



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

ПРИНЯТО

Решением Педагогического  
совета АНПОО «МАНО»

Протокол № *01-01/26 от*

*29.05.2023 г.*



УТВЕРЖДАЮ

Ректор АНПОО «МАНО»

В.И. Гам

*29 мая 20 23 г.*

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по дисциплине

ОГСЭ.05 Физическая культура

Специальность 44.02.04 Специальное дошкольное образование

Квалификация: Воспитатель детей дошкольного возраста с отклонениями в развитии и с сохранным развитием

Гуманитарный профиль

Заочная форма обучения

Омск, 2023

Программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее СПО) 44.02.04 Специальное дошкольное образование, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 27 октября 2014 г. N 1354.

Организация-разработчик: АНПОО «Многопрофильная Академия непрерывного образования».

Разработчик: Дьякова Людмила Николаевна, преподаватель колледжа.

## **СОДЕРЖАНИЕ**

<b>1. ПАСПОРТ ПРИМЕРНОЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>стр. 4</b>
<b>2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>6</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>18</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>20</b>
<b>5. ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ, ВНЕСЕННЫХ В РАБОЧУЮ ПРОГРАММУ</b>	<b>23</b>

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

## **1.1. Область применения программы**

Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по всем специальностям СПО 44.02.04 Специальное 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:

**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.

## **ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ОСНОВНОЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**

### **5.1. Воспитатель детей дошкольного возраста с отклонениями в развитии и с сохранным развитием 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 воспитанников, 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 регулирующих ее правовых норм.

**5.2. Воспитатель детей дошкольного возраста с отклонениями в развитии и с сохранным развитием должен обладать профессиональными компетенциями, соответствующими видам деятельности:**

**5.2.1. Организация мероприятий, направленных на укрепление здоровья и физическое развитие детей с ограниченными возможностями здоровья и с сохранным развитием.**

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

ПК 1.3. Проводить мероприятия по физическому воспитанию в процессе выполнения двигательного режима (утреннюю гимнастику, занятия, прогулки, закаливание, физкультурные досуги, праздники).

**5.2.2. Обучение и организация различных видов деятельности и общения детей с сохранным развитием.**

ПК 2.6. Проводить занятия с детьми дошкольного возраста.

**5.2.3. Обучение и организация различных видов деятельности и общения детей с ограниченными возможностями здоровья.**

ПК 3.6. Проводить занятия.

**1.5. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося 258 часов, в том числе:

обязательной учебной нагрузки обучающегося 16 часов;

самостоятельной работы обучающегося 242 часов;

## 2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	258
<b>Обязательная учебная нагрузка (всего)</b>	16
в том числе:	
лекции	8
практические занятия	8
контрольные работы – не предусмотрено	
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	242
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.	
<b>Итоговая аттестация в форме зачёта (дифференцированного)</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>2 курс 3 семестр</b>		<b>2/56</b>	
<b><i>Раздел №1: Оценка физического развития</i></b>		<b>1/8</b>	
Тема: контрольные нормативы.	<b>Лекция 1.</b> Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. 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.	1	2
	Самостоятельная работа №1: Подготовка к контрольным нормативам.	8	3
<b><i>Раздел №2: Легкая атлетика</i></b>		<b>14</b>	
Тема: Бег на длинные дистанции. Тема: Бег на средние дистанции. Тема: Бег на короткие дистанции.	Самостоятельная работа №2 Развитие общей выносливости и координации движений. Развитие специальной выносливости, ловкости и координации. Принять контрольные нормативы в беге на 100м. Обучение низкому старту и стартовому разгону.	10	2
	Совершенствование физических качеств в самостоятельных занятиях.	4	3
<b><i>Раздел №3: Спортивные и подвижные игры</i></b>		<b>12</b>	
Тема: подвижные игры.	Самостоятельная работа №3 Совершенствование методики проведения подвижных игр. Развитие силы мышц плечевого пояса и груди; Совершенствование методики проведения подвижных игр. Развитие силы мышц ног; Планирование мероприятий, направленных на укрепление здоровья и физическое развитие детей. Подготовить план-конспект мероприятия.	8	2
	Подготовить и провести с группой студентов 1 подвижную игру.	4	3
<b><i>Раздел №4: Элементы гимнастики, аэробики, фитнеса</i></b>		<b>8</b>	
Тема: Гимнастика. Шейпинг	Самостоятельная работа №4:	4	2

	Совершенствование техники акробатических упражнений (перекаты в группировке, стойка на лопатках, кувырок боком). Развитие прыгучести. Обучение гимнастическому стилю выполнение упражнений.		
	Обучение технике выполнения упражнений в равновесии; Развитие координационных способностей; Воспитание правильной осанки.	4	2
	Обучение основным движениям шейпинга; Развитие скоростно-силовых качеств; Обучение дыхательным упражнениям. Подбор комплекса упражнений, определенной направленности.		2,3
<b>Раздел №5: Виды по выбору</b>		<b>6</b>	
Тема: виды по выбору.	Самостоятельная работа №5: Проводится по индивидуальному выбору студента.	4	2
	Совершенствование техники двигательных действий в самостоятельных занятиях избранным видом спорта. Анализ педагогических ситуаций по теме: «Проведение занятий с детьми дошкольного возраста».	2	3
<b>Раздел №6: Профессионально-прикладная физическая подготовка</b>		<b>8</b>	
Тема: Профессионально-прикладная физическая подготовка.	Самостоятельная работа №6 Возможности различных видов спорта и оздоровительных видов физической активности в профессиональной подготовке специалистов.	4	2
	Возможности физической культуры в профессиональной подготовке специалиста (составить индивидуальную программу занятий физическими упражнениями в связи с будущей профессиональной деятельностью).	4	3
<b>Тестирование, зачет</b>		<b>1</b>	<b>2</b>
<b>Итого (3 семестр)</b>		<b>58</b>	
<b>2 курс 4 семестр</b>		<b>2/58</b>	
<b>Раздел №1: Спортивные и подвижные игры</b>		<b>10</b>	
Тема: Баскетбол.	Самостоятельная работа №1: Основы здорового образа жизни.	10	2,3



	Совершенствование ведения мяча. Обучение броску мяча в корзину. Совершенствование приемов жонглирования мячом.		
<b>Раздел №2: Элементы гимнастики, аэробики, фитнеса</b>		<b>24</b>	
Тема: Аэробика.	Самостоятельная работа №2: Совершенствование основных движений оздоровительной аэробики; Развитие гибкости; Развитие умения подбирать упражнения в соответствии с ритмом и темпом музыкального сопровождения.	10	2
Тема: Шейпинг	Самостоятельная работа №3: Обучение методике проведения занятия по шейпингу; Развитие быстроты; Обучение умению составлять комплекс упражнений с учетом индивидуальных особенностей организма.	8	2
	Составить и провести комплекс упражнений оздоровительной аэробики.	6	3
<b>Раздел №3: Виды по выбору</b>		<b>8</b>	
Тема: виды по выбору.	Самостоятельная работа №4: Проводится по индивид. выбору студента.	4	2
	Совершенствование техники двигательных действий в самостоятельных занятиях избранным видом спорта.	4	3
<b>Раздел №4: Легкая атлетика</b>		<b>1/8</b>	
Тема: Бег на длинные дистанции. Бег на средние дистанции. Бег на короткие дистанции	<b>Практическое занятие №1</b> Проведение мероприятий по физическому воспитанию в процессе выполнения двигательного режима Анализ деловых ситуаций по теме: «Проведение мероприятий по физическому воспитанию в процессе выполнения двигательного режима (утреннюю гимнастику, занятия, прогулки, закаливание, физкультурные досуги, праздники)». Подготовить планы-конспекты мероприятий по физическому воспитанию. Развитие анаэробной выносливости. Совершенствование техники бега на средние дистанции; Совершенствование техники бега на короткие дистанции;	<b>1</b>	2
	Самостоятельная работа №5: Совершенствование физических качеств в	8	3

	самостоятельных занятиях.		
<b>Раздел №5: Профессионально-прикладная физическая подготовка</b>		<b>8</b>	
Тема: Профессионально-прикладная физическая подготовка.	Самостоятельная работа №6: Формы организации физкультурной деятельности во внерабочее время. Физическая культура в организации активного отдыха, досуга. Профилактика профессиональных заболеваний. Использование физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	4	2
	Составить и провести комплекс УГГ или комплекс упражнений восстановительного характера.	4	3
<b>Тестирование, зачет</b>		1	2
<b>3 курс 5 семестр</b>		<b>2/28</b>	
<b>Раздел №1: Физическая культура в обеспечении здоровья</b>		<b>1/2</b>	
Тема: Правила соревнований по игровым видам спорта	<b>Лекция 1.</b> Основные правила проведения соревнований по волейболу, баскетболу, футболу. Основы здорового образа жизни.	1	2
	Самостоятельная работа №1: Организация и проведение соревнований в академической группе по одному из игровых видов спорта.	2	3
<b>Раздел №2: Оценка физического развития</b>		<b>2</b>	
Тема: контрольные нормативы.	Самостоятельная работа №2: 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. Подготовка к контрольным нормативам.	2	2,3
<b>Раздел №3: Легкая атлетика</b>		<b>8</b>	
Тема: Бег на длинные дистанции.	Самостоятельная работа №3: Развитие общей выносливости и координации движений.	2	2
Тема: Бег на средние дистанции.	Самостоятельная работа №4: Развитие специальной выносливости, ловкости и координации.	2	2

Тема: Бег на короткие дистанции	Самостоятельная работа №5: Совершенствование техники бега на короткие дистанции; улучшение координации движений; Совершенствование физических качеств в самостоятельных занятиях.	4	2,3
<b>Раздел №4: Спортивные и подвижные игры</b>		<b>8</b>	
Практическое занятие № 3 Тема: Волейбол.	Самостоятельная работа №6: Обучение нападающему удару. Обучение верхней прямой подаче. Деловая игра по теме: «Проведение занятия с детьми с ограниченными возможностями здоровья». Подготовить методические разработки занятий с детьми с ограниченными возможностями здоровья.	2	2
Практическое занятие № 4 Тема: Волейбол.	Самостоятельная работа №7: Обучение верхней прямой подаче. Обучение приема мяча с подачи. Двусторонняя игра.	2	2
Практическое занятие № 5 Тема: Волейбол.	Самостоятельная работа №8: Обучение нижней прямой подаче. Обучение приема мяча с подачи. Двусторонняя игра. Совершенствование физических качеств в самостоятельных занятиях.	4	2,3
<b>Раздел №5: Элементы гимнастики, аэробики, фитнеса</b>		<b>4</b>	
Тема: Шейпинг.	Самостоятельная работа №9: Обучение методике проведения занятия по шейпингу; Развитие быстроты; Обучение умению составлять комплекс упражнений с учетом индивидуальных особенностей организма. Совершенствование знаний по методике проведения занятий по шейпингу; Развитие общей выносливости; Обучение составлению индивидуальных комплексов упражнений оздоровительной направленности.	2	2
	Самостоятельная работа №10: Совершенствование физических качеств в самостоятельных занятиях.	2	3
<b>Раздел №6: Профессионально-прикладная физическая подготовка</b>		<b>4</b>	
Тема: Профессионально-прикладная физическая подготовка.	Самостоятельная работа №11: Развитие в физкультурной деятельности профессионально значимых личностных качеств.	2	2
	Самостоятельная работа №12: Определить профессионально значимые	2	3

	личностные качества специалиста избранной специальности и возможность их развития в физкультурной деятельности.		
<b>Тестирование, зачет</b>		<b>1</b>	2
<b>Итого (5 семестр)</b>		<b>30</b>	
<b>3 курс 6 семестр</b>		<b>2/48</b>	
<b>Раздел №1: Виды по выбору</b>		<b>14</b>	
Тема: виды по выбору.	Самостоятельная работа №1: Проводится по индивидуальному выбору студента. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	6	2
	Самостоятельная работа №2: Корректировка программы индивидуальных оздоровительных занятий физическими упражнениями.	8	3
<b>Раздел №2: Спортивные и подвижные игры</b>		<b>26</b>	
Практическое занятие № 3 Тема: Волейбол.	Самостоятельная работа №3: Обучение нападающему удару. Обучение верхней прямой подаче. Использование физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	10	2
Практическое занятие № 4 Тема: Волейбол.	Самостоятельная работа №4: Обучение верхней прямой подаче. Обучение приема мяча с подачи. Двусторонняя игра.	8	2
Практическое занятие № 5 Тема: Волейбол.	Самостоятельная работа №5: Обучение нижней прямой подаче. Обучение приема мяча с подачи. Двусторонняя игра. Совершенствование физических качеств в самостоятельных занятиях.	8	2,3
<b>Раздел №3: Профессионально-прикладная физическая подготовка</b>		<b>1/8</b>	
Тема: Профессионально-прикладная физическая подготовка.	Практическое занятие. Методика составления комплексов физических упражнений определенной направленности (развитие физических качеств, повышение физической работоспособности, снятие зрительного утомления и т.п.). Деловая игра по теме: «Организация мероприятий, направленных на укрепление здоровья и физическое развитие детей с ограниченными возможностями здоровья и с сохраненным развитием».	1	2

	Самостоятельная работа №6: Составить и провести в академической группе комплекс физических упражнений определенной направленности.	8	3
<b>Тестирование, зачет</b>		<b>1</b>	2
<b>Итого (6 семестр)</b>		<b>50</b>	
<b>Итого (III курс)</b>		<b>80</b>	
<b>4 курс 7 семестр</b>		<b>4/32</b>	
<b>Раздел №1: Физическая культура в обеспечении здоровья</b>		<b>1/2</b>	
Тема: Правила соревнований по игровым видам спорта	Лекция 1. Основные правила проведения соревнований по волейболу, баскетболу, футболу. Использование физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	1	2
	Самостоятельная работа №1: организация и проведение соревнований в академической группе по одному из игровых видов спорта.	2	3
<b>Раздел №2: Оценка физического развития</b>		<b>1/2</b>	
Тема: контрольные нормативы.	Практическое занятие 1. Оценка физического развития. Бег 100м.; прыжок в длину с места; подтягивание из виса; поднятие туловища из положения лежа на спине, за мин.; сгибание и разгибание рук в упоре лежа; прыжки через скакалку за 1 мин. Анализ педагогических ситуаций: «Обучение и организация различных видов деятельности и общения детей с сохранным развитием».	1	2
	Самостоятельная работа №2: Подготовка к контрольным нормативам.	2	3
<b>Раздел №3: Легкая атлетика</b>		<b>8</b>	
Практическое занятие № 1 Тема: Бег на длинные дистанции.	Самостоятельная работа №3: Развитие общей выносливости и координации движений.	2	2
Практическое занятие № 2 Тема: Бег на средние дистанции.	Самостоятельная работа №4: Развитие специальной выносливости, ловкости и координации.	2	2
Практическое занятие № 3 Тема: Бег на короткие дистанции	Самостоятельная работа №5: Совершенствование техники бега на короткие дистанции; улучшение координации движений;	2	2
	Самостоятельная работа №6: Совершенствование физических качеств в	2	3

	самостоятельных занятиях.		
<b>Раздел №4: Спортивные и подвижные игры</b>		<b>6</b>	
Тема: Волейбол.	Самостоятельная работа №7: Обучение нападающему удару. Обучение верхней прямой подаче.	2	2
Тема: Волейбол.	Самостоятельная работа №8: Обучение нижней прямой подаче. Обучение приема мяча с подачи. Двусторонняя игра.	2	2
	Самостоятельная работа №9: Совершенствование физических качеств в самостоятельных занятиях.	2	3
<b>Раздел №5: Элементы гимнастики, аэробики, фитнеса</b>		<b>10</b>	
Тема: Шейпинг.	Самостоятельная работа №10: Обучение методике проведения занятия по шейпингу; Развитие быстроты; Обучение умению составлять комплекс упражнений с учетом индивидуальных особенностей организма.	4	2
Тема: Шейпинг.	Самостоятельная работа №11: Совершенствование знаний по методике проведения занятий по шейпингу; Развитие общей выносливости; Обучение составлению индивидуальных комплексов упражнений оздоровительной направленности.	4	2
	Самостоятельная работа №2: Совершенствование физических качеств в самостоятельных занятиях.	2	3
<b>Раздел №6: Профессионально-прикладная физическая подготовка</b>		<b>4</b>	
Тема: Профессионально-прикладная физическая подготовка.	Самостоятельная работа №13: Развитие в физкультурной деятельности профессионально значимых личностных качеств.	2	2
	Самостоятельная работа №14: Определить профессионально значимые личностные качества специалиста избранной специальности и возможность их развития в физкультурной деятельности.	2	3
<b>Тестирование, зачет</b>		<b>2</b>	<b>2</b>
<b>Итого (7 семестр)</b>		<b>36</b>	

<b>4 курс 8 семестр</b>		<b>4/20</b>	
<b>Раздел №1: Виды по выбору</b>		<b>4</b>	
Тема: виды по выбору.	Самостоятельная работа №1: Проводится по индивидуальному выбору студента.	2	2
	Самостоятельная работа №2: Корректировка программы индивидуальных оздоровительных занятий физическими упражнениями.	2	3
<b>Раздел №2: Профессионально-прикладная физическая подготовка</b>		<b>1/2</b>	
Методико-практическое занятие № 14 Тема: Профессионально-прикладная физическая подготовка.	Лекция 1. Методика составления комплексов физических упражнений определенной направленности (развитие физических качеств, повышение физической работоспособности, снятие зрительного бутомления и т.п.). Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Основы здорового образа жизни.	1	2
	Самостоятельная работа №3: Составить и провести в академической группе комплекс физических упражнений определенной направленности.	2	3
<b>Раздел №3: Легкая атлетика</b>		<b>1/6</b>	
Практическое занятие № 1 Тема: Бег на длинные дистанции.	Практическая работа 1. Развитие общей выносливости и координации движений. Деловая игра по теме: «Обучение и организация различных видов деятельности и общения детей с ограниченными возможностями здоровья».	1	2
Практическое занятие № 2 Тема: Бег на средние дистанции.	Самостоятельная работа №4: Развитие специальной выносливости, ловкости и координации.	2	2
Практическое занятие № 3 Тема: Бег на короткие дистанции	Самостоятельная работа №5: Совершенствование техники бега на короткие дистанции; улучшение координации движений;	2	2
	Самостоятельная работа №6: Совершенствование физических качеств в самостоятельных занятиях.	2	3
<b>Раздел №4: Спортивные и подвижные игры</b>		<b>8</b>	
Тема: Волейбол.	Самостоятельная работа №7: Обучение нападающему удару. Обучение верхней прямой подаче.	2	2

Тема: Волейбол.	Самостоятельная работа №8: Обучение нижней прямой подаче. Обучение приема мяча с подачи. Двусторонняя игра. Совершенствование физических качеств в самостоятельных занятиях.	6	2,3
<i>Дифференцированный зачет</i>		<b>2</b>	2
<b>Итого (8 семестр)</b>		<b>24</b>	
<b>Итого (IV курс)</b>		<b>60</b>	
<b>Всего</b>		<b>258</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)



**КОНТРОЛЬНЫЕ ТЕСТЫ ДЛЯ ОЦЕНКИ  
ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ ОСНОВНОГО УЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЯ**

Вид упражнений				1 курс			2 курс			3 курс			
				5	4	3	5	4	3	5	4	3	
Бег	100м	юноши		14.4	14.8	15.5	13.8	14.2	15.0	13.5	13.9	14.2	
		девушки		16.5	17.2	18.2	16.2	17.0	18.0	16.0	16.5	17.8	
		1000м	юноши		3.35	4.00	4.30	3.30	3.50	4.20	3.20	3.30	3.40
		500м	девушки		2.10	2.25	2.26	2.10	2.20	2.50	1.50	2.00	2.15
Прыжки в длину с места		юноши		220	210	190	230	220	200	245	235	215	
		девушки		185	170	160	185	170	155	180	170	165	
Подтягивание на высокой перекладине		юноши		12	10	7	14	11	8	14	11	9	
Сгибание и разгибание рук в упоре		девушки		20	15	10	20	15	10	20	15	10	
Подъем туловища за 1 мин.		юноши		52	47	42	55	49	45	50	45	40	
		девушки		40	35	30	42	36	30	38	35	30	
Прыжки на скакалке, 30 сек		юноши		65	60	50	70	65	55	65	60	50	
		девушки		75	70	60	80	75	65	75	70	60	
Бег на лыжах 1 км, мин		юноши		4.40	5.00	5.30	4.30	4.50	5.20	4.40	5.00	5.30	
		девушки		6.00	6.30	7.10	5.45	6.15	7.00	6.00	6.30	7.10	
Баскетбол: 5 штрафных бросков (попытки)							1-ой	2-ой	3-ей				
Волейбол: 5 подач с попаданием в площадку (попытки)										1-ой	2-ой	3-ей	

### **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;
- волейбольные, баскетбольные, футбольные, набивные мячи;
- скакалки;
- бадминтонные ракетки и воланы;
- волейбольная сетка;
- гимнастические коврики.

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

**Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

**Основные источники:**

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для СПО / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — М.: Издательство Юрайт, 2018. — 493 с. — (Серия: Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1.

**Дополнительные источники:**

1. Двойнин М.Л. Ценностно-смысловая ориентация молодёжи на здоровый образ жизни: учебное пособие / М.Л. Двойнин, А.М. Двойнин. – Омск: Изд-во ОмГПУ, 2011. – 162с.
2. Бикбулатова С.А. комплексы упражнений с фитболом на занятиях физической культурой: методические указания / С.А. Бикбулатова, М.Л. Двойнин – Омск: Изд-во ОмГПУ, 2009. – 28с.
3. Двойнин М.Л., Азарова И.В., Янушенко С.Н. Программа развития кафедры физического воспитания на 2007-2011 гг. – Омск: Изд-во ОмГПУ, 2008. – 52с.
4. Кравчук А.И. Гимнастическая терминология физических упражнений: учебное пособие / А.И. Кравчук. - Омск: Изд-во ОмГМА, 2010. – 52с.
5. Матюнина Н.В. Методика обучения технике передвижения на лыжах: учебное пособие / Н.В. Матюнина. - Омск: Изд-во ОмГПУ, 2011. – 94с.
6. Таранник Е.Н. Оздоровительный контекст занятий физической культурой: учебное пособие / Е.Н.Таранник, М.Л. Двойнин . - Омск: Изд-во ОмГПУ, 2010. – 72с.

7. 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. – 28с.
8. Скуратович М.Н. Повышение физической работоспособности студентов средствами оздоровительной физической культуры: учебное пособие / М.Н. Скуратович, М.Л. Двойнин. - Омск: Изд-во ОмГПУ, 2010. – 68с.
9. Скуратович М.Н. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов педагогического вуза: учебное пособие / М.Н. Скуратович. - Омск: Изд-во ОмГПУ, 2011. – 100с.
10. Двойнин М.Л. Совершенствование процесса обучения физической культуре в вузе: учебное пособие / М.Л. Двойнин, Е.И. Смирнова, Е.А. Пантюхова. - Омск: Изд-во ОмГПУ, 2010. – 60с.
11. 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. – 34с.
12. Пантюхова Е.А. Проведение подвижных игр со школьниками: методические рекомендации / Е.А. Пантюхова. - Омск: Изд-во ОмГПУ, 2011. – 28с.
13. Теория и практика физической культуры 2008 - 2011гг. / Научно-теоретический журнал – М: Типография «Арт-реклама».

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

**Контроль и оценка** результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения устных опросов, 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
1	2
<b>Умения:</b>	
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.
<b>Знания:</b>	
значение физического воспитания в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	Вопросы в ходе лекции. Практические занятия. Практические работы: «Профессиональная программа 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».

## Вопросы итогового контроля

1. Основные понятия дисциплины.
2. Технология планирования процесса спортивной подготовки.
3. Документы перспективного планирования: учебный план.
4. Документы перспективного планирования: учебная программа.
5. Документы перспективного планирования: многолетний план подготовки команды.
6. Документы перспективного планирования: многолетний индивидуальный план подготовки спортсменов.
7. Документы текущего планирования: план-график годового цикла спортивной тренировки,
8. Документы текущего планирования: план подготовки команды на год
9. Документы текущего планирования: годичный план (индивидуальный) подготовки на каждого спортсмена.
10. Рабочий план как элемент оперативного планирования.
11. План-конспект тренировочного занятия.
12. План подготовки к отдельным соревнованиям.
13. Содержание тренировочных планов.
14. Научно-методические предпосылки к планированию подготовки.
15. Планирование спортивной подготовки в многолетних циклах: групповой план.
16. Планирование спортивной подготовки в многолетних циклах: индивидуальный перспективный план.
17. Планирование тренировочно - соревновательного процесса в годовом цикле.
18. Планирование тренировочных средств общей, специальной физической и технической подготовки.
19. Оперативное планирование.
20. Комплексный контроль и учет в подготовке спортсмена.
21. Группы тестов комплексного контроля.
22. Оперативный, текущий и этапный контроль.
23. Контроль за соревновательными воздействиями.
24. Контроль за тренировочными воздействиями.
25. Контроль за факторами внешней среды.
26. Учет в процессе спортивной тренировки.
27. Основы построения оздоровительной тренировки.
28. Методические правила оздоровительной тренировки.
29. Совершенствование адапционно-регуляторных механизмов (по В.В. Фролькис).
30. Способы регламентации нагрузок в оздоровительной тренировке.
31. Средства специально-оздоровительной направленности.
32. Физкультурно-оздоровительные методики.
33. Физкультурно-оздоровительные системы.

34. Дыхательная гимнастика.
35. Объем двигательной активности.
36. Двигательная активность.
37. Оценка состояния здоровья и физической подготовленности занимающихся оздоровительной физической культурой: лестничная проба.
38. Оценка состояния здоровья и физической подготовленности занимающихся оздоровительной физической культурой: проба с приседаниями.
39. Оценка состояния здоровья и физической подготовленности, занимающихся оздоровительной физической культурой: ортостатическая проба.
40. Оценка состояния здоровья и физической подготовленности занимающихся оздоровительной физической культурой: клиностатическая проба.
41. Оценка состояния здоровья и физической подготовленности занимающихся оздоровительной физической культурой: жизненная емкость легких.
42. Оценка состояния здоровья и физической подготовленности занимающихся оздоровительной физической культурой: проба Штанге.
43. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.
44. Основы здорового образа жизни.
45. Планирование мероприятий, направленных на укрепление здоровья и физическое развитие детей.
46. Проведение мероприятий по физическому воспитанию в процессе выполнения двигательного режима (утреннюю гимнастику, занятия, прогулки, закаливание, физкультурные досуги, праздники).
47. Проведение занятий с детьми дошкольного возраста.
48. Проведение занятия с детьми с ограниченными возможностями здоровья.

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

№ изменения, дата изменения; № страницы с изменением	
БЫЛО	СТАЛО
Основание:	
Подпись лица внесшего изменения	