



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

Директор АНПОО «МАНО»

[Signature] В.И. Гам

29 мая 20 23 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по дисциплине
ОГСЭ.04 Физическая культура
Специальность 38.02.02 Страхование дело (по отраслям)
Квалификация: Специалист страхового дела
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) **38.02.02 Страхование дело (по отраслям)**, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 28 июля 2014 г. № 833.

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

Разработчик: Дьякова Л.Н., преподаватель.

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|--|-------------------|
| 1. ПАСПОРТ ПРИМЕРНОЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | стр. 4 |
| 2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 6 |
| 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 14 |
| 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 16 |
| 5. ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ, ВНЕСЕННЫХ В РАБОЧУЮ ПРОГРАММУ | 18 |

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 всем специальностям СПО 38.02.02 Страхование (по отраслям).

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Дисциплина «Физическая культура» входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл.

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.

ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ОСНОВНОЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

5.1. Специалист страхового дела (базовой подготовки) должен обладать общими компетенциями, включающими в себя способность:

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

ОК 9. Ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности.

1.5. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 212 часов, в том числе:
обязательной учебной нагрузки обучающегося 14 часов;
самостоятельной работы обучающегося 198 часов;

2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы | Объем часов |
|---|--------------------|
| Максимальная учебная нагрузка (всего) | 212 |
| Обязательная учебная нагрузка (всего) | 14 |
| в том числе: | |
| лекции | 6 |
| практические занятия | 8 |
| Самостоятельная работа обучающегося (всего) | 198 |
| 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. | |
| Итоговая аттестация в форме зачёта | |

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 | | 80 | |
| <i>Раздел №1: Оценка физического развития</i> | | 2/6 | |
| Тема: Контрольные нормативы. | Лекция 1. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. 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. Самостоятельная работа обучающихся: Подготовка к контрольным нормативам. | 2 6 | 2,3 |
| <i>Раздел №2: Легкая атлетика</i> | | 38 | |
| Тема: Бег на длинные дистанции. | Самостоятельная работа обучающихся: Развитие общей выносливости и координации движений. | 12 | 2 |
| Тема: Бег на средние дистанции. | Самостоятельная работа обучающихся: Развитие специальной выносливости, ловкости и координации. | 6 | 2 |
| Тема: Бег на короткие дистанции. | Самостоятельная работа обучающихся: Принять контрольные нормативы в беге на 100м. Обучение низкому старту и стартовому разгону. | 12 | 2 |
| | Самостоятельная работа обучающихся: Совершенствование физических качеств в самостоятельных занятиях. | 8 | 3 |
| <i>Раздел №3: Спортивные и подвижные игры</i> | | 32 | |
| Тема: подвижные игры. | Самостоятельная работа обучающихся: Основы здорового образа жизни. Совершенствование методики проведения подвижных игр. Развитие силы мышц плечевого пояса и груди; | 12 | 2 |
| Тема: подвижные игры. | Самостоятельная работа обучающихся: Совершенствование методики проведения подвижных игр. Развитие | 10 | 2 |

| | | | |
|--|---|----------|-----|
| | силы мышц ног; | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся: Подготовить и провести с группой студентов 1 подвижную игру. | 10 | 3 |
| Контрольная работа (3 семестр) | | 2 | |
| Итого за 3 семестр | | 80 | |
| 2 курс 4 семестр | | 78 | |
| Раздел №4: Элементы гимнастики, аэробики, фитнеса | | 8 | |
| Тема: Гимнастика. | Самостоятельная работа обучающихся: 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 |
| Тема: Шейпинг. | Самостоятельная работа обучающихся: Обучение основным движениям шейпинга; Развитие скоростно-силовых качеств; Обучение дыхательным упражнениям. Подбор комплекса упражнений, определенной направленности. | 4 | 2,3 |
| Раздел №5: Виды по выбору | | 4 | |
| Тема: Виды спорта по выбору. | Самостоятельная работа обучающихся: Основы здорового образа жизни. Совершенствование техники двигательных действий в самостоятельных занятиях избранным видом спорта. | 4 | 2,3 |
| Раздел №6: Профессионально-прикладная физическая подготовка | | 4 | |
| Тема: Профессионально-прикладная физическая подготовка. | Самостоятельная работа обучающихся: Возможности различных видов спорта и оздоровительных видов физической активности в профессиональной подготовке специалистов. Возможности физической культуры в профессиональной подготовке специалиста (составить индивидуальную программу занятий физическими упражнениями в связи с будущей профессиональной деятельностью). | 4 | 2,3 |
| Раздел №1: Спортивные и подвижные | | 4 | |

| | | | |
|--|---|------------|-----|
| <i>игры</i> | | | |
| Тема: Баскетбол. | Самостоятельная работа обучающихся: Совершенствование ведения мяча. Обучение броску мяча в корзину. Совершенствование приемов жонглирования мячом. | 4 | 2,3 |
| Раздел №2: Элементы гимнастики, аэробики, фитнеса | | 2/8 | |
| Тема: Аэробика. | Самостоятельная работа обучающихся: Совершенствование основных движений оздоровительной аэробики; Развитие гибкости; Развитие умения подбирать упражнения в соответствии с ритмом и темпом музыкального сопровождения. | 4 | 2 |
| Тема: Шейпинг | Лекция 2. Обучение методики проведения занятия по шейпингу; Развитие быстроты; Обучение умению составлять комплекс упражнений с учетом индивидуальных особенностей организма. | 2 | 2 |
| | Самостоятельная работа обучающихся: Составить и провести комплекс упражнений оздоровительной аэробики. | 4 | 3 |
| Раздел №3: Виды по выбору | | 12 | |
| Тема: Виды по выбору. | Самостоятельная работа обучающихся: Проводится по индивид. выбору студента. Совершенствование техники двигательных действий в самостоятельных занятиях избранным видом спорта. | 12 | 2,3 |
| Раздел №4: Легкая атлетика | | 26 | |
| Тема: Бег на длинные дистанции. | Самостоятельная работа обучающихся: Развитие анаэробной выносливости. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. | 10 | 2 |
| Тема: Бег на средние дистанции. | Самостоятельная работа обучающихся: Совершенствование техники бега на средние дистанции; | 8 | 2 |
| Тема: Бег на короткие дистанции | Самостоятельная работа обучающихся: Совершенствование техники бега на короткие дистанции; Совершенствование физических качеств в самостоятельных занятиях. | 8 | 2,3 |

| | | | |
|--|---|------------|-----|
| Раздел №5: Профессионально-прикладная физическая подготовка | | 8 | |
| Тема: Профессионально-прикладная физическая подготовка. | Самостоятельная работа обучающихся: Формы организации физкультурной деятельности во внерабочее время. Физическая культура в организации активного отдыха, досуга. Профилактика профессиональных заболеваний. Составить и провести комплекс УГГ или комплекс упражнений восстановительного характера. | 8 | 2,3 |
| Контрольная работа | | 2 | 2 |
| Итого (4 семестр) | | 78 | |
| Итого (II курс) | | 158 | |
| 3 курс 5 семестр | | 30 | |
| Раздел №1: Физическая культура в обеспечении здоровья | | 1/4 | |
| Тема: Правила соревнований по игровым видам спорта | Практическое занятие. Основные правила проведения соревнований по волейболу, баскетболу, футболу. Основы здорового образа жизни. | 1 | 2 |
| | Самостоятельная работа обучающихся: Организация и проведение соревнований в академической группе по одному из игровых видов спорта. | 4 | 3 |
| Раздел №2: Оценка физического развития | | 1 | |
| Тема: контрольные нормативы. | Самостоятельная работа обучающихся: 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. | 1 | 2,3 |
| Раздел №3: Легкая атлетика | | 8 | |
| Тема: Бег на длинные дистанции. | Самостоятельная работа обучающихся: Развитие общей выносливости и координации движений. | 2 | 2 |

| | | | |
|--|--|----------|-----|
| Тема: Бег на средние дистанции. | Самостоятельная работа обучающихся: Развитие специальной выносливости, ловкости и координации. | 2 | 2 |
| Тема: Бег на короткие дистанции | Самостоятельная работа обучающихся: Совершенствование техники бега на короткие дистанции; улучшение координации движений; Совершенствование физических качеств в самостоятельных занятиях. | 4 | 2,3 |
| Раздел №4: Спортивные и подвижные игры | | 6 | |
| Тема: Волейбол. | Самостоятельная работа обучающихся: Обучение нападающему удару. Обучение верхней прямой подаче. | 2 | 2 |
| Тема: Волейбол. | Самостоятельная работа обучающихся: Обучение верхней прямой подаче. Обучение приема мяча с подачи. Двусторонняя игра. | 2 | 2 |
| Тема: Волейбол. | Самостоятельная работа обучающихся: Обучение нижней прямой подаче. Обучение приема мяча с подачи. Двусторонняя игра. Совершенствование физических качеств в самостоятельных занятиях. | 2 | 2,3 |
| Раздел №5: Элементы гимнастики, аэробики, фитнеса | | 7 | |
| Тема: Шейпинг. | Самостоятельная работа обучающихся: Обучение методике проведения занятия по шейпингу; Развитие быстроты; Обучение умению составлять комплекс упражнений с учетом индивидуальных особенностей организма. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. | 4 | 2 |
| Тема: Шейпинг. | Самостоятельная работа обучающихся: Совершенствование знаний по методике проведения занятий по шейпингу; Развитие общей выносливости; Обучение составлению индивидуальных комплексов упражнений оздоровительной направленности. Совершенствование физических качеств в самостоятельных занятиях. | 3 | 2 |
| Раздел №6: Профессионально- | | 2 | |

| | | | |
|--|--|------------|------------|
| прикладная физическая подготовка | | | |
| Тема: Профессионально-прикладная физическая подготовка. | Самостоятельная работа обучающихся: Развитие в физкультурной деятельности профессионально значимых личностных качеств. Определить профессионально значимые личностные качества специалиста избранной специальности и возможность их развития в физкультурной деятельности. | 2 | 2,3 |
| Контрольная работа | | 1 | 2 |
| Итого (5 семестр) | | 30 | |
| 3 курс 6 семестр | | 24 | |
| Раздел №1: Виды по выбору | | 2/2 | |
| Тема: виды спорта по выбору. | Лекция 4. Корректировка программы индивидуальных оздоровительных занятий физическими упражнениями. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Самостоятельная работа обучающихся: Проводится по индивидуальному выбору студента. | 2 2 | 2 3 |
| Раздел №2: Профессионально-прикладная физическая подготовка | | 4 | |
| Тема: Профессионально-прикладная физическая подготовка. | Самостоятельная работа обучающихся: Методика составления комплексов физических упражнений определенной направленности (развитие физических качеств, повышение физической работоспособности, снятие зрительного утомления и т.п.). Составить и провести в академической группе комплекс физических упражнений определенной направленности. | 4 | 2,3 |
| Раздел №3: Спортивные и подвижные игры | | 14 | |
| Тема: Волейбол. | Самостоятельная работа обучающихся: Обучение нижней прямой подаче. Обучение приема мяча с подачи. Двусторонняя игра. Совершенствование физических качеств в самостоятельных занятиях. | 2 | 1,2 |

| | | | |
|--------------------------|--|------------|----------|
| Тема: Баскетбол | Самостоятельная работа обучающихся: Совершенствование ведения мяча. Обучение броску мяча в корзину. Совершенствование приемов жонглирования мячом. Основы здорового образа жизни. | 12 | 1,2 |
| Зачет | | 2 | 2 |
| Итого (6 семестр) | | 24 | |
| ВСЕГО | | 212 | |

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 |
| | | 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 | девушки | 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.
- программное обеспечение (Linux Mint, Apache OpenOffice, Kaspersky Anti-Virus (Пробная версия), Консультант Плюс, браузер).

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-

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 |
| 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; | 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. Основы здорового образа жизни.
2. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.
3. Правильное дыхание. Тренируем дыхание.
4. Самостоятельные занятия физическими упражнениями.
5. Массаж и самомассаж – средство восстановления организма после физической нагрузки.
6. Нетрадиционная физкультура.
7. ФУ в борьбе с аллергией.
8. Значение подвижных игр в физическом воспитании.
9. Особенности занятий физическими упражнениями для женщин.
10. Баня и ее воздействие на организм.
11. Рациональное питание и физические упражнения важнейший фактор укрепления здоровья и повышения работоспособности человека.
12. Сердце и ФУ ЛФК после инфаркта.
13. Оздоровительный бег важное средство повышения умственной и физической работоспособности.
14. Занятия физической культурой при близорукости.
15. Значение и принцип построения комплексов утренней гигиенической гимнастики.
16. Физические упражнения при гипертонической болезни.
17. Пульсовый режим и дозирование нагрузки при занятиях физкультурой и спортом в зависимости от возраста, состояния здоровья и физической подготовленности.
18. Чудо голодания по Полю Брегу.
19. О проблемах старения.
20. Сердце и наш XX век. Укрепление и тренировка сердечной мышцы.
21. Поддержание нормального веса (состава тела) компонент здорового образа жизни.
22. «Берегите суставы». Гимнастика суставов.

5. ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ, ВНЕСЕННЫХ В РАБОЧУЮ ПРОГРАММУ

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