

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
Сергиево-Посадский институт игрушки – филиал  
федерального государственного бюджетного образовательного учреждения  
высшего образования  
«ВЫСШАЯ ШКОЛА НАРОДНЫХ ИСКУССТВ (Академия)»

Кафедра общегуманитарных и естественнонаучных дисциплин

РЕКОМЕНДОВАНО

кафедрой,  
протокол №10  
от 15.05.2021 г.  
Зав. кафедрой

 Е.Б. Николаева



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор СПИИ ВШНИ

О.В.Озерова

15 мая 2021 г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### БД.06 Физическая культура

Сергиев Посад

2021

Рабочая программа составлена в соответствии с федеральными государственным стандартом (далее — ФГОС) по специальности **54.02.01 «Дизайн (художественное проектирование, моделирование и оформление игрушки)»** углубленной подготовки утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от « 27 » октября 2014 г. № 1391.

Организация-разработчик: Сергиево-Посадский институт игрушки- филиал федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Высшая школа народных искусств (академия)»

Разработчик: О.В.Костюкова – преподаватель Сергиево-Посадского института игрушки- филиала ВШНИ

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	стр. 4
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	5-10
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	11
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	12-14

# 1 ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

## 1.1 Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности 54.02.01 «Дизайн» СПО.

**1.2 Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** базовая дисциплина федерального компонента среднего общего образования

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

В результате освоения учебной дисциплины Физическая культура обучающийся должен обладать предусмотренными ФГОС по специальности СПО 54.02.01 Дизайн следующими умениями, знаниями и общими компетенциями:  
ОК 10. Использовать умения и знания учебных дисциплин федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования в профессиональной деятельности.

### ***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 общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;  
осуществлять наблюдение за своим 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.

### ***в результате освоения дисциплины обучающийся должен 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.

**1.4 Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины** максимальной учебной нагрузки обучающегося 216 часов, в том числе:  
 обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 144 часов;  
 самостоятельной работы обучающегося 72 часов.

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

**2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы (с учетом часов вариативной части циклов)**

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<i>216</i>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<i>144</i>
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<i>72</i>
в том числе: рефераты, секционная работа, контрольные задания, тесты.	
<i>Формы контроля по семестрам:</i>	
<i>1 курс:</i>	
<i>в 1 семестре – дифференцированный зачет;</i>	
<i>в 2 семестре – дифференцированный зачет</i>	
<i>2 курс:</i>	
<i>в 1 семестре – дифференцированный зачет:</i>	
<i>во 2 семестре – дифференцированный зачет.</i>	

## 2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Тема 1 Легкая атлетика	Содержание учебного материала	22	
	1 Теоретические сведения	14	2
	2 Бег 100 метров, 200 метров. Относят к бегу на короткие дистанции. Бегут с низкого старта, позволяющий быстрее начать бег и развить максимальную скорость на коротком отрезке.		2
	3 Обучение технике высокого старта. Применяются при беге на средние дистанции – 500, 600, 800, 1000, 1500 и 2000 м. Обратить внимание на постановку ступней, работу рук, положение туловища, особенности дыхания.		2
	4 Бег 400 метров, 800 метров. Является бегом на средние дистанции. Применяется высокий старт. Обратить внимание на постановку ступней, работу рук, положение туловища, особенности дыхания.		2
	5 Обучение технике прыжков в длину. Особенности разбега. Определение его длины и разметка контрольных отталкиваний. Отталкивание полет и приземление. Положение рук, ног и туловища в момент отталкивания. Движение туловища, рук и ног при подготовке приземления и приземление.		2
	6 Обучение технике метания гранаты. Держание гранаты, метание гранаты из – за головы через плечо. Бег с гранатой в руке над плечом. Выполнение пяти бросковых шагов с отведением гранаты. Метание гранаты с индивидуально подобранного разбега		2
	7 Бег 2000 метров, 3000 метров на время. Является бегом на средние дистанции. Применяется высокий старт. Обратить внимание на постановку ступней, работу рук, положение туловища, особенности дыхания.		2
			2
	Самостоятельная работа обучающихся: 1.ОРУ на свежем воздухе. 2. Кроссовая подготовка. 3. Пробежка по свежему воздуху. 4. Совершенствование прыжков в длину. 5. Вечерние пробежки.	8	
Тема 2. Спортивные игры	Содержание учебного материала	26	
	1 Передвижения, повороты, остановки. Улучшение координации. Развитие выносливости и вистибюлярного аппарата.	16	2
	2 Ловля и передача мяча от груди 2 – мя руками. Ловля высоколетящего мяча. Ведение без зрительного контроля. Передача мяча 2 – мя руками в движении.		2
	3 Ведение и бросок по кольцу. Ведение на месте, ловля мяча на месте, передача мяча в парах на месте. Ведение в движении, ведение с изменением направления. Ловля высоколетящего мяча. Ведение попеременно правой, левой рукой, остановка, бросок в кольцо. Подбор мяча после броска.		2
	4 Штрафной бросок. Выполняется двумя руками от груди и одной рукой от плеча. Подводящими к броску служат одновременные передачи.		2
	5 Стойки, повороты, передвижения. Правильное положение тела. Группировка тела при передвижениях. Обратить внимание на постановку ступней, работу рук, особенности дыхания.		2
	6 Передача сверху 2 – мя руками. Передача происходит за счет выпрямлении рук с добавочным движением пальцев. Надо следить за правильным исходным положением, точно перед собой подбрасывать мяч.		2
	7 Верхняя и нижняя подачи. При нижней подаче мяч не высоко выбрасывается над собой, делается встречное движение мячу, тяжесть тела переносится на левую ногу. Резка прямая и напряженная. Мяч соприкасается со всей поверхностью вогнутой ладони. При верхней подаче надо следить за правильным исходным положением, точно перед собой подбрасывать мяч, правильно выполнять движения при взмахе и ударе по мячу.		2

	8	<b>Прием снизу 2 – мя руками.</b> Игрок в исходном положении сгибают ноги в коленях ,одна нога впереди на шаг, руки вытянуты вперед, напряжены и несколько развернуты наружу, кисти сведены вместе, туловище в вертикальном положении.		2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 1. ОРУ со скакалками. 2. Комплекс упражнений для ОФП. 3. ОРУ с обручами. 4. Совершенствование штрафного броска. 5. Игра в волейбол в кругу. 6. Передача мяча сверху двумя руками в кругу.		10	
<b>Тема 3. Лыжная подготовка</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		22	
	1	<b>Обучение попеременным ходам.</b> Попеременные хода разделяются на попеременный двухшажный ход и попеременный четырехшажный ход. При двухшажном ходе руки и ноги работают по переменно. При четырехшажном выполняются 4 шага ногами, а отталкивание палками происходит дважды.	16	2
	2	<b>Обучение одновременными ходами.</b> Одновременные хода делятся на одновременные одношажные хода, одновременные двухшажные хода, бесшажный ход. При скольжении на лыжах идет одновременно скольжение на лыжах и отталкивание палками.		2
	3	<b>Обучение технике конькового хода.</b> Одновременные хода делятся на одновременные одношажные хода, одновременные двухшажные хода, бесшажный ход. При скольжении на лыжах идет одновременно скольжение на лыжах и отталкивание палками.		2
	4	<b>Совершенствование попеременных и одновременных ходов.</b> Научить переход от попеременных ходов к одновременным.		2
	5	<b>Совершенствование подъемов и спусков.</b> Научить стойке отдыха при спусках на лыжах и подъему «елочкой».		2
	6	<b>Совершенствование спусков, торможения и поворотов.</b> Научить торможению на лыжах боковым соскальзыванием.		2
	7	<b>Прохождение дистанции 3 км и 5 км на время.</b> Уложиться в указанное время. 3км – 12,30; 14,00;14,30. 5км – 25,50; 27;20; 28;00.		2
	8	<b>Прохождение 7 км, 10 км на выносливость.</b> Продвижение на лыжах с равномерной скоростью.		2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> 1. Совершенствование попеременного хода. 2. Совершенствование одновременного хода. 3. Совершенствование конькового хода. 4. Спуск и подъем в гору. 5. Совершенствование торможение «плугом». 6. Ходьба на лыжах 3 км.		6	
<b>Тема 4 Гимнастика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		20	
	1	<b>Комплекс упражнений вводной и производственной гимнастики.</b> Основная цель вводной гимнастики – сократить период вхождения в работу. Основная цель производственной гимнастики – способствовать улучшению режима труда и отдыха студента.	14	2
	2	<b>Акробатические упражнения.</b> Группировка, перекаты, кувырок вперед, кувырок назад согнувшись.		2
	3	<b>Упражнения с обручами и скакалками.</b> Комплексы упражнений и комбинаций с мячом и скакалками		2
	4	<b>Акробатические упражнения.</b> Кувырок назад в стойку на руках, кувырок с прыжка, стойка на голове, стойка на руках, переворот в сторону «колесо»		2
	5	<b>Пресс, отжимания, подтягивания.</b> Положения туловища, работа рук, положение ног, дыхание при выполнении упражнений.		2
	6	<b>Упражнения с гантелями и набивными мячами.</b> Подготовить комплекс упражнений с гантелями и набивным мячом.		2

	7	<b>Работа на тренажерах.</b> Выбор тренажера, подгон размера тренажера по росту, подбор нагрузки в соответствии с весом занимающегося.		2
		<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> 1. Разучить комплекс упражнений. 2. Совершенствование кувыркков вперед, назад. 3. Выполнение силовых упражнений (отжимание, пресс).	6	
<b>Тема 5 Легкая атлетика</b>		<b>Содержание учебного материала</b>	34	
	1	<b>Бег на короткие дистанции (100 м, 200 м)</b> Относят к бегу на короткие дистанции. Бегут с низкого старта, позволяющий быстрее начать бег и развить максимальную скорость на коротком отрезке.	26	2
	2	<b>Бег на средние дистанции (400 м, 800 м)</b> Является бегом на средние дистанции. Применяется высокий старт. Обратить внимание на постановку ступней, работу рук, положение туловища, особенности дыхания.		2
	3	<b>Совершенствование прыжков в длину с разбега.</b> Научить самостоятельной разметке разбега при прыжках в длину и точному попаданию толчковой ноги на брусок.		2
	4	<b>Совершенствование техники эстафетного бега.</b> Научить передачи эстафеты, не перекладывая ее из руки в руку на определенной скорости.		2
	5	<b>Бег 500 м; 1000 м на время.</b> Подготовить в выполнении норматива. Девушки 500м, юноши 1000м.		2
	6	<b>Совершенствование метания гранаты.</b> Подготовить к выполнению норматива метания гранаты на дальность.		2
	7	<b>Бег 2000 м, 3000 м без учета времени.</b> Научить правильно дышать при беге.		2
	8	<b>Обучение прыжкам в длину с разбега.</b> Особенности разбега. Определение его длины и разметка контрольных отталкиваний. Отталкивание полет и приземление. Положение рук, ног и туловища в момент отталкивания. Движение туловища, рук и ног при подготовке приземления и приземление.		2
	9	<b>Равномерный бег 2000 м, 3000 м.</b> Является бегом на средние дистанции. Применяется высокий старт. Обратить внимание на постановку ступней, работу рук, положение туловища, особенности дыхания.		2
	10	<b>Передача эстафетной палочки.</b> Обучить технике передачи эстафетной палочки.		2
	11	<b>Обучение метанию гранаты.</b> Держание гранаты, метание гранаты из – за головы через плечо. Бег с гранатой в руке над плечом. Выполнение бросковых шагов с отведением гранаты. Метание гранаты с индивидуального подобранного разбега.		2
	12	<b>Бег 500 м, 1000 м на время.</b> Подготовить в выполнении норматива. Девушки 500м, юноши 1000м.		2
	13	<b>Прыжки в длину с разбега.</b> Особенности разбега. Определение его длины и разметка контрольных отталкиваний.		2
		<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 1. Утренняя пробежка. 2.ОРУ на свежем воздухе. 3. Кроссовая подготовка. 4. Совершенствование прыжков в длину.	8	
<b>Тема 6 Спортивные игры (баскетбол)</b>		<b>Содержание учебного материала:</b>	16	
	1	<b>Передвижения, остановки, повороты.</b> Улучшение координации. Развитие выносливости и вестибулярного аппарата.	8	2
	2	<b>Бросок в кольцо с места, в движении.</b> Ловля высоколетящего мяча. Ведение попеременно правой, левой рукой, остановка, бросок в кольцо. Подбор мяча после броска.		2
	3	<b>Передача мяча с места, в движении.</b> Передача происходит за счет выпрямлении рук с добавочным движением пальцев. Надо следить за правильным исходным положением, точно перед собой подбрасывать мяч.		2
	4	<b>Ведение и бросок мяча в кольцо.</b> Ведение на месте, ловля мяча на месте, передача мяча в парах на месте. Ведение в движении, ведение с изменением направления. Ловля высоколетящего мяча. Ведение попеременно правой, левой рукой, остановка, бросок в кольцо. Подбор мяча после броска.		2
			<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 1. Выполнение упражнений для развития выносливости. 2. Тренировка броска в кольцо. 3. Тренировка передачи мяча.	8



	4. Утренняя пробежка.			
<b>Тема 7 Спортивные игры (волейбол)</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		12	
	1	<b>Стойка, передвижения, прыжки.</b> Улучшение координации. Развитие выносливости и вистибюлярного аппарата.	8	2
	2	<b>Нижняя и верхняя подача мяча.</b> При нижней подаче мяч не высоко выбрасывается над собой, делается встречное движение мячу, тяжесть тела переносится на левую ногу. Резка прямая и напряженная. Мяч соприкасается со всей поверхностью вогнутой ладони. При верхней подаче надо следить за правильным исходным положением, точно перед собой подбрасывать мяч, правильно выполнять движения при взмахе и ударе по мячу.		2
	3	<b>Передача мяча двумя руками.</b> Передача происходит за счет выпрямлении рук с добавочным движением пальцев. Надо следить за правильным исходным положением, точно перед собой подбрасывать мяч.		2
	4	<b>Передача мяча снизу двумя руками.</b> Игрок в исходном положении сгибают ноги в коленях ,одна нога впереди на шаг, руки вытянуты вперед, напряжены и несколько развернуты наружу, кисти сведены вместе, туловище в вертикальном положении.		2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> 1. Работа с мячом. 2. Групповые игры с мячом.		4	
<b>Тема 8 Гимнастика</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>		6	
	1	<b>Акробатические упражнения.</b> Кувырок назад в стойку на руках, кувырок с прыжка, стойка на голове, стойка на руках, переворот в сторону «колесо»	4	2
	2	<b>Упражнения с обручами и скакалками.</b> Комплексы упражнений и комбинаций с мячом и скакалками		2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 1. Совершенствование кувырков вперед, назад.		2	
<b>Тема 9 Лыжная подготовка</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		20	
	1	<b>Совершенствование попеременных ходов.</b> Научить переход от попеременных ходов к одновременным. Попеременные хода разделяются на попеременный двухшажный ход и попеременный четырехшажный ход. При двухшажном ходе руки и ноги работают по переменно. При четырехшажном выполняются 4 шага ногами, а отталкивание палками происходит дважды.	12	2
	2	<b>Совершенствование одновременных ходов.</b> Научить переход от попеременных ходов к одновременным. Одновременные хода делятся на одновременные одношажные хода, одновременные двухшажные хода, бесшажный ход. При скольжении на лыжах идет одновременно скольжение на лыжах и отталкивание палками.		2
	3	<b>Обучение коньковому ходу.</b> Одновременные хода делятся на одновременные одношажные хода, одновременные двухшажные хода, бесшажный ход. При скольжении на лыжах идет одновременно скольжение на лыжах и отталкивание палками.		2
	4	<b>Совершенствование спусков, подъемов, торможений.</b> Научить стойке отдыха при спусках на лыжах и подъему «елочкой».		2
	5	<b>Прохождение отрезков на скорость.</b> Продвижение на лыжах с равномерной скоростью.		2
	6	<b>Прохождение дистанции 3 км, 5 км на время.</b> Уложиться в указанное время. 3км – 12,30; 14,00;14,30. 5км – 25,50; 27;20; 28;00.		2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 1. Совершенствование попеременного хода. 2. Совершенствование конькового хода. 3. Совершенствование торможение «плугом». 4. Ходьба на лыжах 3 км.		8	
<b>Тема 10 Гимнастика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		18	
	1	<b>Комплекс упражнений вводной и производственной гимнастики.</b> Основная цель вводной гимнастики – сократить период вхождения в работу. Основная цель производственной гимнастики – способствовать улучшению режима труда и отдыха студента.	12	2
	2	<b>Акробатические упражнения.</b> Группировка, перекааты, кувырок вперед, кувырок назад согнувшись.		2
	3	<b>Пресс, отжимания, подтягивания.</b> Положения туловища, работа рук, положение ног, дыхание при выполнении		2

		упражнений.		
	4	<b>Упражнения с обручами и скакалками.</b> Комплексы упражнений и комбинаций с мячом и скакалками		2
	5	<b>Упражнения с гантелями и набивными мячами.</b> Подготовить комплекс упражнений с гантелями и набивным мячом.		2
	6	<b>Работа не тренажерах.</b> Выбор тренажера, подгон размера тренажера по росту, подбор нагрузки в соответствии с весом занимающегося.		2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 1. Разучить комплекс упражнений. 2. Совершенствование кувыркков вперед, назад. 3. Выполнение силовых упражнений (отжимание, пресс).		6	
<b>Тема 11 Легкая атлетика.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		20	
	1	<b>Бег на короткие дистанции (100 м, 200 м)</b> Относят к бегу на короткие дистанции. Бегут с низкого старта, позволяющий быстрее начать бег и развить максимальную скорость на коротком отрезке.	14	2
	2	<b>Бег а средние дистанции (400 м, 800 м)</b> Является бегом на средние дистанции. Применяется высокий старт. Обратить внимание на постановку ступней, работу рук, положение туловища, особенности дыхания.		2
	3	<b>Совершенствование метания гранаты.</b> Подготовить к выполнению норматива метания гранаты на дальность.		2
	4	<b>Совершенствование прыжков в длину с разбега.</b> Научить самостоятельной разметке разбега при прыжках в длину и точному попаданию толчковой ноги на брусок.		2
	5	<b>Бег 2000 м, 3000 м без учета времени.</b> Является бегом на средние дистанции. Применяется высокий старт. Обратить внимание на постановку ступней, работу рук, положение туловища, особенности дыхания.		2
	6	<b>Эстафетный бег 4x100 м, 4x400 м.</b> Уложиться в нормативы, путей проведения соревнования внутри группы.		2
	7	<b>Метания гранаты</b> Держание гранаты, метание гранаты из – за головы через плечо. Бег с гранатой в руке над плечом. Выполнение пяти бросковых шагов с отведением гранаты. Метание гранаты с индивидуально подобранного разбега		2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 1.ОРУ на свежем воздухе. 2. Кроссовая подготовка. 3. Пробежка по свежему воздуху.		6	

**Всего часов:144**  
**Самостоятельная работа:72**

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

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

Реализация программы дисциплины требует наличия учебной аудитории(спортивного зала).

Спортивный комплекс № 101 для проведения практических занятий, текущего контроля и промежуточной аттестации, групповых и индивидуальных консультаций, самостоятельной учебной работы обучающихся.

Перечень основного оборудования: ноутбук с подключением к сети Интернет, лыжный комплект, стеллажи для лыж, ботинки для лыж, лыжи, лыжные палки, крепления для лыж, стол для настольного тенниса, мяч для настольного тенниса, ракетка для настольного тенниса, сетка для настольного тенниса, медболы, снаряд для подтягивания /отжимания, зеркало травмобезопасное, тренажер для пресса, тренажер для бицепсов, мяч для фитнеса, степ- платформы, стенка гимнастическая, перекладина навесная универсальная, кольцо баскетбольное, сетка баскетбольная, мяч волейбольный, сетка волейбольная, эстафетная палочка, металлический шкаф гантели, стол для преподавателя, стулья.

Учебно-наглядные пособия: демонстрационные материалы для проведения практических занятий.

Перечень лицензионного программного обеспечения: антивирусная защита Avast!, Windows, Microsoft Office.

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

##### **Перечень рекомендуемых учебных изданий, дополнительной литературы:**

1. Шамрай С.Д., Кивихарью И.В. Физическая культура: учебное пособие. СПб.: ВШНИ, 2016. – 106с.
2. Сахарова Е.В. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебное пособие / Е.В. Сахарова, Р.А. Дерина, О.И. Харитоновна. — Электрон. текстовые данные. — Волгоград, Саратов: Волгоградский институт бизнеса, Вузовское образование, 2013. — 94 с. — 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/11361.html>

##### **Дополнительная литература:**

1. ФИС – «Физкультура и спорт». Ежемесячный иллюстрированный журнал. ЗАО «Редакция журнала «Физкультура и спорт», 2016-2017.
2. Учебно-методическое пособие по курсу Физическая культура по теме Практические рекомендации для студентов, временно освобожденных от занятий физкультурой (книга) 2016, Московский технический университет связи и информатики [Электронный ресурс]: – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/49867> – ЭБС «IPRbooks».
3. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) – путь к здоровью и физическому совершенству (книга) 2016, Виноградов П.А., Царик А.В., Окуньков Ю.В., Спорт [Электронный ресурс]: – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/49867> – ЭБС «IPRbooks».
4. ФИС – «Физкультура и спорт». Ежемесячный иллюстрированный журнал. ЗАО «Редакция журнала «Физкультура и спорт», 2014-2015
5. Курс лекций по физической культуре [Электронный ресурс]: Учебное пособие для вузов (книга) 2015, Ветков Н.Е., Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИВ) – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/49867> – ЭБС «IPRbooks».
6. Физиологические технологии повышения работоспособности в физической культуре и спорте [Электронный ресурс]: Учебное пособие (книга) 2014, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/49867> – ЭБС «IPRbooks».
7. Естественно-научные основы физической культуры и спорта [Электронный ресурс]: Учебник (книга) 2014, Катранов А.Г., Азанчевский В.В., Самсонова А.В., Зубина И.М., Фактор Э.А., Кьертаард А.В., Цаллагова Р.Б., Симакина О.Е., Советский спорт – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/49867> – ЭБС «IPRbooks»

## 4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

### Контроль и оценка

Результаты (освоенные профессиональные компетенции)	Основные показатели оценки результата	Формы и методы контроля и оценки
<p>ОК 10. Использовать умения и знания учебных дисциплин федерального государственного образовательного стандарта среднего образования в профессиональной деятельности.</p> <p>Умение Составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;</p> <p>Выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия спортивных игр;</p> <p>Выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;</p> <p>Осуществлять наблюдение за своим физическим</p>	<p>Уметь: Составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;</p> <p>Выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия спортивных игр;</p> <p>Выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;</p> <p>Осуществлять наблюдение за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;</p> <p>Соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;</p> <p>Осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных видов спорта;</p> <p>Использовать</p>	<p>Текущий контроль в формах: сдачи нормативов с использованием методов самоконтроля и взаимопроверки.</p> <p>Практическая проверка последовательности, самостоятельности и своевременности выполнения нормативов, выполнение упражнений спортивно – оздоровительного характера.</p>

<p>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. Знание О роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни , организации активного отдыха и профилактики</p>	<p>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 , организации активного отдыха и профилактики вредных привычек; Основы формирования двигательных действий и развития физических качеств; Способы закаливания организма и основные приемы самомассажа.</p>	
--	---	--

вредных привычек; Основы формирования двигательных действий и развития физических качеств; Способы закаливания организма и основные приемы самомассажа.		
---	--	--