



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

Директор АНПОО «МАНО»



В.И. Гам

  
20 22 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по дисциплине

ОГСЭ.04. Физическая культура

**Специальность 10.02.01** Организация и технология защиты информации

Квалификация: техник по защите информации

Заочная форма обучения

Программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее СПО) 10.02.01 Организация и технология защиты информации, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 28 июля 2014 г. № 805.

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

Разработчик: Дьякова Л.Н., преподаватель.

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	4
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	6
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	17
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	19
<b>5. ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ, ВНЕСЕННЫХ В РАБОЧУЮ ПРОГРАММУ</b>	22

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

## **1.1. Область применения программы**

Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО 10.02.01 Организация и технология защиты информации.

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

Дисциплина «Физическая культура» входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл, направлена на актуализацию соответствующих общих компетенций.

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

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

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **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. Техник по защите информации 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.

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

максимальной учебной нагрузки обучающегося 336 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 24 часа;

самостоятельной работы обучающегося 312 часов.

## 2. СТРУКТУРА И 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>	<b>336</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>24</b>
в том числе:	
теоретические занятия	12
практические занятия	12
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>312</b>
<b>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета</b>	

## 2.1. 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>4/48</b>	
<b><i>Раздел №1: Оценка физического развития</i></b>			
Тема: Контрольные нормативы.	Лекция 1. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Основы здорового образа жизни. 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	2,3
	<b>Самостоятельная работа</b> обучающихся: Подготовка к контрольным нормативам.	4	2
<b><i>Раздел №2: Легкая атлетика</i></b>			
Тема: Бег на длинные дистанции.	<b>Самостоятельная работа</b> обучающихся: Развитие общей выносливости и координации движений.	4	2
Тема: Бег на средние дистанции.	<b>Самостоятельная работа</b> обучающихся: Развитие специальной выносливости, ловкости и координации.	4	2
Тема: Бег на короткие дистанции.	<b>Самостоятельная работа</b> обучающихся: Принять контрольные нормативы в беге на 100м. Обучение низкому старту и стартовому разгону.	4	2
	<b>Самостоятельная работа</b> обучающихся: Совершенствование физических качеств в самостоятельных занятиях.	4	3
<b><i>Раздел №3: Спортивные и подвижные игры</i></b>			
Тема: подвижные игры.	<b>Самостоятельная работа</b> обучающихся: Совершенствование методики проведения подвижных игр. Развитие силы мышц плечевого пояса и груди;	4	2
Тема: подвижные игры.	<b>Самостоятельная работа</b> обучающихся: Совершенствование методики проведения подвижных игр. Развитие силы мышц ног;	4	2
	<b>Самостоятельная работа</b> обучающихся: Подготовить и провести с группой студентов 1 подвижную игру.	4	3

<b>Раздел №4: Элементы гимнастики, аэробики, фитнеса</b>			
Тема: Гимнастика.	<b>Самостоятельная работа</b> 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.	<b>Самостоятельная работа</b> обучающихся: Обучение основным движениям шейпинга; Развитие скоростно-силовых качеств; Обучение дыхательным упражнениям. Подбор комплекса упражнений, определенной направленности.	4	2,3
<b>Раздел №5: Виды по выбору</b>			
Тема: Виды спорта по выбору.	<b>Самостоятельная работа</b> обучающихся: Совершенствование техники двигательных действий в самостоятельных занятиях избранным видом спорта.	2	2,3
<b>Раздел №6: Профессионально-прикладная физическая подготовка</b>			
Тема: Профессионально-прикладная физическая подготовка.	<b>Самостоятельная работа</b> 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).	6	2,3
<b>Итоговая контрольная работа за семестр</b>		<b>2</b>	
<b>2 курс 4 семестр</b>		<b>4/50</b>	
<b>Раздел №1: Спортивные и подвижные игры</b>			
Тема: Баскетбол.	<b>Самостоятельная работа</b> обучающихся: Совершенствование ведения мяча. Обучение броску мяча в корзину. Совершенствование приемов жонглирования мячом.	8	2,3
<b>Раздел №2: Элементы гимнастики, аэробики, фитнеса</b>			

Тема: Аэробика.	<b>Самостоятельная работа</b> обучающихся: Совершенствование основных движений оздоровительной аэробики; Развитие гибкости; Развитие умения подбирать упражнения в соответствии с ритмом и темпом музыкального сопровождения.	8	2
Тема: Шейпинг	<b>Лекция 2.</b> Обучение методики 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. Основы здорового образа жизни.	2	2
	<b>Самостоятельная работа</b> обучающихся: Составить и провести комплекс упражнений оздоровительной аэробики.	4	3
<b>Раздел №3: Виды по выбору</b>			
Тема: Виды по выбору.	<b>Самостоятельная работа</b> обучающихся: Проводится по индивид. выбору студента. Совершенствование техники двигательных действий в самостоятельных занятиях избранным видом спорта.	4	2,3
<b>Раздел №4: Легкая атлетика</b>			
Тема: Бег на длинные дистанции.	<b>Самостоятельная работа</b> обучающихся: Развитие анаэробной выносливости.	8	2
Тема: Бег на средние дистанции.	<b>Самостоятельная работа</b> обучающихся: Совершенствование техники бега на средние дистанции;	5	2
Тема: Бег на короткие дистанции	<b>Самостоятельная работа</b> обучающихся: Совершенствование техники бега на короткие дистанции; Совершенствование физических качеств в самостоятельных занятиях.	8	2,3
<b>Раздел №5: Профессионально-прикладная физическая подготовка</b>			
Тема: Профессионально-прикладная физическая подготовка.	<b>Самостоятельная работа</b> обучающихся: Формы организации физкультурной деятельности во внеурочное время. Физическая культура в организации активного отдыха, досуга. Профилактика профессиональных заболеваний. Составить и провести комплекс УГГ или комплекс упражнений восстановительного характера.	5	2,3
<b>Зачет</b>		<b>2</b>	<b>2</b>

<b>3 курс 5 семестр</b>		<b>4/48</b>	
<b>Раздел №1: Физическая культура в обеспечении здоровья</b>			
Тема: Правила соревнований по игровым видам спорта	<b>Лекция 3.</b> Основные правила проведения соревнований по волейболу, баскетболу, футболу. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Основы здорового образа жизни.	2	2
	<b>Самостоятельная работа</b> обучающихся: Организация и проведение соревнований в академической группе по одному из игровых видов спорта.	4	3
<b>Раздел №2: Оценка физического развития</b>			
Тема: контрольные нормативы.	<b>Самостоятельная работа</b> 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.	6	2,3
<b>Раздел №3: Легкая атлетика</b>			
Тема: Бег на длинные дистанции.	<b>Самостоятельная работа</b> обучающихся: Развитие общей выносливости и координации движений.	4	2
Тема: Бег на средние дистанции.	<b>Самостоятельная работа</b> обучающихся: Развитие специальной выносливости, ловкости и координации.	4	2
Тема: Бег на короткие дистанции	<b>Самостоятельная работа</b> обучающихся: 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>			
Тема: Волейбол.	<b>Самостоятельная работа</b> обучающихся: Обучение нападающему удару. Обучение верхней прямой подаче.	8	2
Тема: Волейбол.	<b>Самостоятельная работа</b> обучающихся: Обучение верхней прямой подаче. Обучение приема мяча с подачи.	8	2

	Двусторонняя игра.		
Тема: Волейбол.	<b>Самостоятельная работа</b> обучающихся: Обучение нижней прямой подаче. Обучение приема мяча с подачи. Двусторонняя игра. Совершенствование физических качеств в самостоятельных занятиях.	8	2,3
<b>Раздел №5: Элементы гимнастики, аэробики, фитнеса</b>			
Тема: Шейпинг.	<b>Самостоятельная работа</b> обучающихся: Обучение методике проведения занятия по шейпингу; Развитие быстроты; Обучение умению составлять комплекс упражнений с учетом индивидуальных особенностей организма.	8	2
Тема: Шейпинг.	<b>Самостоятельная работа</b> 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.	8	2
<b>Раздел №6: Профессионально-прикладная физическая подготовка</b>			
Тема: Профессионально-прикладная физическая подготовка.	<b>Самостоятельная работа</b> обучающихся: Развитие в физкультурной деятельности профессионально значимых личностных качеств. Определить профессионально значимые личностные качества специалиста избранной специальности и возможность их развития в физкультурной деятельности.	6	2,3
<b>Итоговая контрольная работа за семестр</b>		<b>2</b>	<b>2</b>
<b>3 курс 6 семестр</b>		<b>4/44</b>	
<b>Раздел №1: Виды по выбору</b>			
Тема: виды спорта по выбору.	<b>Лекция 4.</b> Корректировка программы индивидуальных оздоровительных занятий физическими упражнениями. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Основы здорового образа жизни.	2	2

	<b>Самостоятельная работа</b> обучающихся: Проводится по индивидуальному выбору студента.	6	3
<b>Раздел №2: Профессионально-прикладная физическая подготовка</b>			
Тема: Профессионально-прикладная физическая подготовка.	<b>Самостоятельная работа</b> 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.	6	2,3
<b>Раздел №3: Спортивные и подвижные игры</b>			
Тема: Волейбол.	<b>Самостоятельная работа</b> обучающихся: Обучение нижней прямой подаче. Обучение приема мяча с подачи. Двусторонняя игра. Совершенствование физических качеств в самостоятельных занятиях.	6	
Тема: Баскетбол	<b>Самостоятельная работа</b> обучающихся: Совершенствование ведения мяча. Обучение броску мяча в корзину. Совершенствование приемов жонглирования мячом.	10	
<b>Раздел №4: Элементы гимнастики, аэробики, фитнеса</b>			
Тема: Шейпинг.	<b>Самостоятельная работа</b> обучающихся: Обучение методике проведения занятия по шейпингу; Развитие быстроты; Обучение умению составлять комплекс упражнений с учетом индивидуальных особенностей организма.	8	2

Тема: Аэробика.	<b>Самостоятельная работа</b> обучающихся: Совершенствование основных движений оздоровительной аэробики; Развитие гибкости; Развитие умения подбирать упражнения в соответствии с ритмом и темпом музыкального сопровождения.	8	2
<b>Зачет</b>		<b>2</b>	<b>2</b>
<b>4 курс 7 семестр</b>		<b>4/70</b>	
<b>Раздел 1. Основы здорового образа жизни.</b>			
Тема: Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Основы здорового образа жизни.	<b>Лекция 5.</b> Оздоровительные системы физического воспитания в профессиональной деятельности. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Основы здорового образа жизни.	2	2
	<b>Самостоятельная работа</b> обучающихся: Физическое воспитание, самовоспитание, ценности физической культуры, режим труда и отдыха, распорядок дня, физическая нагрузка, закаливание. Роль спорта в образе жизни обучающихся. Система массовых соревнований. Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов. Изучить влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни. Изучить теоретический материал и подготовить реферат на тему «Принципы здорового образа жизни». Составить индивидуальный дневник самоконтроля физического развития, указав способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности. Изучить приемы самомассажа и релаксации.	20	2,3
<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>			

<p>Тема: Легкая атлетика. Кроссовая подготовка</p>	<p><b>Самостоятельная работа</b> обучающихся:  Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег 4 '100 м, 4' 400 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3000 м (юноши).  Техника и тактика бега на средние и длинные дистанции.  Развитие общей и специальной выносливости. Техника бега на короткие дистанции. Тренировки в оздоровительном беге от 60 м до 100 м.  Выполнение бега на отрезках 30 м., 50м., на скорости.  Бег на развитие общей выносливости от 3 до 5 км.</p>	20	
<p><b>Раздел №3: Элементы гимнастики</b></p>			
<p>Тема: Гимнастика</p>	<p>Самостоятельная работа обучающихся:  Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, 1,2,3 набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки). Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.  Выполнить упражнения для развития силовых качеств – подтягивание, отжимание в упоре лежа, упражнения с отягощением. Упражнения на развитие гибкости, силы, ловкости. Разработать упражнения утренней гимнастики. Составить и продемонстрировать упражнения для улучшения координации движений. Составить индивидуальные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики.</p>	12	2
<p><b>Раздел № 4: Спортивные и подвижные игры</b></p>			

Спортивные игры. Баскетбол.	Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защита — перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.	18	2
	<b>Итоговая контрольная работа за семестр</b>	2	
4 курс 8 семестр		<b>4/32</b>	
<b>Раздел №1: Физическая культура в обеспечении здоровья</b>			
Тема: Правила соревнований по игровым видам спорта	<b>Лекция 6.</b> Основные правила проведения соревнований по игровым видам спорта, например, волейбол, баскетбол, футбол, хоккей и т.д.. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Основы здорового образа жизни.	2	2
	<b>Самостоятельная работа</b> обучающихся: Организация и проведение соревнований в академической группе по одному из игровых видов спорта. Написание реферата по теме: «Мой любимый вид спорта».	8	3
<b>Раздел №2: Виды по выбору</b>			
Тема: Виды спорта по выбору.	<b>Самостоятельная работа</b> обучающихся: Совершенствование техники двигательных действий в самостоятельных занятиях избранным видом спорта.	8	2,3
<b>Раздел №3: Профессионально-прикладная физическая подготовка</b>			
Тема: Профессионально-прикладная физическая подготовка.	<b>Самостоятельная работа</b> 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
<b>Раздел №4: Элементы гимнастики, аэробики, фитнеса</b>			
Тема: Шейпинг.	<b>Самостоятельная работа</b> обучающихся:	6	2

	Обучение методики проведения занятия по шейпингу; Развитие быстроты; Обучение умению составлять комплекс упражнений с учетом индивидуальных особенностей организма.		
Тема: Аэробика.	<b>Самостоятельная работа</b> обучающихся: Совершенствование основных движений оздоровительной аэробики; Развитие гибкости; Развитие умения подбирать упражнения в соответствии с ритмом и темпом музыкального сопровождения.	4	2
<b>Раздел 5. Легкая атлетика</b>			
Тема: Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	Тренировки в оздоровительном беге от 60 м. до 100 м. Выполнение бега на отрезках 30м., 50м., на скорости. Бег на развитие общей выносливости от 3 до 5 км. Совершенствовать скоростно-силовых качеств в легкой атлетике.	2	2
	<i><b>Дифференцированный зачет</b></i>	2	
	<i><b>Всего</b></i>	<b>24/312</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. 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. Физическая культура : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1.

2. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 493 с. — (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>	
роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	Вопросы в ходе лекции. «Профессиограмма будущей деятельности»; «Индивидуальная программа занятий физическими упражнениями в связи с будущей профессиональной деятельностью»; «Определить профессионально значимые личностные качества специалиста избранной специальности и возможность их развития в физкультурной деятельности»; «Организация и проведение соревнований в академической группе по одному из игровых видов спорта»;
основы здорового образа жизни	«Характеристика одного из оздоровительных видов физических упражнений»; «Комплекс 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 годичного 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 годичном 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 адаптационно-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: клиноостатическая 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.

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

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