

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

КУЛЬТУРЫ И ИСКУССТВА ГПОУ ТО «ТУЛЬСКИЙ ОБЛАСТНОЙ КОЛЛЕДЖ»

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



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ.05 «Физическая культура»
по специальности 53.02.08 «Музыкальное звукооператорское мастерство».

2020 г.

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.05 «Физическая культура» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (ФГОС) учебной дисциплины по специальности среднего профессионального образования: 53.02.08 «Музыкальное звукооператорское мастерство».

Организация-разработчик:

ГПОУ ТО «Тулский 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. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	17
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	18

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.05 «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 53.02.08 «Музыкальное звукооператорское мастерство».

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 общего гуманитарного и социально-экономического 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 и потребностей в бережном отношении 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;

задач:

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

знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

1.4 ОК, которые актуализируются при изучении дисциплины:

- Организовывать собственную деятельность, определять методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество. (ОК 2)
- Решать проблемы, оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях. (ОК 3)
- Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.(ОК 4)
- Работать в коллективе, обеспечивать его сплочение, эффективно общаться с коллегами, руководством. (ОК 6)

- Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации. (ОК 8)
- 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 программы учебной дисциплины:

- максимальной учебной нагрузки студента 284 часов, в том числе:
- обязательной аудиторной учебной нагрузки студента 142 часа;
- самостоятельной работы студента 142 часа.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка	284
В том числе:	
Обязательная аудиторная учебная нагрузка:	142
практические занятия	138
теоретические занятия	4
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.	142
Аттестация в форме	Зачета (5-8сем)

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) <i>(если предусмотрены)</i>	Объем часов	Уровень освоения
I	2	3	4
Раздел 1. Теоретическая часть	16	16	
<p>Тема 1.1 Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.</p>	<p>Содержание учебного материала:</p> <p>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.</p> <p>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 физическая активность. 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.</p> <p>Теоретические занятия:</p>	4	2

	<p>Практически занятия:</p> <ol style="list-style-type: none"> 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, для укрепления мышц брюшного пресса. 9. Проведение студентами самостоятельно подготовленных комплексов упражнений, направленных на укрепление здоровья и профилактику нарушений работы органов и систем организма 	1 1	
<p>Тема 1.2 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки.</p>	<p>Самостоятельная работа студентов:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики. 2. Соблюдение оптимальных режимов суточной двигательной активности на основе выполнения физических упражнений. <p>Содержание учебного материала:</p> <p>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 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.</p> <p>Теоретические занятия:</p>	2 4	2

	<p>Практические занятия:</p> <p>1. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции. Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов.</p> <p>2. Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности. Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению.</p>	1	
	<p>Самостоятельная работа студентов:</p> <p>Проведение студентами самостоятельно подготовленных комплексов упражнений, направленных на укрепление здоровья и профилактику нарушений работы органов и систем организма.</p>	1	
<p>Тема 1.3 Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.</p>	<p>Содержание учебного материала:</p> <p>Средства физической культуры в регулировании работоспособности.</p> <p>Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда студентов профессиональных образовательных. 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.</p> <p>Теоретические занятия:</p> <p>Практические занятия:</p> <p>Методика определения профессионально значимых психофизиологических и двигательных качеств на основе профиограммы специалиста. Спортограмма и профиограмма.</p> <p>Самостоятельная работа студентов:</p> <p>Соблюдение оптимальных режимов суточной двигательной активности на основе выполнения физических упражнений</p> <p>Содержание учебного материала:</p>	2	
<p>Тема 1.4</p>		4	2

Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	<p>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.</p>	1	
<p>Теоретические занятия: 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.</p>		2	
<p>Самостоятельная работа студентов: Выполнение комплексов упражнений, повышающих работоспособность в избранной профессиональной деятельности в течение дня, в ходе педагогической практики, в свободное время</p>		4	2
<p>Раздел 2. Практическая часть. Учебно-методические занятия. Учебно-тренировочные занятия</p>	<p>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.</p>	1	
<p>Тема 2.1 Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.</p>	<p>Содержание учебного материала: Решает задачи поддержки и укрепления здоровья. Способствует развитию выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления. 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 3 000 м (юноши), прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной; метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г</p>	2	268

	(юноши); толкание ядра.	88	2
	Практические занятия по лёгкой атлетике.	40	
	<p>1. На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники двигательных действий.</p> <p>2. На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений ,предусмотренных настоящей программой.</p> <p>3. На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей:</p> <ul style="list-style-type: none"> -воспитание быстроты в процессе занятий лёгкой атлетикой. -воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий лёгкой атлетикой. -воспитание выносливости в процессе занятий лёгкой атлетикой. -воспитание координации движений в процессе занятий лёгкой атлетикой <p>Самостоятельная работа студентов: Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.</p>	44	
Зачет (6 сем., 8 сем.)	Сдача нормативов	4	
Тема 2.2 Гимнастика	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Решает оздоровительные и профилактические задачи. Развивает силу, выносливость, координацию, гибкость, равновесие, сенсорику. 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,</p>	24	2

	<p>упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.</p> <p>Практические занятия.</p> <ol style="list-style-type: none"> 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 сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей: <ul style="list-style-type: none"> -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 и проведение занятия или фрагмента занятия. <p>Самостоятельная работа студентов: Выполнение изучаемых двигательных действий, их комбинаций в процессе самостоятельных занятий.</p>	12	
<p>Тема 2.3. Спортивные игры</p>	<p>Содержание учебного материала:</p>	12	

<p>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 восприимчивость, 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.</p>	<p>104</p>	<p>2</p>
<p>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.</p>	<p>40</p>	
<p>Зачет (5 сем., 7 сем.)</p>	<p>4</p>	

	<p>Волейбол. Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим падением и перекагом 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.</p>	64	
	<p>Практические занятия 1. На каждом занятии планируются решение задачи по разучиванию ,закреплению и совершенствованию техники двигательных действий, технико-тактических приёмов игры. 2. На каждом занятии планируются сообщения теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой. 3. На каждом занятии планируются решение задач по сопряжённому 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 счёт. 5. После изучение техники отдельного элемента проводится выполнение контрольных нормативов по элементам техники спортивных игр, технико-тактических приёмов игры. 6. В процессе занятий по спортивным играм каждым студентом проводится самостоятельная разработка содержания и проведение занятия или фрагмента занятия.</p>	52	
	<p>Самостоятельная работа студентов: Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий.</p>	52	

<p>Тема 2.4 Лыжная подготовка</p>	<p>Содержание учебного материала: 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 спусков. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжника. 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.</p>	<p>32</p>	<p>2</p>
<p>Тема 2.5 Плавание.</p>	<p>Практические занятия: 1. На каждом занятии планируются задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники лыжных ходов и тактики лыжных гонок. 2. На каждом занятии планируются сообщения теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой. 3. На каждом занятии планируются задачи 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 студентом проводится самостоятельная разработка содержания занятия и проведение занятия или фрагмента занятия.</p>	<p>16</p>	<p>16</p>
	<p>Самостоятельная работа студентов: Совершенствование техники и тактики в процессе самостоятельных занятий лыжным спортом.</p>	<p>20</p>	<p>2</p>

	<p>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 закрепления 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 в бассейне. Самоконтроль при занятиях плаванием.</p>	
	<p>Практические занятия:</p> <ol style="list-style-type: none"> 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: <ul style="list-style-type: none"> -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. <p>Самостоятельная работа студентов: Совершенствование техники и тактики в процессе самостоятельных занятий плаванием.</p>	<p>10</p> <p>10</p>

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 30-А;

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 операционной системой, с возможностью подключения к internet; ПК; электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Основные источники

Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 10—11 кл. — М., 2019.

Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учеб.пособия для студентов СПО. — М., 2019.

Дополнительные источники

Барчуков И. С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / под общ. ред. Г. В. Барчуковой. — М., 2018.

Бишаева А. А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2018.

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, туризма и молодежной политики
<http://sport.minstm.gov.ru>

2. Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы <http://www.mosssport.ru>

3. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации
www.minstm.gov.ru.

4. Федеральный портал «Российское образование» www.edu.ru

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен:</p> <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none">-использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. <p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none">-о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;-основы здорового образа жизни	<p>практические занятия, выполнение обучающимися индивидуальных заданий, сдача контрольных нормативов(тестирование), внеаудиторная самостоятельная работа, рефераты, составление презентаций.</p>