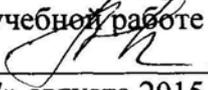


ДЕПАРТАМЕНТ КУЛЬТУРЫ И ТУРИЗМА ВОЛОГОДСКОЙ ОБЛАСТИ  
бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
Вологодской области  
«ВОЛОГОДСКИЙ ОБЛАСТНОЙ КОЛЛЕДЖ ИСКУССТВ»  
(БПОУ ВО «Вологодский областной колледж искусств»)

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора  
по учебной работе

 / Л.А. Красноокая /  
«27» августа 2015 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**Физическая культура**

основной профессиональной образовательной программы СПО

(ППССЗ)

по специальности

53.02.02 Музыкальное искусство эстрады

53.02.03 Инструментальное исполнительство (по видам  
инструментов)

53.02.04 Вокальное искусство

53.02.05 Сольное и хоровое народное пение

53.02.06 Хоровое дирижирование

53.02.07 Теория музыки

53.02.08 Музыкальное звукооператорское мастерство

52.02.04 Актерское искусство

(углубленной подготовки)

Вологда

2015

Рабочая программа учебной дисциплины *Физическая Культура* разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности (специальностям) среднего профессионального образования (далее СПО) по специальностям углубленной подготовки: 53.02.02 Музыкальное искусство эстрады (по видам)

53.02.03 Инструментальное исполнительство (по видам инструментов)

53.02.04 Вокальное искусство

53.02.05 Сольное и хоровое народное пение

53.02.06 Хоровое дирижирование

53.02.07 Теория музыки

53.02.08 Музыкальное звукооператорское мастерство

52.02.04 Актерское искусство

Организация-разработчик: бюджетное профессиональное образовательное учреждение Вологодской области «Вологодский областной колледж искусств»

Разработчики: Колинько С.Н. – Руководитель физического воспитания, преподаватель высшей категории БПОУ ВО «Вологодский областной колледж искусств»

Одобрено на заседании Предметной (цикловой) комиссии «Общеобразовательные, общие гуманитарные и социально-экономические дисциплины»

Протокол № 1 от «27» августа 2015 г.

Председатель Предметной (цикловой) комиссии Зайцева Е.Е.

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	стр. 4
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	5
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	11
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	13

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

## **1.1. Область применения программы:**

Рабочая программа учебной дисциплины **Физическая культура** является частью основной профессиональной образовательной программы (ППССЗ) в соответствии с ФГОС по специальностям СПО (углубленной подготовки), входящей в состав укрупненной группы специальностей:

53.02.02 Музыкальное искусство эстрады (по видам)

53.02.03 Инструментальное исполнительство (по видам инструментов),

53.02.04 Вокальное искусство

53.02.05 Сольное и хоровое народное пение

53.02.06 Хоровое дирижирование

53.02.07 Теория музыки

53.02.08 Музыкальное звукооператорское мастерство

укрупненной группы специальностей 52.00.00 Сценическое искусство и литературное творчество:

52.02.04 Актерское искусство.

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована всеми образовательными учреждениями профессионального образования на территории Российской Федерации, имеющими государственную аккредитацию и право на реализацию основной профессиональной образовательной программы по данной специальности.

**1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** ОД.00 Общеобразовательный учебный цикл, ОД.01 Базовые учебные дисциплины, ОД.01.06 Физическая культура.

Обязательная часть учебных циклов ППССЗ, ОГСЭ. Общий гуманитарный и социально-экономический учебный курс, ОГСЭ.05 Физическая культура.

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

### **ОД.01.06 Физическая культура**

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;

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.

#### **ОГСЭ.05 Физическая культура.**

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **знать:**

**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. Перечень формируемых компетенций:**

Общие компетенции (ОК)

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Решать проблемы, оценивать риски и принимать решения в

нестандартных ситуациях.

ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 6. Работать в коллективе, эффективно общаться с коллегами, руководством.

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

ОК9. Ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности.

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

и дополнительную общую компетенцию: ОК12:

Совершенствовать свое физическое развитие, знать и соблюдать нормы здорового образа жизни, физической культуры человека, свободно и ответственно выбирать образ жизни.

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

#### **ОД.01.06 Физическая культура**

максимальной учебной нагрузки обучающегося 162 часов, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 108 часов; самостоятельной работы обучающегося 54 часа.

#### **ОГСЭ.05 Физическая культура.**

максимальной учебной нагрузки обучающегося 321 часов, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 214 часов; самостоятельной работы обучающегося 107 часа.

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

### **2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы**

<b>Вид учебной работы</b>	<b><i>Объем часов</i></b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	162
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	108

в том числе:	
лабораторные занятия	-
практические занятия	108
контрольные работы	-
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>54</b>
в том числе:	
Виды самостоятельной работы: реферат, составление индивидуального дневника самоконтроля физического развития, занятия в секциях и кружках, составление комплекса упражнений по коррекции отстающих групп мышц, и т.п.	54
Итоговая аттестация в форме: <b>дифференцированного зачета</b>	

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	321
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	214
в том числе:	
лабораторные занятия	-
практические занятия	214
контрольные работы	-
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>107</b>
в том числе:	
Виды самостоятельной работы: реферат, составление индивидуального дневника самоконтроля физического развития, занятия в секциях и кружках, составление комплекса упражнений по коррекции отстающих групп мышц, и т.п.	107
Итоговая аттестация в форме <b>дифференцированного зачёта</b>	

## 2.2. Примерный 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
<b>Раздел 1. Теоретико-практические основы физической культуры.</b>			
<b>Тема 1.1 Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>24</b>	2
	<b>Теоретический материал:</b>		
	1. Вводный инструктаж. Техника безопасности на уроках ФК.		
	2. Правила гигиены, здоровый образ жизни и поддержание спортивной формы, режим дня, дополнительные занятия ФК и спортом,		
	3. Лечебная физическая культура. Профилактика заболеваний, массаж и самомассаж.		
	<b>Практические занятия:</b>		
	1. ЛФК при заболеваниях ОДА,	<b>2</b>	2
	2. Дыхательные гимнастики, ЛФК при заболеваниях глаз,		
	3. Суставная гимнастика, упражнения релаксационной гимнастики, основы самомассажа,		
	4. Упражнения на растяжение.		
5. Комплекс утренней гимнастики.			
<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Выполнение комплекса утренней гимнастики, умение выполнять самомассаж, комплексы упражнений ЛФК.	<b>8</b>	3	
<b>Тема 1.2. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>10</b>	1
	1. Профессионально-прикладная и физическая подготовка. Основы здорового образа жизни.		
	2. Социально-биологические основы физической культуры и спорта. Роль физической культуры в общекультурной, профессиональной подготовке.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Подготовка реферата «Принципы здорового образа жизни». В индивидуального дневника самоконтроля физического развития.	<b>6</b>	3

<b>Раздел 2. Легкая атлетика.</b>		<b>82</b>	
<b>Тема 2.1. Бег на короткие, средние и длинные дистанции;</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>		
	<b>Теоретический материал:</b> Техника безопасности, дисциплины л/а, правила соревнований.		4
	<b>Практические занятия:</b>		
	1.	Техника бега на короткие дистанции и его совершенствование. Специально-беговые упражнения. (Челночный бег 3x10м, 3x20 м.; 100 м)	8
	2.	Развитие скоростных качеств. Техника н/с, в/с;	8
	3.	Эстафетный бег, способы передачи эстафетной палочки, эстафеты 4x100 м, комбинированная эстафета;	8
	4.	Техника и тактика бега на средние и длинные дистанции; Кроссовая подготовка. Полоса препятствий; Развитие общей и специальной выносливости (специальные упражнения, фартлек, интервальный бег).	8
	5.	Упражнения ОФП, СФП для легкой атлетики.	8
6.	Сдача нормативов по легкой атлетике, в беге на короткие, средние и длинные дистанции.	10	
<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> (занятия в кружках и секциях). Тренировки в оздоровительном беге, кроссовый бег на развитие общей выносливости, развитие скоростно-силовых качеств в легкой атлетике.		25	3
<b>Тема 2.2 Прыжки и прыжковые упражнения;</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>		
	<b>Практические занятия:</b>		
	1.	Прыжковые упражнения (прыжки в длину с разбега, прыжковые упражнения с места – одинарный, тройной);	16
	2.	Координационные прыжки и упражнения; силовые прыжки; СПУ;	
3.	Упражнения ОФП.		
<b>Тема 2.3 Длинные метания;</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>		
	<b>Теоретический материал:</b>		
	1.	Техника безопасности при метании;	12
	<b>Практические занятия:</b>		
	1.	Метание гранаты, мяча с места на три шаговых шага, с разбега. Метание в цель.	
2.	Специальные подготовительные упражнения метателя (стартовый разбег, техника	2	

	держания снаряда, техника броска);		
	3. Сдача нормативов по метанию: гранаты, мяча .		
	4. Упражнения ОФП.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> (занятия в кружках и секциях). Упражнение метателя, метание отягощений. Развитие скоростно-силовых качеств. Упражнения на координацию движения. Составление комплекса упражнений по коррекции отстающих групп мышц.	13	3
<b>Раздел 3. Спортивные игры.</b>		<b>86</b>	
<b>Тема 3.1. Волейбол</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>		2
	1. <b>Теоретический материал:</b>		
	2. Техника безопасности, техника и тактика игры, правила игры, судейство, судейская жестикуляция.	4	
	<b>Практические занятия:</b>		2
	1. Техника передачи мяча в волейболе, верхняя, нижняя, прием мяча	9	
	2. Техника передачи мяча на месте, в движении.	9	
	Подача мяча – нижняя прямая, боковая, верхняя прямая.	9	
	3. Учебные игры бхб, подвижные игры	9	
	4. ОФП, СФУ волейболиста. Сдача нормативов	6	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> (занятия в кружках и секциях). Изучение правил игры в волейбол, развитие скоростных качеств. Упражнения по совершенствованию скоростных и силовых качеств. Совершенствование технических приемов. Определение признаков утомления и перетренированности, меры по их предупреждению.	25	3
<b>Тема 3.2. Баскетбол, бадминтон, настольный теннис, дартс.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	24	2
	<b>Теоретический материал:</b>		
	1. Техника безопасности, техника и тактика игры, правила игры, действия игроков, командные действия, жестикуляция судьи, организация судейства.		
	<b>Практические занятия:</b>		2
	1. Приемы игры, техника передач, приема, подачи мяча		
	2. Двигательные умения и навыки в играх, содержание игры.		
3. Учебные игры: стритбол, бадминтон 2х2, настольный теннис индивидуальный, в			

	парах, дартс командная игра.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> (занятия в кружках и секциях). Изучение правил игры: баскетбол, бадминтон, настольный теннис, дартс, Развитие скоростно-силовых качеств; Определение признаков переутомления.	15	3
<b>Тема 3.3. Подвижные игры</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	16	
	<b>Практические занятия:</b>		
	1. «Гусь и утка», «Перестрелка», «Белый медведь», «А ну-ка догони!», «Охотник и лисицы», комбинированные эстафеты, как вариативный элемент полосы препятствий.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> (занятия в кружках и секциях). Изучение правил игры	10	
<b>Раздел 4. Гимнастика.</b>		<b>100</b>	
<b>Тема 4.1. Элементы спортивной, художественной гимнастики, ритмическая гимнастика</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	4	
	<b>Теоретический материал:</b>		
	1. Техника безопасности, правила страховки, дисциплины на уроках гимнастики, соревнования по гимнастике, виды гимнастики, гигиеническая утренняя гимнастика.		
	<b>Практические занятия:</b>		
	1. Строевые упражнения, команды. Гимнастические упражнения в партере.	14	
	2. Комплекс утренней гимнастики.	10	
	3. Акробатика, её элементы, связки, комплекс акробатических упражнений (кувырок вперед, назад, стойка на лопатках, гимнастический мост, шпагат, полушпагат, упражнения в партере, упражнения на равновесие, статические удержания, упражнения на гибкость и растяжение и т.д.)	14	
4. Ритмическая гимнастика, выполнение упражнений под музыкальное сопровождение.	18		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> (занятия в кружках и секциях). Развитие силовых качеств – подтягивание, отжимания в упоре лежа, упражнения с отягощением. Упражнения на развитие гибкости, силы, ловкости. Разработка упражнений утренней гимнастики. Упражнения на развитие координации движений.	20	
<b>Тема 4.2 Нетрадиционные виды спорта, как</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	4	
	<b>Теоретический материал:</b>		
	1. Современные виды фитнеса, правила тренировок, мотивация занятий ФК и спортом		

<b>один из способов ППФП</b> (вариативная часть)	2.	Нетрадиционные виды спорта как составляющая часть ППФП.		
	<b>Практические занятия:</b>		26	2
	1.	Танцевальная аэробика, стрейчинг, атлетическая гимнастика, каланетика, упражнения йоги (упражнения на гибкость и растяжение в партере), шейпинг, силовая гимнастика, скиппинг, релаксационная гимнастика, упражнения на равновесие;		
	2.	Атлетическая гимнастика; Силовая гимнастика в тренажерном зале : пауэрлифтинг, армрестлинг;		
	3.	Скиппинг – владение скакалкой. Виды скиппинга.		
	4.	Упражнения ППФП: Развитие точности и быстроты движений, игровой ловкости и выносливости, выполнение упражнений на координацию движений, бег на короткие дистанции 20-30 м., прыжки по разметкам на правой и левой ногах, специализированные прыжковые упражнения, специализированные беговые упражнения; передача мяча в движении, на месте; передача мяча от груди со скоком от пола, броски мяча в корзину на точность, броски мяча в цель. Упражнения с расстановкой, сборкой предметов. Развитие общей выносливости, координации и точности движения рук. Упражнения СФП.		
5.	Контрольные тесты по ППФП (выполняются в соответствии специальности, по видам физ. подготовки: спорт/игры, легкой атлетики, метания, гимнастики, упражнений на гибкость)		3	
<b>Самостоятельная работа обучающихся: занятия в кружках и секциях по современным видам фитнеса.</b> Составить комплекс упражнений по профессионально-прикладной физической подготовке. Самостоятельно проводить занятия ППФП в соответствии со специальностью. Подобрать материал по способам самоконтроля функционирования состояния организма, физической подготовленности и работоспособности;		16	3	
<b>Раздел 5. Лыжная подготовка</b>			<b>20</b>	
<b>Тема 5.1</b> <b>Лыжная подготовка или Скандинавская ходьба:</b> (вариативная часть в	<b>Содержание учебного материала:</b>		4	2
	<b>Теоретический материал:</b>			
	1.	Техника безопасности на лыжах, скандинавской ходьбы; виды лыжной подготовки; лыжные дисциплины; Олимпиада и зимние виды спорта;		
2.	Правила соревнований.			

зависимости от погодных условий)	3.	История возникновения как вида оздоровительного спорта.		3
	<b>Практический занятия:</b>			
	1.	Техника лыжных ходов: одновременный бесшажный, одношажный; попеременный 2-х шажный; подъемы и спуски; техника конькового хода; полуконёк;	8	
	2.	Лыжная прогулка от 1 до 3 км; СФУ на лыжах на развитие общей и специальной выносливости; СФУ для лыжной подготовки; Упражнения ОФП;		
	3.	Скандинавская ходьба: техника ходьбы, техника шага, техника постановки стопы на опору, техника работы рук с палками;		
	4.	Прохождение дистанции на лыжах или скандинавской ходьбой без учета времени.	8	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>			
1.	Лыжные прогулки на воздухе; прогулки на воздухе - скандинавская ходьба; занятия в секциях и кружках; упражнения на развитие общей выносливости длительные прогулки, включая лыжные; упражнения ОФП.	23	3	
<b>Всего:</b>			<b>322+161</b>	

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

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

Реализация программы дисциплины требует наличие спортивного комплекса: спортивный зал, тренажерный зал, открытый стадион широкого профиля или парковая зона отдыха.

Оборудование спортивного зала: скамейки гимнастические, баскетбольные щиты, шведская стенка, волейбольная сетка, тренажеры, гантели, мячи игровые, мячи набивные, скакалки, обручи, теннисный стол, ракетки, гимнастические коврики, маты.

Технические средства обучения: магнитофон.

**Средства обучения:** Атлетические тренажеры, гимнастические коврики, гимнастические снаряды, спортивные мячи, шведская стенка, спортивные снаряды и спортивный инвентарь, музыкальное сопровождение.

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

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

##### **Основные источники.**

1. Лях В.И., Зданевич А.А. "Физическая культура": 10-11 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений. – М.: Издательский центр "Просвещение, 2008г.
2. "Физическая культура": учебное пособие для студентов средних профессиональных учебных заведений / Н.В. Решетников, Ю.А. Кислицин, Р.Л. Палтиевич, Г.И. Погадаев. – М.: Издательский центр "Академия", 2009 г.

##### **Дополнительные источники.**

1. Бишаева А. А. Физическая культура: Учебник для СПО / А. А. Бишаева. – 2-е изд., испр.,и доп. – М.: Академия, 2011г. – 304 с.
2. Блеер А.Н. и др. Терминология спорта: Толковый словарь – справочник / А.Н. Блеер, Ф.П. Суслов, Д.А. Тышлер/.
3. Виноградов П.А. Физическая культура и здоровый образ жизни. - М. Мысль, 2006.
4. "В тренажерном зале", "Секреты гибкости" /перевод с англ. В. Орехова. – М.: Издательский центр "ТЕРРА",1999г.
5. Дубровский В.И."Лечебная Физическая Культура". – М.: Издательский центр "Владос", 2000г.

6. Лившиц В., Галицкий А. "Бадминтон". – М.: Издательство "ФК и спорта". –1984г.
7. Петров П.К. "Методика преподавания гимнастики в школе". – М.: Издательский центр "Владос", 2000г.
8. Спортивные игры. / Высшее профессиональное образование. / Изд. «Феникс», 2004;
9. Учебно-методические пособия для учителей ФК и спорта.
10. "Легкая атлетика и методика преподавания"
11. "Спортивные игры и подвижные игры, методика преподавания"
12. "Аэробика, методика преподавания"
13. "Музыкально-ритмическая подготовка"
14. Физическая культура. Конспект лекций А. Сальников. – 2009 г.
15. Шиян Б.М. "Теория и методика физического воспитания". / Б.М. Шиян, Б.А. Ашмарин, Б.Н. Минаев, А.И. Гурфинкель, Б.В. Семреев. – М.: Издательство " Просвещение", 1998г.

1. Интернет-ресурсы.
2. [http:// www.edu.ru](http://www.edu.ru)- Библиотека портала
3. [http:// 21416 s 15.edusite.ru](http://21416.s15.edusite.ru) Раздел «ИКТ»
4. [http:// mamutkin.ucoz.ru](http://mamutkin.ucoz.ru)- Раздел «Электронные учебники»

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

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

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
---	--

ОД.01.06 Физическая культура

**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;
- 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, организации

практические занятия;  
внеаудиторная самостоятельная работа (занятия в кружках и спортивных секциях)

практические занятия.  
Составление реферата на тему :  
"Принципы здорового образа жизни"

Зачет: выполнение контрольных нормативов по ОФП и СФП.

практические занятия;  
внеаудиторная самостоятельная работа (занятия в кружках и спортивных секциях)

Зачет: выполнение контрольных нормативов по ОФП и СФП.

Реферат

<p>активного отдыха и профилактики вредных привычек;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;</li> <li>- способы закаливания организма и основные приемы самомассажа.</li> </ul> <p>ОГСЭ.05 Физическая культура</p> <p><b>уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать физкультурно - оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</li> </ul> <p><b>знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li> <li>- основы здорового образа жизни.</li> </ul>	<p>практические занятия; внеаудиторная самостоятельная работа (занятия в кружках и спортивных секциях)</p> <p>практические занятия.</p> <p style="text-align: center;">Реферат</p> <p>Зачет: выполнение контрольных нормативов по ОФП и СФП.</p>
---	--

## Приложение к рабочей программе учебной дисциплине ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

### Раздел 3.2. Информационное обеспечение обучения. Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы.

1. В.И. Лях "Физическая культура": 10-11 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений. – М.: Издательский центр "Просвещение, 2016г.