице. 2. Нет вариантов игры. 3. Перепутаны понятия подвижные игры и спортивные игры.
--	--	--

Ответ к Заданию 21

Содержание	Правила	Графическое изображение	Варианты
Играют до 20 человек. Участники располагаются на беговой дорожке стадиона на одинаковом расстоянии друг от друга. Например, если играют 16 человек, то на 400-метровой дорожке они встают в 2-5 м один от другого. По сигналу все игроки начинают бег. Задача каждого - не дать догнать себя тому, кто бежит сзади, и в то же время коснуться рукой бегущего впереди.	1. Осаленные выбывают из борьбы и идут в середину бегового круга. Остальные продолжают гонку. 2. Игру можно закончить, когда на беговой дорожке останутся три самых выносливых спортсмена. Можно выявить и единоличного победителя.		Если игра проводится в зале, то недалеко от его углов устанавливаются поворотные стойки, которые можно обегать только с внешней стороны. Число участников - до 10 человек. В этой игре юноши и девушки соревнуются отдельно.

Процент результативности (правильных ответов)	Оценка уровня подготовки	
	балл (отметка)	вербальный аналог
85 ÷ 100	5	Отлично
70 ÷ 84	4	Хорошо
50 ÷ 69	3	Удовлетворительно
менее 50	2	Неудовлетворительно

**ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ, ВНЕСЕННЫХ В РАБОЧУЮ ПРОГРАММУ
по дисциплине «Физическая культура»**

Дополнение к разделу

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Распределение часов для заочной формы обучения

Наименование разделов и тем	Объем аудиторных часов
Раздел 1.	1
Раздел 2.	1
Домашняя контрольная работа	

Остальной учебный материал выносятся на самостоятельное изучение

Общий объем нагрузки и содержание учебного материала не меняется.