



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.04 Физическая культура

Специальность 42.02.01 Реклама

Квалификация: Специалист по рекламе

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) 42.02.01 Реклама, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 12 мая 2014 г. N 510.

Организация-разработчик: АНПОО «Многопрофильная Академия непрерывного образования»

Разработчик:  
Дьякова Л.Н., 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>17</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>19</b>
<b>5. ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ, ВНЕСЕННЫХ В РАБОЧУЮ ПРОГРАММУ</b>	<b>22</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 специальности СПО 42.02.01 Реклама.

## **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. Специалист по рекламе (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 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

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

ОК 10. Владеть основами предпринимательской деятельности и особенностями предпринимательства в профессиональной деятельности.

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

максимальной учебной нагрузки обучающегося 344 часов, в том числе:  
обязательной учебной нагрузки обучающегося 24 часов;  
самостоятельной работы обучающегося 320 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>	344
<b>Обязательная учебная нагрузка (всего)</b>	24
в том числе:	
лекции	12
практические занятия	12
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	320
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>4/50</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.	2	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.	6	2
	Совершенствование физических качеств в самостоятельных занятиях.	8	3
<b><i>Раздел №3: Спортивные и подвижные игры</i></b>		<b>6</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; Разработка, планирование и проведение мероприятия по физическому воспитанию в процессе выполнения двигательного режима. Подготовить план конспект мероприятия.	2	2
	Подготовить и провести с группой студентов 1 подвижную игру.	4	3

<b>Раздел №4: Элементы гимнастики, аэробики, фитнеса</b>		<b>8</b>	
Тема: Гимнастика. Шейпинг	Самостоятельная работа №4: Совершенствование техники акробатических упражнений (перекаты в группировке, стойка на лопатках, кувырок боком). Развитие прыгучести. Обучение гимнастическому стилю выполнение упражнений.	4	2
	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. Анализ деловых ситуаций: «Проведение занятия с детьми дошкольного возраста».	4	2
	Совершенствование техники двигательных действий в самостоятельных занятиях избранным видом спорта.	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>2</b>	<b>2</b>
<b>Итого (3 семестр)</b>		<b>54</b>	
<b>2 курс 4 семестр</b>		<b>4/50</b>	
<b>Раздел №1: Спортивные и подвижные игры</b>		<b>6</b>	

Тема: Баскетбол.	Самостоятельная работа №1: Основы здорового образа жизни. Совершенствование ведения мяча. Обучение броску мяча в корзину. Совершенствование приемов жонглирования мячом.	6	2,3
<b>Раздел №2: Элементы гимнастики, аэробики, фитнеса</b>		<b>14</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.	6	2
Тема: Шейпинг	Самостоятельная работа №3: Обучение методики проведения занятия по шейпингу; Развитие быстроты; Обучение умению составлять комплекс упражнений с учетом индивидуальных особенностей организма.	6	2
	Составить и провести комплекс упражнений оздоровительной аэробики.	2	3
<b>Раздел №3: Виды по выбору</b>		<b>8</b>	
Тема: виды по выбору.	Самостоятельная работа №4: проводится по индивид. выбору студента. Деловая игра: «Разработка и планирование мероприятий, направленных на укрепление здоровья ребенка и его физическое развитие».	4	2
	Совершенствование техники двигательных действий в самостоятельных занятиях избранным видом спорта.	4	3
<b>Раздел №4: Легкая атлетика</b>		<b>2/8</b>	
Тема: Бег на длинные дистанции. Бег на средние дистанции. Бег на короткие дистанции	<b>Лекция №1. Легкая атлетика.</b> Развитие анаэробной выносливости. Совершенствование техники бега на средние дистанции; Совершенствование техники бега на короткие дистанции;	<b>2</b>	<b>2</b>
	Самостоятельная работа №5: Совершенствование физических качеств в самостоятельных занятиях.	8	3
<b>Раздел №5: Профессионально-прикладная физическая подготовка</b>		<b>14</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.	8	2
	Составить и провести комплекс УГГ или комплекс упражнений восстановительного характера.	6	3
<b>Тестирование, зачет</b>		2	2
<b>Итого (4 семестр)</b>		54	
<b>Итого (II курс)</b>		108	
<b>3 курс 5 семестр</b>		<b>4/60</b>	
<b>Раздел №1: Физическая культура в обеспечении здоровья</b>		<b>2/8</b>	
Тема: Правила соревнований по игровым видам спорта	<b>Лекция 1.</b> Основные правила проведения соревнований по волейболу, баскетболу, футболу. Основы здорового образа жизни.	2	2
	Самостоятельная работа №1: Организация и проведение соревнований в академической группе по одному из игровых видов спорта.	8	3
<b>Раздел №2: Оценка физического развития</b>		<b>8</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.	8	2,3
<b>Раздел №3: Легкая атлетика</b>		<b>20</b>	
Тема: Бег на длинные дистанции.	Самостоятельная работа №3: Развитие общей выносливости и координации движений.	8	2
Тема: Бег на средние дистанции.	Самостоятельная работа №4: Развитие специальной выносливости, ловкости и координации.	8	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>12</b>	
Практическое занятие № 3 Тема: Волейбол.	Самостоятельная работа №6: Обучение нападающему удару. Обучение верхней прямой подаче.	4	2
Практическое занятие № 4 Тема: Волейбол.	Самостоятельная работа №7: Обучение верхней прямой подаче. Обучение приема мяча с подачи. Двусторонняя игра.	4	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>8</b>	
Тема: Шейпинг.	Самостоятельная работа №9 Обучение методике проведения занятия по шейпингу; Развитие быстроты; Обучение умению составлять комплекс упражнений с учетом индивидуальных особенностей организма. Разработка и планирование мероприятий, направленных на укрепление здоровья ребенка и его физическое развитие. Подготовить планы мероприятий.	2	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 №10: Совершенствование физических качеств в самостоятельных занятиях. Анализ деловых ситуаций: «Проведение занятия с детьми дошкольного возраста».	4	3
<b>Раздел №6: Профессионально-прикладная физическая подготовка</b>		<b>4</b>	
Тема: Профессионально-прикладная	Самостоятельная работа №11: Развитие в физкультурной деятельности	2	2

физическая подготовка.	профессионально значимых личностных качеств.		
	Самостоятельная работа №12: 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 (5 семестр)</b>		<b>64</b>	
<b>3 курс 6 семестр</b>		<b>4/60</b>	
<b>Раздел №1: Виды по выбору</b>		<b>16</b>	
Тема: виды по выбору.	Самостоятельная работа №1: Проводится по индивидуальному выбору студента. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	10	2
	Самостоятельная работа №2: Корректировка программы индивидуальных оздоровительных занятий физическими упражнениями.	10	3
<b>Раздел №2: Спортивные и подвижные игры</b>		<b>24</b>	
Практическое занятие № 3 Тема: Волейбол.	Самостоятельная работа №3: Обучение нападающему удару. Обучение верхней прямой подаче.	10	2
Практическое занятие № 4 Тема: Волейбол.	Самостоятельная работа №4: Обучение верхней прямой подаче. Обучение приема мяча с подачи. Двусторонняя игра.	10	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.	10	2,3
<b>Раздел №3: Профессионально-прикладная физическая подготовка</b>		<b>2/8</b>	
Тема: Профессионально-прикладная физическая подготовка.	Лекция 1. Методика составления комплексов физических упражнений определенной направленности (развитие физических качеств, повышение физической работоспособности, снятие зрительного утомления и т.п.). Использование физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. Разработка, планирование и проведение мероприятия по	2	2

	физическому воспитанию в процессе выполнения двигательного режима. Подготовить план конспект мероприятия.		
	Самостоятельная работа №6: Составить и провести в академической группе комплекс физических упражнений определенной направленности.	10	3
<b>Тестирование, зачет</b>		<b>2</b>	<b>2</b>
<b>Итого (6 семестр)</b>		<b>64</b>	
<b>Итого (III курс)</b>		<b>88</b>	
<b>4 курс 7 семестр</b>		<b>4/50</b>	
<b>Раздел №1: Физическая культура в обеспечении здоровья</b>		<b>1/8</b>	
Тема: Правила соревнований по игровым видам спорта	Лекция 1. Основные правила проведения соревнований по волейболу, баскетболу, футболу.	1	2
	Самостоятельная работа №1: организация и проведение соревнований в академической группе по одному из игровых видов спорта.	8	3
<b>Раздел №2: Оценка физического развития</b>		<b>1/4</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.	1	2
	Самостоятельная работа №2: Подготовка к контрольным нормативам.	4	3
<b>Раздел №3: Легкая атлетика</b>		<b>18</b>	
Практическое занятие № 1 Тема: Бег на длинные дистанции.	Самостоятельная работа №3: Развитие общей выносливости и координации движений.	4	2
Практическое занятие № 2 Тема: Бег на средние дистанции.	Самостоятельная работа №4: Развитие специальной выносливости, ловкости и координации. Анализ деловых ситуаций: «Проведение занятия с детьми дошкольного возраста».	6	2
Практическое занятие № 3 Тема: Бег на короткие дистанции	Самостоятельная работа №5: Совершенствование техники бега на короткие дистанции; улучшение координации движений;	4	2
	Самостоятельная работа №6: Совершенствование физических качеств в самостоятельных занятиях.	4	3

<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>54</b>	
<b>4 курс 8 семестр</b>		<b>4/50</b>	

<b>Раздел №1: Виды по выбору</b>		<b>10</b>	
Тема: виды по выбору.	Самостоятельная работа №1: Проводится по индивидуальному выбору студента.	6	2
	Самостоятельная работа №2: Корректировка программы индивидуальных оздоровительных занятий физическими упражнениями.	4	3
<b>Раздел №2: Профессионально-прикладная физическая подготовка</b>		<b>1/10</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 утомления и т.п.). Разработка, планирование и проведение мероприятия по физическому воспитанию в процессе выполнения двигательного режима. Подготовить план конспект мероприятия.	1	2
	Самостоятельная работа №3: Составить и провести в академической группе комплекс физических упражнений определенной направленности.	10	3
<b>Раздел №3: Легкая атлетика</b>		<b>1/20</b>	
Практическое занятие № 1 Тема: Бег на длинные дистанции.	Практическая работа 1. Развитие общей выносливости и координации движений. Деловая игра: «Разработка и планирование мероприятий, направленных на укрепление здоровья ребенка и его физическое развитие».	1	2
Практическое занятие № 2 Тема: Бег на средние дистанции.	Самостоятельная работа №4: Развитие специальной выносливости, ловкости и координации.	6	2
Практическое занятие № 3 Тема: Бег на короткие дистанции	Самостоятельная работа №5: Совершенствование техники бега на короткие дистанции; улучшение координации движений;	6	2
	Самостоятельная работа №6: Совершенствование физических качеств в самостоятельных занятиях. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Основы здорового образа жизни.	8	3
<b>Раздел №4: Спортивные и подвижные игры</b>		<b>10</b>	
Тема: Волейбол.	Самостоятельная работа №7: Обучение нападающему удару. Обучение	4	2

	верхней прямой подаче.		
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>54</b>	
<b>Итого (IV курс)</b>		<b>108</b>	
<b>Всего</b>		<b>344</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:**

Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для СПО / А. А. Бишаева. - 2-е изд. - М. : Академия, 2017. - 320 с.

**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. Физическая культура: учебник для студ. сред. проф. учеб. заведений / [Н.В.Решетников, Ю.Л. Кислицын, Р.Л. Палтиевич, Г.И.Погадаев]- 11-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2011. – 176 с.

8. 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.
9. 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.
10. Скуратович М.Н. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов педагогического вуза: учебное пособие / М.Н. Скуратович. - Омск: Изд-во ОмГПУ, 2011. – 100с.
11. 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.
12. 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.
13. Пантюхова Е.А. Проведение подвижных игр со школьниками: методические рекомендации / Е.А. Пантюхова. - Омск: Изд-во ОмГПУ, 2011. – 28с.
14. Теория и практика физической культуры 2008 - 2011гг. / Научно-теоретический журнал – М: Типография «Арт-реклама».
15. <http://www.intstudy.ru/stydypages-393-3.html>
16. [http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9B%D1%91%D0%B3%D0%BA%D0%B0%D1%8F\\_%D0%B0%D1%82%D0%BB%D0%B5%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B0](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9B%D1%91%D0%B3%D0%BA%D0%B0%D1%8F_%D0%B0%D1%82%D0%BB%D0%B5%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B0)
17. <http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%93%D0%B8%D0%BC%D0%BD%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B0>
18. [http://spo.1september.ru/view\\_article.php?ID=200802105](http://spo.1september.ru/view_article.php?ID=200802105)
19. <http://voikovoms.ru/index.php/teacher/49-elaborteach/71---q-----q.html>

#### 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>	
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. 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 ребенка и его физическое развитие.
46. Проведение мероприятий по физическому воспитанию в процессе выполнения двигательного режима.
47. Организация занятий по основным общеобразовательным программам дошкольного образования.
48. Физкультурно-оздоровительная деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

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

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