

**Министерство культуры и туризма Калужской области  
ГБПОУ КО «Калужский областной колледж культуры и искусств»**

**УТВЕРЖДЕНО:**

Приказом № 103/д от «01» сентября 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОД.01.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**51.02.01 Народное художественное творчество по виду  
«Театральное творчество»**

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общепрофессионального цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальностям среднего профессионального образования (далее СПО) .

Организация-разработчик: ГБПОУ КО «Калужский областной колледж культуры и искусств»

Разработчик: Суркова Полина Вячеславовна, преподаватель ГБПОУ КО «Калужский областной колледж культуры и искусств», г. Калуга

Рассмотрена на заседании ПЦК  
ГБПОУ КО «Калужский областной  
колледж культуры и искусств»  
Протокол № 1 от 30.08.2023 г.

Одобрена Педагогическим советом  
ГБПОУ КО «Калужский областной  
колледж культуры и искусств»  
протокол № 1 от 31.08.2023 г.

## **СОДЕРЖАНИЕ**

- 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## Физическая культура

### 1.1. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общепрофессионального цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности.

### 1.2. Цель и планируемые результаты освоения учебной дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания.

- 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.

В результате освоения 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 своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль техники 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 досуг;
- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

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

## **2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

## 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

| <i>Вид учебной работы</i>  | <i>Объем часов</i> |
|--|--------------------|
| <b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>                                       | <b>156</b>         |
| <b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>                            | <b>78</b>          |
| в том числе:   |                    |
| теоретическое обучение   | 4                  |
| практические занятия   | 74                 |
| контрольные работы   | –                  |
| курсовая работа (проект) <i>(если предусмотрено)</i>                               | –                  |
| <b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>                                 | <b>78</b>          |
| в том числе:   |                    |
| самостоятельная работа над курсовой работой (проектом) <i>(если предусмотрено)</i> | –                  |
| творческие задания   |                    |
| внеаудиторная самостоятельная работа   |                    |
| <i>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета (1,2 семестр)</i>        |                    |

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

| Наименование разделов и тем           | Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа студентов, курсовая работа (проект)   | Объем часов | Уровень освоения |
|---------------------------------------|---|-------------|------------------|
| <i>1</i>                              | <i>2</i>  | <i>3</i>    | <i>4</i>         |
| <b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>      |   |             |                  |
| <b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>      | <b>Содержание учебного материала</b>  | <b>5</b>    | <b>2</b>         |
|                                       | <p>1. Теоретические сведения по основам физической культуры. Техника безопасности на уроках физической культуры. Содержание программы, зачетные требования, нормативы по легкой атлетике</p> <p>2. Техника бега. Беговые упражнения. Низкий старт. Стартовый разгон. Совершенствование скоростно-силовых качеств. Повторение ускорений на короткие дистанции.</p> <p>3. Бег на короткие дистанции. Специальные упражнения бегуна. Развитие выносливости. Спринт: 30 – 60 – 100 м. Выполнение контрольного норматива.</p> <p>4. Упражнения для метания. Метание мяча (гранаты) на результат</p> <p>5. Прыжок в длину способом «согнув ноги». Совершенствование техники разбега, отталкивания и полета, приземления. Развитие прыгучести. Прыжок в длину с места. Прыжок в длину с разбега. Выполнение контрольного норматива.</p> <p>6. Кроссовый бег. Совершенствование техники бега на 500-1000 м. Развитие выносливости. Выполнение контрольного норматива.</p> <p>7. Подвижные игры с легкоатлетическими заданиями</p> |             |                  |
| <b>Итоговое занятие по Разделу 1.</b> | <b>Содержание учебного материала</b>  | <b>2</b>    | <b>2</b>         |
|                                       | <b>Практические занятия</b>   |             |                  |
|                                       | 1. Сдача контрольных нормативов   |             |                  |
| <b>Раздел 2. Гимнастика</b>           | <b>Содержание учебного материала</b>  | <b>5</b>    |                  |

|                                      |  |          |   |
|--------------------------------------|--|----------|---|
|                                      | <p>1. Теоретические сведения по теме. Техника безопасности на занятиях гимнастики. Строевые упражнения</p> <p>2. Акробатика. Акробатические приемы. Кувырки. Стойки на голове, лопатках. Строевые упражнения. Упражнения у гимнастической стенки. Упражнения с гимнастическими палками. Вис на перекладине (прогнувшись, согнувшись, сгибание, разгибание рук, соскок). Низкая перекладина для девушек.</p> <p>3. Опорный прыжок. Техника выполнения опорного прыжка. Прыжок через козла (ноги врозь)</p> <p>4. Атлетическая гимнастика. Общая физическая подготовка. Выполнение контрольных нормативов.</p>   |          | 2 |
| <b>Дифференцированный зачет</b>      |  | <b>2</b> |   |
| <b>2 семестр</b>                     |  |          |   |
| <b>Раздел 3. Волейбол</b>            | <b>Содержание учебного материала</b>   | 5        | 2 |
|                                      | <b>Практические занятия</b>  |          |   |
|                                      | <p>1. Техника безопасности на занятиях волейболом. Стойка волейболиста (высокая, средняя, низкая). Перемещение (приставной шаг правым, левым боком, бег с изменением скорости и направления движения).</p> <p>2. Совершенствование техники нижней прямой подачи мяча. Нижняя боковая подача. Подачи мяча на точность. Совершенствование подачи, приема мяча снизу. Изучение верхней подачи мяча</p> <p>3. Совершенствование техники передачи мяча сверху на месте, в движении. Групповые упражнения волейболиста в парах, тройках. Совершенствование техники передачи мяча двумя руками снизу на месте, в движении</p> <p>4. Игра в пионербол с элементами волейбола</p> |          |   |
| <b>Итоговое занятие по разделу 3</b> | <b>Содержание учебного материала</b>   | 2        | 2 |
|                                      | <b>Практические занятия</b>  |          |   |
|                                      | 1. Игра в пионербол и волейбол   |          |   |
| <b>Раздел 4. Баскетбол</b>           | <b>Содержание учебного материала</b>   | <b>5</b> |   |



|                                       |  |   |   |
|---------------------------------------|--|---|---|
|                                       | <p><b>Практические занятия</b></p> <p>1. Техника безопасности на занятиях баскетболом. Стойки баскетболиста. Передвижения</p> <p>2. Техника ведения мяча различными способами. Техника ведения мяча одной рукой; с изменением высоты отскока; с изменением скорости перемещения. Развитие координационных способностей.</p> <p>3. Техника передачи и приема мяча. Совершенствование техники ловли мяча одной, двумя руками; летящего на средней высоте; после отскока от пола. Развитие прыгучести.</p> <p>4. Совершенствование техники броска мяча двумя руками от груди с места, в движении, после ведения, с различной дистанции. Совершенствование техники бросков мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча; броски мяча с различной дистанции. Развитие точности движений. Броски по кольцу со штрафной линии, ближние боковые броски, броски с 5 точек. Выполнение контрольного норматива.</p> |   | 2 |
| <b>Итоговое занятие по разделу 4.</b> | <b>Содержание учебного материала</b>   | 2 | 2 |
|                                       | <p><b>Практические занятия</b></p> <p>1. Учебная игра</p> <p>2. Совершенствование изученных элементов. Двусторонняя игра с заданием (передача и ловля мяча)</p> <p>3. Учебно-тренировочная игра с привлечением студентов к судейству.</p>  |   |   |
| <b>Раздел 5. Бадминтон</b>            | <b>Содержание учебного материала</b>   | 2 | 2 |
|                                       | <p><b>Практические занятия</b></p> <p>1. Техника безопасности на занятиях бадминтоном. Правила игры. Перемещения игрока. Специальные упражнения при игре в бадминтон</p> <p>2. Техника нижней подачи. Техника верхней подачи.</p> <p>3. Подача, прием в парах.</p> <p>4. Учебная игра</p>  |   |   |
| <b>Раздел 6. Настольный</b>           | <b>Содержание учебного материала</b>   | 2 | 2 |

|   |   |          |          |
|---|---|----------|----------|
| <b>теннис</b>                             | <b>Практические занятия</b>   |          |          |
|   | 1. Техника безопасности при игре в настольный теннис. Знакомство с правилами игры. Специальные упражнения при игре в настольный теннис.<br>2. Совершенствование техники выполнения прямой подачи мяча. Совершенствование техники выполнения приёма мяча. Подача мяча с различных дистанций. Отработка различных ударов  |          |          |
| <b>Итоговое занятие по разделам 5 и 6</b> | <b>Содержание учебного материала</b>  | <b>2</b> | <b>2</b> |
|   | <b>Практические занятия</b>   |          |          |
|   | 1. Учебно-тренировочная игра в бадминтон и настольный теннис  |          |          |
| <b>3 семестр</b>                          |   |          |          |
| <b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>          | <b>Содержание учебного материала</b>  | <b>5</b> | <b>2</b> |
|   | <b>Практические занятия</b>   |          |          |
|   | 1. Теоретические сведения по теме. Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Высокий и низкий старт. Специальные упражнения бегуна.<br>2. Бег на средние дистанции. Выполнение контрольных нормативов<br>3. Метание мяча (гранаты)<br>4. Техника выполнения прыжков в длину. Прыжки в длину с разбега. Разучивание по фазам. Выполнение контрольных нормативов<br>5. Эстафетный бег 4×100м. Передача эстафетной палочки. Выполнение контрольных нормативов.<br>6. Ознакомление с особенностями кроссового бега. Техника кроссового бега. Выполнение контрольных нормативов |          |          |
| <b>Итоговое занятие по разделу</b>        | <b>Содержание учебного материала</b>  | <b>2</b> | <b>2</b> |
|   | <b>Практические занятия</b>   |          |          |
|   | 1. Выполнение контрольных нормативов в спринте  |          |          |
| <b>Раздел 2. Гимнастика</b>               | <b>Содержание учебного материала</b>  | <b>5</b> | <b>2</b> |
|   | <b>Практические занятия</b>   |          |          |

|                                    |  |          |          |
|------------------------------------|--|----------|----------|
|                                    | <p>1. Техника безопасности на занятиях по гимнастике. Строй, шеренга, колонна, дистанция. Строевой и походный шаг на месте и в движении. Совершенствование техники выполнения команд «Становись», «Равняйся», «Смирно» и «Вольно». Построение в одну и две шеренги, в колонну по одному, по два. Строевые приемы, навыки четкого и слаженного выполнения совместных действий.</p> <p>2. Особенности выполнения опорного прыжка. Техника выполнения опорного прыжка через козла.</p> <p>3. Гимнастические упражнения. Упражнения у гимнастической стенки. Совершенствование техники выполнения кувырка вперед; длинный кувырок вперед, кувырок вперед ноги врозь. Совершенствование техники выполнения кувырка назад через плечо; кувырок назад. Совершенствование техники выполнения стойки на голове; стойки на руках с опорой на стену; стойки на лопатках.</p> <p>4. Лазание по канату. Совершенствование техники выполнения лазания по канату в три приема, без учета времени. Совершенствование техники выполнения лазания по канату. Лазание по канату в три приема.</p> <p>5. Упражнения на перекладине. Техника исполнения висов. Техника исполнения подтягиваний.</p> |          |          |
| <b>Итоговое занятие по разделу</b> | <b>Содержание учебного материала</b>   | <b>2</b> | <b>2</b> |
|                                    | <b>Практические занятия</b>  |          |          |
|                                    | Выполнение гимнастических упражнений   |          |          |
| <b>4 семестр</b>                   |  |          |          |
| <b>Раздел 3. Волейбол</b>          | <b>Содержание учебного материала</b>   | <b>5</b> | <b>2</b> |
|                                    | <b>Практические занятия</b>  |          |          |
|                                    | <p>1. Техника безопасности на занятиях волейболом. Повторение учебного материала за 2 семестр</p> <p>2. Совершенствование техники нижней прямой подачи мяча. Совершенствование техники верхней подачи мяча.</p> <p>3. Приёмы взаимодействия игроков. Техника нападающего удара.</p>  |          |          |

|                                    |   |          |          |
|------------------------------------|---|----------|----------|
|                                    | Техника блокировки.<br>4. Учебно-тренировочная игра   |          |          |
| <b>Итоговое занятие по разделу</b> | <b>Содержание учебного материала</b>  | <b>2</b> | <b>2</b> |
|                                    | <b>Практические занятия</b>   |          |          |
|                                    | 1. Учебно-тренировочная игра в волейбол с элементами пионербола   |          |          |
| <b>Раздел 4. Баскетбол</b>         | <b>Содержание учебного материала</b>  | <b>5</b> | <b>2</b> |
|                                    | <b>Практические занятия</b>   |          |          |
|                                    | 1. Техника безопасности при игре в баскетбол. Техника передвижения без мяча. Специальные тренировочные упражнения.<br>2. Техника взаимодействия игроков. Ведение и подача мяча в парах. Ведение мяча с броском в корзину по одному, в парах с передачей мяча<br>3. Действия игрока в нападении и в обороне. Совершенствование техники выбивания и вырывания мяча. |          |          |
| <b>Итоговое занятие по разделу</b> | <b>Содержание учебного материала</b>  | <b>2</b> | <b>2</b> |
|                                    | <b>Практические занятия</b>   |          |          |
|                                    | 1. Учебно-тренировочная игра  |          |          |
| <b>Раздел 5. Бадминтон</b>         | <b>Содержание учебного материала</b>  | <b>2</b> | <b>2</b> |
|                                    | <b>Практические занятия</b>   |          |          |
|                                    | 1. Совершенствование техники подачи и приёма волана<br>2. Учебная игра  |          |          |
| <b>Раздел 6. Настольный теннис</b> | <b>Содержание учебного материала</b>  | <b>5</b> | <b>2</b> |
|                                    | <b>Практические занятия</b>   |          |          |
|                                    | 1. Специальные упражнения для развития координации, скорости, плечевого пояса<br>2. Техника выполнения подачи мяча (прямая и с подкруткой)<br>3. Подача мяча на определенные зоны с разной дистанции<br>4. Учебная игра   |          |          |
| <b>Итоговое занятие по разделу</b> | <b>Содержание учебного материала</b>  | <b>2</b> | <b>2</b> |
|                                    | <b>Практические занятия</b>   |          |          |
|                                    | 1. Учебно-тренировочная игра в бадминтон и настольный теннис  |          |          |

|  |   |          |          |
|--|---|----------|----------|
| <b>5 семестр</b>                           |   |          |          |
| <b>Раздел 1. Лёгкая атлетика</b>           | <b>Содержание учебного материала</b>  |          |          |
|  | <b>Практические занятия</b>   |          |          |
|  | Бег на короткие дистанции.<br>Челночный бег.<br>Совершенствование прыжка в высоту.<br>Спринтерский бег<br>Метание мяча (гранаты, ядра).<br>Прохождение полосы препятствия (легкоатлетического вида)<br>Кроссовая подготовка   | <b>2</b> | <b>2</b> |
| <b>Итоговое занятие по разделу</b>         | <b>Содержание учебного материала</b>  | <b>2</b> | <b>2</b> |
|  | <b>Практические занятия</b>   |          |          |
|  | Выполнение контрольных нормативов   |          |          |
| <b>Раздел 2. Гимнастика</b>                | <b>Содержание учебного материала</b>  |          |          |
|  | <b>Практические занятия</b>   |          |          |
|  | Строевые упражнения с гимнастическими палками. Упражнения со скакалками, обручами<br>Опорный прыжок ноги врозь, согнув вместе<br>Лазание по канату (вариация способов)<br>Общая физическая подготовка. Атлетическая гимнастика<br>Силовые упражнения на перекладине | <b>5</b> | <b>2</b> |
| <b>Итоговое занятие по разделу</b>         | <b>Содержание учебного материала</b>  | <b>2</b> | <b>2</b> |
|  | <b>Практические занятия</b>   |          |          |
|  | Выполнение контрольных нормативов   |          |          |
| <b>6 семестр</b>                           |   |          |          |
| <b>Раздел 3. Спортивные игры. Волейбол</b> | <b>Содержание учебного материала</b>  |          |          |
|  | <b>Практические занятия</b>   |          |          |
|  | Совершенствование подачи.<br>Совершенствование приёма мяча<br>Нападающий удар<br>Учебная игра с привлечением к судейству обучающихся.   | <b>5</b> | <b>2</b> |

|                                    |  |          |          |
|------------------------------------|--|----------|----------|
|                                    | Подача мяча с определенной зоны  |          |          |
| <b>Итоговое занятие по разделу</b> | <b>Содержание учебного материала</b>   | <b>2</b> | <b>2</b> |
|                                    | <b>Практические занятия</b>  |          |          |
|                                    | Учебно-тренировочная игра  |          |          |
| <b>Раздел 4. Баскетбол</b>         | <b>Содержание учебного материала</b>   | <b>5</b> | <b>2</b> |
|                                    | <b>Практические занятия</b>  |          |          |
|                                    | Ведение мяча в обычном темпе и с ускорениями. Передачи мяча. Совершенствование бросков в корзину (соревновательные игры) Учебная игра  |          |          |
| <b>Итоговое занятие по разделу</b> | <b>Содержание учебного материала</b>   | <b>2</b> | <b>2</b> |
|                                    | <b>Практические занятия</b>  |          |          |
|                                    | Учебно-тренировочная игра  |          |          |
| <b>Раздел 5. Теннис</b>            | <b>Содержание учебного материала</b>   | <b>2</b> | <b>2</b> |
|                                    | <b>Практические занятия</b>  |          |          |
|                                    | Общая физическая подготовка. Подача мяча прямая и с подкруткой Совершенствование подачи в игре   |          |          |
| <b>Итоговое занятие по разделу</b> | <b>Содержание учебного материала</b>   | <b>2</b> | <b>2</b> |
|                                    | <b>Практические занятия</b>  |          |          |
|                                    | Учебно-тренировочная игра  |          |          |
| <b>7 семестр</b>                   |  |          |          |
| <b>Раздел 1. Лёгкая атлетика</b>   | <b>Содержание учебного материала</b>   | <b>5</b> | <b>2</b> |
|                                    | <b>Практические занятия</b>  |          |          |
|                                    | Беговые упражнения разной интенсивности<br>Прохождения полосы препятствий<br>Прыжок в высоту<br>Метание мяча, гранаты, ядра<br>Разработка и проведение подвижных игр с легкоатлетическим уклоном<br>Разбор движений, необходимых в профессиональной деятельности |          |          |
| <b>Итоговое занятие по разделу</b> | <b>Содержание учебного материала</b>   | <b>2</b> | <b>2</b> |
|                                    | <b>Практические занятия</b>  |          |          |

|                                      |  |            |          |
|--------------------------------------|--|------------|----------|
|                                      | Выполнение контрольных нормативов  |            |          |
| <b>Раздел 2. Гимнастика</b>          | <b>Содержание учебного материала</b>   | <b>5</b>   | <b>2</b> |
|                                      | <b>Практические занятия</b>  |            |          |
|                                      | Упражнения у гимнастической стенки<br>Упражнения на переклад не<br>Общая физическая подготовка. Упражнения для коррекции осанки, для профилактики сутулости<br>Атлетическая гимнастика<br>Лазание по канату. |            |          |
|                                      |  |            |          |
| <b>Итоговое занятие по разделу</b>   | <b>Содержание учебного материала</b>   | <b>2</b>   | <b>2</b> |
|                                      | <b>Практические занятия</b>  |            |          |
|                                      | Выполнение контрольных нормативов  |            |          |
| <b>Обязательная учебная нагрузка</b> |  | <b>78</b>  |          |
| <b>Самостоятельная работа</b>        |  | <b>78</b>  |          |
| <b>Всего</b>                         |  | <b>156</b> |          |

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Реализация учебной дисциплины требует наличия универсального спортивного зала.

##### **Спортивное оборудование:**

- баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны; сетки для игры в бадминтон, ракетки для игры в бадминтон,
- гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса,

##### **Технические средства обучения:**

- музыкальный центр, выносные колонки, компьютер.
- электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране.

#### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

##### **Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

###### **Основные источники:**

1. Бароненко В.А. Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. – 2-е изд., перераб. – М.: Альфа – М: НИЦ ИНФРА – М, 2013.

2. Гуревич И.А. Физическая культура и здоровье. 300 соревновательно-игровых заданий (Электронный ресурс): учеб. - метод. пособие / И.А. Гуревич. – Минск: Выш. Шк., 2011.

3. Муллер А.Б. Физическая культура студента (Электронный ресурс): учеб. Пособие / А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко, А.Ю. Близнаевский. – Красноярск: Сибирский федеральный университет, 2011.

4. Переверзев В.А. Физическая культура (Электронный ресурс): учеб. пособие / Е.С. Григорович (и др.); под ред. Е.С. Григоровича, В.А. Переверзева. – 4-е изд., испр.- Минск: Выш. школа, 2014.

5. Пузырь, Ю.П. Примерная комплексная программа и методические рекомендации по предмету «Физическая культура» для учащихся профессиональных училищ / Ю.П. Пузырь, И.П. Залетаев и др. – М.: Центр «Школьная книга».

###### **Дополнительные источники:**

1. Алексеев С.В. Спортивное право России (Электронный ресурс): учебник/ С.В. Алексеев под ред. П.В. Крашенинникова. – 4-е изд., перераб. И доп. – М.: ЮНИТИ-ДАНА: Закон и право, 2013.

2. Залетаев, И.П. Организация и руководство физическим воспитанием, массовой физкультурной и спортивной работой в учебных заведениях профтехобразования: Методическое пособие / И.П. Залетаев. – М.: Высшая школа.

3. Кайнова Э.Б. Общая педагогика физической культуры и спорта: Учебное пособие / Э.Б. Кайнова. – М.: ИД ФОРУМ: НИЦ ИНФРА- М, 2014.



#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

**Контроль и оценка** результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения самостоятельных и практических работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований, сообщений.

| Разделы содержания ОД   | Характеристика основных видов деятельности студентов  |
|---|---|
| <p>В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– о роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;</li> <li>– основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;</li> <li>– способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;</li> <li>– о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li> <li>– основы здорового образа жизни.</li> </ul> <p>Должен уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;</li> <li>– выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия спортивных игр;</li> <li>– выполнять комплексы упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной</li> </ul> | <p>Формы контроля обучения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– практические задания по работе с информацией</li> <li>– домашние задания проблемного характера</li> <li>- ведение календаря самонаблюдения.</li> <li>- Оценка подготовленных студентом фрагментов занятий с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха.</li> </ul> <p><b>Методы оценки результатов:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- традиционная система оценок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка;</li> <li>- тестирование в контрольных точках.</li> </ul> <p><b>Лёгкая атлетика.</b></p> <p>1. Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий): бега на короткие, средние; прыжков в длину;</p> <p>Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами лёгкой атлетики.</p> <p><b>Спортивные игры.</b></p> <p>Оценка техники базовых элементов техники спортивных игр (броски в</p> |

|  |   |
|--|---|
| <p>(лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль техники выполнения двигательных действий и режимов физической нагрузки;</li> <li>– соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;</li> <li>– осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных видов спорта;</li> <li>– 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;</li> <li>– включать занятия физической культурой и спортом в активный отдых и досуг;</li> <li>– использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li> </ul> | <p>кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглирование)</p> <p>Оценка технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм</p> <p>Оценка выполнения студентом функций судьи.</p> <p>Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр.</p> |
|--|---|