



Автономная некоммерческая профессиональная образовательная  
организация «Многопрофильная Академия непрерывного образования»  
АНПОО «МАНО»  
Колледж

ПРИНЯТО

Решением Педагогического совета  
АНПОО «МАНО»  
Протокол № 01-01/16 от  
01.06.2022 г.

УТВЕРЖДАЮ



В.И. Гам

В.И. Гам

*В.И. Гам* 20.06.22 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
по дисциплине  
БД 06. Физическая культура  
Специальность 38.02.04 Коммерция (по отраслям)  
Квалификация: Менеджер по продажам  
Заочная форма обучения

Омск, 2022

Рабочая учебная программа по дисциплине «Физическая культура» разработана в соответствии с «Рекомендациями по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования» (Письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 г. № 06-259) и примерной программой общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура», рекомендованной ФГАУ «ФИРО» (Протокол № 3 от 21.07.2015 г.).

Организация-разработчик:

АНПОО «Многопрофильная Академия непрерывного образования».

Разработчик:

Дьякова Людмила Николаевна, преподаватель.

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	стр. 4
<b>2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	10
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	16
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	18
<b>5. ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ, ВНЕСЕННЫХ В РАБОЧУЮ ПРОГРАММУ</b>	23

# **1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

## **1.1. Область применения программы**

Программа общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» предназначена для организации занятий по физической культуре в профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения основной профессиональной образовательной программы СПО (ОПОП СПО) на базе основного общего образования при подготовке квалифицированных рабочих, служащих и специалистов среднего звена.

## **1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:**

Учебная дисциплина «Физическая культура» является учебным предметом обязательной предметной области «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности» ФГОС среднего общего образования.

В профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования, учебная дисциплина «Физическая культура» изучается в общеобразовательном цикле учебного плана ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования.

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

Содержание программы направлено на достижение следующих целей:

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений, и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;

- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;

- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **уметь**:

- определять уровень собственного здоровья по тестам;
- использовать физкультурно-спортивную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики;

- составлять комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления;

- применять на практике приемы массажа и самомассажа;
- определять индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции;

- выполнять упражнения:

- сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для девушек — руки на опоре высотой до 50 см);

- подтягивание на перекладине (юноши);

- поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки);

- прыжки в длину с места;

- бег 100 м;

- бег: юноши - 3 км, девушки - 2 км (без учета времени);

- тест Купера - 12-минутное передвижение;

- бег на лыжах: юноши - 3 км, девушки - 2 км (без учета времени).

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **знать**:

- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

- основы здорового образа жизни;

- состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **овладеть**:

- элементами техники движений: релаксационных, беговых, прыжковых, ходьбы на лыжах, в плавании;

- техникой спортивных игр по одному из избранных видов;

- системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений

для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **повышать**:

- аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (терренкура, кроссовой и лыжной подготовки).

Содержание учебной дисциплины «Физическая культура» направлено на укрепление здоровья, повышение физического потенциала, работоспособности обучающихся, формирование у них жизненных, социальных и профессиональных мотиваций.

Реализация содержания учебной дисциплины «Физическая культура» в преемственности с другими общеобразовательными дисциплинами способствует воспитанию, социализации и самоидентификации обучающихся посредством лично и общественно значимой деятельности, становлению целесообразного здорового образа жизни.

Методологической основой организации занятий по физической культуре является системно - деятельностный подход, который обеспечивает построение образовательного процесса с учетом индивидуальных, возрастных, психологических, физиологических особенностей и качества здоровья обучающихся.

В соответствии со структурой двигательной деятельности содержание учебной дисциплины «Физическая культура» представлено тремя содержательными линиями:

- 1) физкультурно-оздоровительной деятельностью;
- 2) спортивно-оздоровительной деятельностью с прикладной ориентированной подготовкой;
- 3) введением в профессиональную деятельность специалиста.

Первая содержательная линия ориентирует образовательный процесс на укрепление здоровья студентов и воспитание бережного к нему отношения. Через свое предметное содержание она нацеливает студентов на формирование интересов и потребностей в регулярных занятиях физической культурой и спортом, творческое использование осваиваемого учебного материала в разнообразных формах активного отдыха и досуга, самостоятельной физической подготовке к предстоящей жизнедеятельности.

Вторая содержательная линия соотносится с интересами студентов в занятиях спортом и характеризуется направленностью на обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности обучающихся.

Третья содержательная линия ориентирует образовательный процесс на развитие интереса студентов к будущей профессиональной деятельности и показывает значение физической культуры для их дальнейшего профессионального роста, самосовершенствования и конкурентоспособности на современном рынке труда.

Основное содержание учебной дисциплины «Физическая культура» реализуется в процессе теоретических и практических занятий и представлено двумя разделами:

теоретическая часть и практическая часть.

**Теоретическая часть** направлена на формирование у обучающихся мировоззренческой системы научно-практических основ физической культуры, осознание студентами значения здорового образа жизни, двигательной активности в профессиональном росте и адаптации к изменяющемуся рынку труда.

**Практическая часть** предусматривает организацию учебно-методических и учебно-тренировочных занятий.

Освоение содержания учебной дисциплины Физическая культура обучающимися обеспечивает достижение ими следующих результатов:

• **личностных:**

— готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;

— сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

— потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;

— приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;

— формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;

— готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;

— способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;

— способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;

— формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

— принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

— умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

— патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;

— готовность к служению Отечеству, его защите;

• **метапредметных:**

— способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;

— готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;

— освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;

— готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;

— формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;

— умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

• **предметных:**

— умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

— владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

— владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

— владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной



деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

— владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

#### **1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося 117 часов, в том числе:

обязательной учебной нагрузки обучающегося 8 часов;

самостоятельной работы обучающегося 109 часов.

## 2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

<b>Вид учебной работы</b>	<b><i>Объем часов</i></b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	117
<b>Обязательная учебная нагрузка (всего)</b>	8
в том числе:	
лекции	4
практические занятия	4
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	109
<b>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачёта</b>	

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
<b>1 курс 1 семестр</b>			
<b><i>Раздел №1: Физическая культура в обеспечении здоровья</i></b>		<b>2</b>	
Тема 1.1. Основы здорового образа жизни студентов.	<u>Лекция</u> Понятие «здоровье», его содержание. Здоровый образ жизни студентов. Составляющие характеристики здорового образа жизни. Приемы массажа и самомассажа.	1	1
Тема 1.2. Оздоровительные виды физических упражнений.	<u>Лекция</u> Современные оздоровительные виды физических упражнений. Особенности их организации и проведения. Основные принципы оздоровительной тренировки.	1	2
<b><i>Раздел №2: Оценка физического развития</i></b>		<b>7</b>	
Тема 2.1. Контрольные нормативы.	<u>Самостоятельная работа</u> 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; тест Купера.	7	2
<b><i>Раздел №3: Легкая атлетика</i></b>		<b>12</b>	
Тема 3.1. Бег на длинные дистанции.	<u>Самостоятельная работа</u> Обучение технике бега на длинные дистанции. Обучение высокому старту. Развитие общей выносливости.	4	2
Тема 3.2. Бег на средние и длинные дистанции.	<u>Самостоятельная работа</u> Обучение технике финиширования в беге на средние и длинные дистанции. Развитие общей выносливости. Обучение тактике бега на средние и длинные дистанции.	4	2
Тема 3.3. Бег на короткие дистанции.	<u>Самостоятельная работа</u> Обучение низкому старту и стартовому разгону. Обучение тактике бега по дистанции.	2	2
Тема 3.4. Прыжки.	Принять контрольный норматив по прыжку в длину с места. Дальнейшее	2	2

	обучение технике низкого старта. Развитие скоростно-силовых качеств.		
<b>Раздел №4: Спортивные и подвижные игры</b>		<b>12</b>	
Тема 4.1. Подвижные игры.	<u>Самостоятельная работа</u> Обучение методике проведения подвижных игр. Развитие гибкости.	2	2
Тема 4.2. Подвижные игры.	<u>Самостоятельная работа</u> Обучение методике проведения подвижных игр. Развитие гибкости.	2	2
Тема 4.3. Эстафеты.	<u>Самостоятельная работа</u> Развитие силы мышц груди и плечевого пояса; Обучение методике проведения «Веселых стартов».	4	2
Тема 4.4. Баскетбол.	<u>Самостоятельная работа</u> Обучение правильного держания мяча. Обучение ловли и передачи мяча. Передача мяча в движении.	4	2
<b>Раздел №5: Элементы гимнастики, аэробики, фитнеса</b>		<b>18</b>	
Тема 5.1. Гимнастика.	<u>Самостоятельная работа</u> Обучение технике акробатических упражнений (перекаты в группировке, стойка на лопатках, кувырок боком). Развитие гибкости, координационных способностей. Воспитание правильной осанки.	6	2
Тема 5.2. Гимнастика.	<u>Самостоятельная работа</u> Совершенствование техники акробатических упражнений (перекаты в группировке, стойка на лопатках, кувырок боком). Развитие прыгучести. Обучение гимнастическому стилю выполнение упражнений.	4	2
Тема 5.3. Гимнастика.	<u>Самостоятельная работа</u> Обучение технике выполнения упражнений в равновесии; Развитие координационных способностей; Воспитание правильной осанки.	4	2
Тема 5.4. Гимнастика.	<u>Самостоятельная работа</u> Совершенствование техники выполнения упражнений в равновесии; Развитие прыгучести; Воспитание правильной осанки.	4	2
<b>Раздел №6: Виды по выбору</b>		<b>2</b>	
Тема 6.1. Виды по выбору.	<u>Самостоятельная работа</u> Проводятся по индивидуальному выбору студентов (составить разминку соответствующего избранного вида спорта)	2	3

<b>Раздел №7: Профессионально-прикладная физическая подготовка</b>		<b>2/4</b>	
Тема 7.1. Профессионально-прикладная физическая подготовка	<u>Самостоятельная работа</u> Особенности будущей профессиональной деятельности, требования к функциональному состоянию организма будущего специалиста. Возможности использования средств физической культуры в профессиональной деятельности.	4	2
<b>Контрольная работа</b>		<b>2</b>	
<b>Итого (1 семестр)</b>		<b>4/55</b>	
<b>1 курс 2 семестр</b>			
<b>Раздел №1: Физическая культура в обеспечении здоровья</b>		<b>1/4</b>	
Тема 1.1. Самоконтроль при занятиях оздоровительной физической культурой.	<u>Практическое занятие</u> Возможности самоконтроля. Антропометрическое измерение. Функциональные наблюдения.	1	1
Тема 1.2. Самоконтроль при занятиях оздоровительной физической культурой.	<u>Самостоятельная работа</u> Методика проведения антропометрических измерений, функциональных проб, тестирования функционального состояния. Ведение дневника самоконтроля. Текущий и оперативный контроль за уровнем функционального состояния организма.	4	2
<b>Раздел №2: Спортивные и подвижные игры</b>		<b>8</b>	
Тема 2.1. Волейбол.	<u>Самостоятельная работа</u> Совершенствование передач мяча. Совершенствование передач мяча в движении. Обучение ведению мяча.	2	2
Тема 2.2. Волейбол.	<u>Самостоятельная работа</u> Обучение стойкам и перемещениям волейболиста. Обучение верхней передаче, нижней передаче.	2	2
Тема 2.3. Волейбол.	<u>Самостоятельная работа</u> Обучение верхней и нижней передаче. Обучение нижней прямой подаче. Знакомство с правилами игры.	2	2
Тема 2.4. Волейбол.	Верхняя передача мяча за голову. Совершенствование нижней прямой подачи через сетку.	1	2
Тема 2.5. Волейбол.	<u>Самостоятельная работа</u>	1	2

	Двусторонняя игра.		
<b>Раздел №3: Лыжи</b>		<b>16</b>	
Тема 3.1. Попеременнодвухшажный ход	<u>Самостоятельная работа</u> Обучение попеременному двухшажному ходу, совершенствование скользящего шага; развитие выносливости.	4	2
Тема 3.2. Одновременно бесшажный ход	<u>Самостоятельная работа</u> Обучение одновременному бесшажному ходу; Совершенствование техники попеременного двухшажного хода; Развитие общей выносливости.	4	2
Тема 3.3. Одновременно одношажный ход	<u>Самостоятельная работа</u> Обучение одновременному одношажному ходу (основной вариант); Закрепление техники одновременного бесшажного хода; Развитие скоростной выносливости. Бег на лыжах: юноши - 3 км, девушки - 2 км).	4	2
Тема 3.4. Обучение спуску. Подъем «елочкой», «лесенкой»	<u>Самостоятельная работа</u> Обучение спуску в различных стойках; Обучение подъему «елочкой», «лесенкой»; Закрепление техники подъема скользящим шагом, «елочкой»; Развитие силы мышц рук, ног.	4	2
<b>Раздел №4: Элементы гимнастики, аэробики, фитнеса</b>		<b>1/8</b>	
Тема 4.1. Аэробика.	<u>Самостоятельная работа</u> Обучение основным движениям оздоровительной аэробики; Развитие скоростно-силовых качеств; Обучение дыхательным упражнениям.	4	2
Тема 4.2. Аэробика.	<u>Практическое занятие</u> Совершенствование основных движений оздоровительной аэробики. Развитие гибкости; Развитие умения подбирать упражнения в соответствии с ритмом и темпом музыкального сопровождения.	1	2
Тема 4.3. Шейпинг	<u>Самостоятельная работа</u> Обучение методике проведения занятия по шейпингу; Развитие быстроты; Обучение умению составлять комплекс упражнений с учетом индивидуальных особенностей организма.	4	2
<b>Раздел №5: Виды по выбору</b>		<b>4</b>	
Тема 5.1. Виды по выбору.	<u>Самостоятельная работа</u> Проводятся по индивидуальному выбору студента.	4	2

<b>Раздел №6: Легкая атлетика</b>		<b>8</b>	
Тема 6.1. Бег на длинные дистанции.	<u>Самостоятельная работа</u> Обучение технике кроссового бега: бег в гору; под уклоном; на пологом и крутом склоне. Развитие общей выносливости.	2	2
Тема 6.2. Бег на средние дистанции.	<u>Самостоятельная работа</u> Развитие аэробной возможности организма. Развитие силы ног.	2	2
Тема 6.3. Прыжки.	<u>Самостоятельная работа</u> Обучение технике прыжка в длину с места. Развитие прыгучести.	2	2
Тема 6.4. Соревнования.	<u>Самостоятельная работа</u> Обучение правилам соревнований по л/атлетике. Бег: юноши - 3 км, девушки - 2 км.	2	2
<b>Раздел №7: Профессионально-прикладная физическая подготовка</b>		<b>2/6</b>	
Тема 7.1. Профессионально-прикладная физическая подготовка.	<u>Самостоятельная работа</u> «Малые» формы физической культуры в обеспечении активного отдыха и уровня физической подготовленности, достаточного для успешного выполнения профессиональной деятельности в течение рабочего дня. Основы методики проведения физкультпауз, физкультминуток и др.	6	2
<b>Дифференцированный зачет</b>		<b>2</b>	<b>2</b>
	<b>ИТОГО (2 семестр)</b>	<b>4/54</b>	
	<b>Всего</b>	<b>117</b>	

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:

- баскетбольная площадка;
- волейбольная площадка.

Инвентарь:

- скамейки;
- шведские стенки;
- волейбольные, баскетбольные, футбольные, набивные мячи;
- скакалки;
- бадминтонные ракетки и воланы;
- волейбольная сетка;
- лыжи, лыжные палки, ботинки;
- гимнастические коврики.

#### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

##### **Перечень рекомендуемых учебных изданий, дополнительной литературы**

Основные источники:

1. Аллянов Ю.Н. Физическая культура: учебник для СПО/ Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. - 3-е изд., испр. - М. : Юрайт, 2018. - 494 с.

Дополнительные источники:

- 1.Кравчук А.И. Гимнастическая терминология физических упражнений: учебное пособие / А.И. Кравчук. - Омск: Изд-во ОмГМА, 2010.
- 2.Матюнина Н.В. Методика обучения технике передвижения на лыжах: учебное пособие / Н.В. Матюнина. - Омск: Изд-во ОмГПУ, 2011.
3. Таранник Е.Н. Оздоровительный контекст занятий физической культурой: учебное пособие / Е.Н.Таранник, М.Л. Двойнин. - Омск: Изд-во ОмГПУ, 2010.
4. Основы методики самостоятельных занятий силовыми упражнениями: методические указания для студентов 1-5 курсов / сост.: О.А. Сухостав, С.П. Стрельников, Е.И. Смирнова. - Омск: Изд-во ОмГПУ, 2011.
- 5.Скуратович М.Н. Повышение физической работоспособности студентов средствами оздоровительной физической культуры: учебное пособие / М.Н. Скуратович, М.Л. Двойнин. - Омск: Изд-во ОмГПУ, 2010.
6. Скуратович М.Н. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов педагогического вуза: учебное пособие / М.Н. Скуратович. - Омск: Изд-во ОмГПУ, 2011.



7. Матюнина Н.В. Правила использования гимнастической терминологии и требования к составлению конспектов по физическому воспитанию дошкольников: методические рекомендации / Н.В. Матюнина. - Омск: Изд-во ОмГПУ, 2010.

8. Пантюхова Е.А. Проведение подвижных игр со школьниками: методические рекомендации / Е.А. Пантюхова. - Омск: Изд-во ОмГПУ, 2011.

9. Тимофеева, О.В. Сухостав О.А. Основы методики проведения занятий оздоровительной направленности: методическое пособие / О.В. Тимофеева, О.А. Сухостав. – Омск: Изд-во ОмГПУ, 2013.

#### 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>
<b>Умения:</b>	
использовать физкультурно-спортивную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей, самоопределения в физической культуре;	«Организация и проведение соревнований в академической группе по одному из игровых видов спорта», «Антропометрические измерения». Тестирование.
определить уровень собственного здоровья по тестам.	«Антропометрические измерения». Тестирование.
составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.	«Комплекс упражнений утренней гимнастики», «Комплекс упражнений производственной гимнастики».
составлять комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.	«Комплекс физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления».
применять на практике приемы массажа и самомассажа.	Тестирование. Выполнение контрольных нормативов.
определять индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции.	Тестирование. Выполнение контрольных нормативов.
выполнять упражнения: сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для девушек - руки на опоре высотой до 50 см); подтягивание на перекладине (юноши);поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки);прыжки в длину с места;бег 100 м;бег: юноши - 3 км, девушки - 2 км (без учета времени);тест Купера - 12-минутное передвижение;бег на лыжах: юноши - 3 км, девушки - 2 км (без учета времени).	Тестирование. Выполнение контрольных нормативов.
<b>Знания:</b>	
роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	«Профессиограмма будущей деятельности». «Индивидуальная программа занятий физическими упражнениями в связи с будущей профессиональной деятельностью».
Основы здорового образа жизни	«Комплекс специальных беговых

	упражнений», «Комплекс упражнений на развитие силы мышц рук», «Комплекс УГГ или комплекс упражнений восстановительного характера», «Комплекс физических упражнений определенной направленности», «Комплекс общеразвивающих упражнений», «Физкультпауза, физкультминутка».
состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности	«Комплекс физических упражнений определенной направленности», «Комплекс общеразвивающих упражнений». «Антропометрические измерения». Тестирование.
<b>Навыки:</b>	
элементами техники движений: релаксационных, беговых, прыжковых, ходьбы на лыжах.	«Организация и проведение соревнований в академической группе по одному из игровых видов спорта».
техникой спортивных игр по одному из избранных видов.	«Организация и проведение соревнований в академической группе по одному из игровых видов спорта».
системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений.	«Комплекс физических упражнений определенной направленности».

### **Примерные темы рефератов (докладов), индивидуальных проектов**

1. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие.
2. Система знаний о здоровье. Направленность поведения человека на обеспечение своего здоровья.
3. Ценностные ориентации студентов на здоровый образ жизни.
4. Здоровый образ жизни и его составляющие.
5. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни.
6. Основные требования к организации здорового образа жизни.
7. Критерии эффективности здорового образа жизни.
8. Функциональные возможности проявления здоровья человека в различных сферах жизнедеятельности.
9. Физическое самовоспитание и самосовершенствование как необходимое условие здорового образа жизни.
10. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий.
11. Формы и содержание самостоятельных занятий.
12. Составление программ для лиц имеющих отклонения в состоянии здоровья.
13. Нарушение опорно-двигательного аппарата и её коррекция средствами физической культуры.

14. Влияние патологических искривлений позвоночника на физическое состояние человека (нарушение процесса дыхания при физической нагрузке, быстрая утомляемость, нарушение мышечного баланса).
15. Роль физических упражнений для лечения и профилактики остеохондроза позвоночника и при нарушениях осанки.
16. Формирование мотивов и организация самостоятельных занятий физическими упражнениями.
17. Гигиенические требования к проведению самостоятельных занятий.
18. Контроль и управление процессом самостоятельных занятий.
19. Медицинские показания и противопоказания к занятиям оздоровительной физической культурой.
20. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.
21. Врачебный контроль, его содержание.
22. Самоконтроль, его основные методы, показатели и дневник самоконтроля.
23. Определение физического развития.
24. Методы оценки физической работоспособности.
25. Методы оценки уровня здоровья занимающихся.
26. Простейшие методики самоконтроля в процессе занятий физическими упражнениями.
27. Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента.
28. Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы, ее определяющие.
29. Степень влияния факторов физиологического, физического, психического характера на работоспособность студента.
30. Основные причины изменения психофизического состояния студентов в период экзаменационной сессии, критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления.
31. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда.
32. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов в период экзаменационной сессии.
33. Производственная физическая культура, ее цели и задачи.
34. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов.
35. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
36. Влияние индивидуальных особенностей и условий труда на содержание физической культуры специалистов, работающих на производстве.

37. Роль будущих специалистов по внедрению физической культуры в производственном коллективе.
38. История развития легкой атлетики.
39. Легкая атлетика в системе физической культуры.
40. Техника низкого и высокого старта.
41. Основные правила соревнований в беге на короткие и длинные дистанции.
42. Состав и обязанности бригады судей на старте и финише легкоатлетического кросса.
43. Подготовка дистанции для проведения легкоатлетического кросса, протоколы, необходимые для проведения и их оформления.
44. История развития лыжного спорта.
45. Одежда и обувь лыжника. Гигиена лыжника.
46. Подбор лыжного инвентаря, ботинок, лыжные мази, правила смазки лыж.
47. Классификация лыжных ходов.
48. Характеристика лыжных ходов (попеременные, одновременные).
49. Способы поворотов на лыжах (на месте и в движении).
50. Способы преодоления спусков, подъемов, торможения.
51. Состав судейской бригады в соревнованиях по лыжному спорту, ее функции.
52. Обязанности судей на старте и финише. Обязанности контролеров.
53. Протоколы, необходимые для проведения соревнований по лыжному спорту. Подсчет результатов.
54. Основные требования безопасности к занятиям по лыжной подготовке. Меры профилактики и первая помощь при обморожении и травмах.
55. История развития волейбола в России.
56. Размеры волейбольной площадки, ее разметка, высота сетки для женщин и мужчин.
57. Состав команд, количество замен, расстановка и переходы игроков, перерывы.
58. Техника приема и передачи мяча сверху, снизу (работа рук, ног).
59. Техника выполнения нижней прямой и боковой подачи. Верхняя прямая подача.

### **Вопросы итогового контроля**

1. Основы построения оздоровительной тренировки.
2. Методические правила оздоровительной тренировки.
3. Совершенствование адаптационно-регуляторных механизмов (по В.В. Фролькис).
4. Способы регламентации нагрузок в оздоровительной тренировке.
5. Средства специально-оздоровительной направленности.
6. Физкультурно-оздоровительные методики.
7. Физкультурно-оздоровительные системы.
8. Дыхательная гимнастика.
9. Объем двигательной активности.
10. Двигательная активность.
11. Оценка состояния здоровья и физической подготовленности занимающихся оздоровительной физической культурой: лестничная проба.
12. Оценка состояния здоровья и физической подготовленности занимающихся оздоровительной физической культурой: проба с приседаниями.
13. Оценка состояния здоровья и физической подготовленности, занимающихся оздоровительной физической культурой: ортостатическая проба.
14. Оценка состояния здоровья и физической подготовленности занимающихся оздоровительной физической культурой: клинстатическая проба.
15. Оценка состояния здоровья и физической подготовленности занимающихся оздоровительной физической культурой: жизненная емкость легких.
16. Оценка состояния здоровья и физической подготовленности занимающихся оздоровительной физической культурой: проба Штанге.

**5. ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ, ВНЕСЕННЫХ В РАБОЧУЮ ПРОГРАММУ**

<b>№ изменения, дата изменения; № страницы с изменением</b>	
<b>БЫЛО</b>	<b>СТАЛО</b>
<b>Основание:</b>	
<b>Подпись лица внесшего изменения</b>	