Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Юдина Светлана Викторовна
Должность: Директор ГПОУ ТО "ТОККиИ"
Дата подписания: 12.05.2021 17:11:09
Уникальный программный ключ:
33ada74d4273703dc1451b60939819bea1022ad6

ГПОУ ТО «ТУЛЬСКИЙ ОБЛАСТНОЙ КОЛЛЕДЖ КУЛЬТУРЫ И ИСКУССТВА»

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГПОУ ТО «Тульский областной
колледж культуры и искусства»
_____ Юдина С.В.
«13» мая 2020 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОД.01.06 «Физическая культура»

по специальности 51.02.01 «Народное художественное творчество» (по видам)

2020

Рабочая программа учебной дисциплины ОД.01.06 «Физическая культура» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (ФГОС) учебной дисциплины по специальности среднего профессионального образования 51.02.01 «Народное художественное творчество (по видам)».

Организация-разработчик — ГПОУ ТО «Тульский областной колледж культуры и искусства».

Разработчик — Нагель Ирина Владимировна, преподаватель ГПОУ ТО ТОККиИ.

Рассмотрена на заседании ПЦК
общеобразовательных дисциплин
протокол № 9 от 24.04.2020
Председатель Прокофьева О.Н.

Одобрена Методическим советом ТОККиИ
протокол № 9 от 13.05.2020
Председатель Павлова Н.Н.

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	17
4. КОНТРОЛЬ ЗА РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ И ИХ ОЦЕНКА	18

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОД.01.06 «Физическая культура»

1.1. Область применения программы.

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ) в соответствии с ФГОС по специальности 51.02.01 «Народное художественное творчество (по видам)».

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в средних профессиональных учебных заведениях культуры и искусства.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ):

учебные дисциплины общеобразовательного учебного цикла.

1.3. Цели и задачи учебной дисциплины, требования к результатам освоения учебной дисциплины:

Содержание программы «Физическая культура» направлено на достижение следующих **целей:**

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов для бережного отношения к собственному здоровью в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Содержание программы «Физическая культура» направлено на решение следующих **задач:**

- содействие гармоничному развитию личности;
- выработка устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды;
- воспитание ценных ориентиров на здоровый образ жизни;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- формирование знаний о личной гигиене, о влиянии физических упражнений на состояние здоровья и работоспособности, развитие двигательных способностей систем организма и представлений об основных видах спорта.

В результате освоения учебной дисциплины студент должен:

уметь:
- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
- выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия спортивных игр;
- выполнять комплексы упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;
- осуществлять наблюдения за собственными физическим развитием и физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;
- осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных видов спорта;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
- включать занятия физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

знать:
- о роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, об организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;
- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств; способы закаливания организма и основные приемы самомассажа.
- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

1.4. ОК, которые актуализируются при изучении дисциплины.

Использовать умения и знания учебных дисциплин федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования в профессиональной деятельности (ОК-10).

1.5. Рекомендуемое количество часов на освоение примерной программы учебной дисциплины:

Максимальная учебная нагрузка студента — 117 часов, в том числе:
- обязательная аудиторная учебная нагрузка студента — 78 часов;
- самостоятельная работа студента — 39 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	*Объем часов*
Максимальная учебная нагрузка	117
в том числе:	
1. Обязательная аудиторная учебная нагрузка	78
в том числе:	
практические занятия	70
теоретические занятия	8
2. Самостоятельная работа студентов Подготовка докладов, рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий, освоение физических упражнений различной направленности, занятия дополнительными видами спорта (работа организуется в форме занятий в секциях по видам спорта, тренажерных залах — не менее 2 часов в неделю), подготовка к выполнению нормативов (ГТО) и др. 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.	39
Аттестация в форме зачета – 1-й семестр; диф. зачета – 2-й семестр	

1.1. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) *(если предусмотрены)*	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1. Теоретическая часть.		12	
Тема 1.1. Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.	Содержание учебного материала:	3	2
	Современное состояние физической культуры и спорта. Физическая культура и личность профессионала. Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек. Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура». Введение всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Требования к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями. Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность. Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни. Рациональное питание и профессия. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. Вводная и производственная гимнастика. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж. Материнство и здоровье. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.		

	Теоретические занятия: Практические занятия: 1. Выполнение комплексов дыхательных упражнений. 2. Выполнение комплексов утренней гимнастики. 3. Выполнение комплексов упражнений для глаз. 4. Выполнение комплексов упражнений по формированию осанки. 5. Выполнение комплексов упражнений для снижения массы тела. 6. Выполнение комплексов упражнений для наращивания массы тела. 7. Выполнение комплексов упражнений по профилактике плоскостопия. 8. Выполнение комплексов упражнений при сутулости, нарушении осанки в грудном и поясничном отделах, упражнений для укрепления мышечного корсета, мышц брюшного пресса. 9. Проведение студентами самостоятельно подготовленных комплексов упражнений, направленных на укрепление здоровья и профилактику нарушений работы органов и систем организма.	1 1	
	Самостоятельная работа студентов: 1. Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики. 2. Соблюдение оптимальных режимов суточной двигательной активности на основе выполнения физических упражнений.	1	
Тема 1.2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки.	Содержание учебного материала:	3	2
	Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Коррекция фигуры. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки. Сенситивность в развитии профилирующих двигательных качеств. Использование методов самоконтроля, стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики		

	занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.		
	Теоретические занятия:	1	
	Практические занятия: 1. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции. Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов. 2. Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности. Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению.	1	
	Самостоятельная работа студентов: Проведение студентами самостоятельно подготовленных комплексов упражнений, направленных на укрепление здоровья и профилактику нарушений работы органов и систем организма.	1	
Тема 1.3. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	Содержание учебного материала:	3	2
	Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда студентов профессиональных образовательных учреждений. Динамика работоспособности в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения общего состояния студентов в период экзаменационной сессии. Критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления обучающихся. Методы повышения эффективности производственного и учебного труда. Значение мышечной релаксации. Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности.		
	Теоретические занятия:	1	
	Практические занятия: Методика определения профессионально значимых психофизиологических и двигательных качеств на основе профессиограммы специалиста. Спортограмма и профессиограмма.	1	

	Самостоятельная работа студентов: Соблюдение оптимальных режимов суточной двигательной активности на основе выполнения физических упражнений.	1	
Тема 1.4. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	Содержание учебного материала:	3	2
	Личная и социально-экономическая необходимость специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду. Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Тестирование состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования.		
	Теоретические занятия:	1	
	Практические занятия: 1. Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности обучающихся. 2. Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности с учетом профессиональной направленности.	1	
	Самостоятельная работа студентов: Выполнение комплексов упражнений, повышающих работоспособность в избранной профессиональной деятельности в течение дня, в ходе педагогической практики, в свободное время.	1	
Раздел 2. Практическая часть. Учебно-методические занятия. Учебно-тренировочные занятия.	Содержание учебно-методических занятий определяется по выбору преподавателя с учетом интересов студентов. При проведении учебно-тренировочных занятий преподаватель определяет оптимальный объем физической нагрузки, опираясь на данные о состоянии здоровья обучающихся, дает индивидуальные рекомендации для самостоятельных занятий тем или иным видом спорта.	105	
Тема 2.1.	Содержание учебного материала:		

Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.	Решает задачи поддержки и укрепления здоровья. Способствует развитию выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления. Кроссовая подготовка: высокий и низкий старты, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег 4х100 м, 4х400 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши), прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами «прогнувшись», «перешагивания», «ножницы», перекидные прыжки; метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра.	27	2
	Практические занятия по легкой атлетике:	16	2
	1. На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники двигательных действий. 2. На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой. 3. На каждом занятии планируется решение задач по сопряженному воспитанию двигательных качеств и способностей: - воспитание быстроты в процессе занятий легкой атлетикой; - воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий легкой атлетикой; - воспитание выносливости в процессе занятий легкой атлетикой; - воспитание координации движений в процессе занятий легкой атлетикой.		
	Самостоятельная работа студентов: Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.	9	
Зачет (2-й семестр).	Сдача нормативов.	2	
Тема 2.2. Гимнастика.	Содержание учебного материала:	9	2
	Решает оздоровительные и профилактические задачи. Развивает силу, выносливость, координацию, гибкость, равновесие, сенсоторику. Совершенствует память, внимание,		

	целеустремленность, мышление. Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, 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.		
	Практические занятия: 1. На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники выполнения отдельных элементов и их комбинаций. 2. На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой. 3. На каждом занятии планируется решение задач по сопряженному воспитанию двигательных качеств и способностей: - воспитание выносливости в процессе занятий; - воспитание координации движений в процессе занятий; 4. На каждом занятии выполняется разученная комбинация упражнений различной интенсивности, продолжительности, преимущественной направленности. 5. Каждым студентом обязательно проводится самостоятельная разработка содержания занятия или фрагмента занятия и осуществляется его организация.	6	
	Самостоятельная работа студентов: Выполнение изучаемых двигательных действий, их комбинаций в процессе самостоятельных занятий.	3	
Тема 2.3.	Содержание учебного материала:	42	2

Спортивные игры.	Проведение спортивных игр способствует совершенствованию профессиональной двигательной подготовленности, укреплению здоровья, в том числе развитию координационных способностей, ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных временных и силовых параметров движения, формированию двигательной активности, силовой и скоростной выносливости, совершенствованию взрывной силы, развитию таких личностных качеств, как восприятие, внимание, память, воображение, согласованность групповых взаимодействий, быстрое принятие решений, воспитанию волевых качеств, инициативности и самостоятельности. Из перечисленных спортивных игр профессиональная образовательная организация выбирает те, для проведения которых есть условия, материально-техническое оснащение, которые в большей степени направлены на предупреждение и профилактику профзаболеваний, отвечают климатическим условиям региона.		
	Баскетбол: Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защиты – перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.	13	
	Зачет (1-й семестр).	2	
	Волейбол: Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди—животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.	27	
	Практические занятия:	28	2

	1. На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники двигательных действий, технико-тактических приемов игры. 2. На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой. 3. На каждом занятии планируется решение задач по сопряженному воспитанию двигательных качеств и способностей: - воспитание быстроты в процессе занятий спортивными играми; - воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий спортивными играми; - воспитание выносливости в процессе занятий спортивными играми; - воспитание координации движений в процессе занятий спортивными играми. 4. В зависимости от задач занятия проводятся тренировочные игры, двусторонние игры на счет. 5. После изучения техники отдельного элемента проводится выполнение контрольных нормативов по элементам техники спортивных игр, технико-тактических приемов игры. 6. В процессе занятий по спортивным играм каждым студентом проводится самостоятельная разработка содержания занятия или фрагмента занятия и осуществляется его организация.		
	Самостоятельная работа студентов: Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий.	14	
Тема 2.4. Лыжная подготовка.	Содержание учебного материала:	12	2
	Решает оздоровительные задачи, задачи активного отдыха. Увеличивает резервные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышает защитные функции организма. Совершенствует силовую выносливость, координацию движений. Воспитывает смелость, выдержку, упорство в достижении цели. Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши). Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях.		

	Практические занятия: 1. На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники лыжных ходов и тактики лыжных гонок. 2. На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой. 3. На каждом занятии планируется решение задач по сопряженному воспитанию двигательных качеств и способностей в процессе занятий: - воспитание быстроты; - воспитание скоростно-силовых качеств; - воспитание выносливости; - воспитание координации движений. 4. После изучение техники отдельного элемента проводится выполнение контрольных нормативов. 5. В процессе занятий по спортивным играм каждым студентом проводится самостоятельная разработка содержания занятия или фрагмента занятия и осуществляется его организация.	8	
	Самостоятельная работа студентов: Совершенствование техники и тактики в процессе самостоятельных занятий лыжным спортом.	4	
Тема 2.5. Плавание.	Содержание учебного материала:	15	2

	Занятия позволяют учащимся повышать потенциальные возможности дыхательной и сердечно-сосудистой систем. В процессе занятий совершенствуются основные двигательные качества: сила, выносливость, быстрота. В образовательных учреждениях, где есть условия, продолжается этап углубленного закрепления пройденного материала, направленного на приобретение навыка надежного и длительного плавания в глубокой воде. Специальные плавательные упражнения для изучения (закрепления) кроля на груди, спине, брасса. Старты. Повороты, ныряние ногами и головой. Плавание до 400 м. Упражнения по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации. Плавание на боку, на спине. Плавание в одежде. Освобождение от одежды в воде. Плавание в умеренном и попеременном темпе до 600 м. Проплывание отрезков 25—100 м по 2—6 раз. Специальные подготовительные, общеразвивающие и подводящие упражнения на суше. Элементы и игра в водное поло (юноши), элементы фигурного плавания (девушки). Правила плавания в открытом водоеме. Доврачебная помощь пострадавшему. Техника безопасности при занятиях плаванием в открытых водоемах и бассейне. Самоконтроль при занятиях плаванием.	10	
	Практические занятия: 1. На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники плавания. 2. На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой. 3. На каждом занятии планируется решение задач по сопряженному воспитанию двигательных качеств и способностей: - воспитание быстроты; - воспитание скоростно-силовых качеств; - воспитание выносливости; - воспитание координации движений. 4. После изучение техники отдельного элемента проводится выполнение контрольных нормативов по элементам техники плавания.		

	Самостоятельная работа студентов: Совершенствование техники и тактики в процессе самостоятельных занятий плаванием.	5	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению: спортивный зал;
открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий: ул. Демонстрации, 30а.

Оборудование учебного кабинета: УМК учебной дисциплины (учебники, учебно-методические рекомендации), тренажеры, баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи, баскетбольные щиты, корзины, сетка волейбольная, стойки, сетки для игры в бадминтон и настольный теннис, ракетки для игры в бадминтон и настольный теннис, оборудование для силовых упражнений (гантели, эспандер), скакалки, гимнастические коврики, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса, шашки, перекладина для подтягивания, мячи для метания, обручи.

Технические средства обучения: мультимедийный компьютер с графической операциональной системой с возможностью подключения к Интернету, персональный компьютер, электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации.

3.2. Информационное обеспечение обучения.

Основные источники:

1. Лях В.И., Зданевич А.А. «Физическая культура. 10—11 классы». — М., 2019.
2. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. «Физическая культура: учебные пособия для студентов СПО». — М., 2018.

Дополнительные источники:

3. Барчуков И. С. «Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник под общ. ред. Г. В. Барчуковой». — М., 2018.
4. Бишаева А. А. «Физическая культура: учебник для студентов учреждений среднего профессионального образования». — М., 2019.
5. Приказ Министерства образования и науки РФ от 29.12.2014 № 1645 «О внесении изменений в Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 № 413 “Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования”».

Интернет-ресурсы:

1. Сайт Министерства спорта РФ: minsport.gov.ru.
2. Сайт Департамента спорта города Москва: mossport.ru.
3. Федеральный портал «Российское образование»: edu.ru.

4. КОНТРОЛЬ ЗА РЕЗУЛЬТАМИ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ И ИХ И ОЦЕНКА

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен: **уметь:** составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма; выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия спортивных игр; выполнять комплексы упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности; осуществлять наблюдения за собственным физическим развитием и физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимов физической нагрузки; соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов; осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных видов спорта; использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений; включать занятия физической культурой и спортом в активный отдых и	Практические занятия, тестирование, выполнение обучающимися индивидуальных заданий, сдача контрольных нормативов, контрольный урок, рефераты, доклады по заданным темам, составление презентаций, внеаудиторная самостоятельная работа.

досуг; **знать:** о роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек; основы формирования двигательных действий и развития физических качеств; способы закаливания организма и основные приемы самомассажа.	