

Министерство культуры, туризма и архивного дела Республики Коми
Государственное профессиональное образовательное учреждение
Республики Коми
«Колледж искусств Республики Коми»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебной дисциплины
ОД. 01.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
общеобразовательного цикла
программы подготовки
специалистов среднего звена

по специальностям

52.02.04 Актерское искусство

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

54.02.01 Дизайн (по отраслям)

Сыктывкар, 2017

СОГЛАСОВАНО

предметно-цикловой комиссией
«Общеобразовательные и социально-
гуманитарные дисциплины»
Протокол № 4 от 12 ноября 2017 г.
председатель предметно-цикловой комиссии
Г.А. Пшеницына Пшеницына Г.А.

УТВЕРЖДАЮ


Заместитель директора
по учебной работе
Л.В. Безубова
«13» декабря 2017 г.

Программа разработана на основе требований федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования, в соответствии с Рекомендациями по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259).

Организация-разработчик:

государственное профессиональное образовательное учреждение Республики Коми «Колледж искусств Республики Коми».

Разработчик:

Пшеницына Г.А., руководитель физического воспитания ГПОУ РК «Колледж искусств Республики Коми».

Эксперт:

Куликов К.А., преподаватель ГПОУ РК «Колледж искусств Республики Коми».

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	8
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	16
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	18

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.

1.1. Область применения программы. Пояснительная записка.

Программа учебной дисциплины ОД. 01.06 Физическая культура предназначена для организации занятий по физической культуре в ГПОУ РК «Колледж искусств Республики Коми», реализующем образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения программы подготовки специалистов среднего звена (далее - ППССЗ) на базе основного общего образования.

Программа учебной дисциплины разработана на основе требований федеральных государственных образовательных стандартов среднего общего образования, федеральных государственных образовательных стандартов среднего профессионального образования, в соответствии с Рекомендациями по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259), с учетом примерных программ общеобразовательных учебных дисциплин для профессиональных образовательных организаций.

Содержание программы учебной дисциплины ОД. 01.06 Физическая культура направлено на достижение следующих **целей**:

- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности 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;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими

упражнениями.

Содержание программы учебной дисциплины ОД. 01.06 Физическая культура направлено на укрепление здоровья, повышение физического потенциала, работоспособности обучающихся, формирование у них жизненных, социальных и профессиональных мотиваций.

Реализация содержания программы учебной дисциплины ОД. 01.06 Физическая культура в преемственности с другими общеобразовательными дисциплинами способствует воспитанию, социализации и самоидентификации обучающихся посредством лично и общественно значимой деятельности, становлению целесообразного здорового образа жизни.

Основой организации занятий по физической культуре является системно-деятельностный подход, который обеспечивает построение образовательного процесса с учетом индивидуальных, возрастных, психологических, физиологических особенностей и качества здоровья обучающихся.

Основными содержательными разделами программы являются:

- 1) физкультурно-оздоровительная деятельность;
- 2) спортивно-оздоровительная деятельность.

Первый раздел ориентирует образовательный процесс на укрепление здоровья обучающихся и воспитание бережного к нему отношения, нацеливает на формирование интересов и потребностей в регулярных занятиях физической культурой и спортом, творческое использование осваиваемого учебного материала в разнообразных формах активного отдыха и досуга, самостоятельной физической подготовке к предстоящей жизнедеятельности, к будущей профессиональной деятельности. Второй раздел соотносится с интересами обучающихся в занятиях спортом и характеризуется направленностью на обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности.

Основное содержание учебной дисциплины ОД. 01.06 Физическая культура реализуется в процессе теоретических и практических занятий.

Теоретическая часть направлена на формирование у обучающихся мировоззренческой системы научно-практических основ физической культуры, осознание студентами значения здорового образа жизни, двигательной активности в профессиональном росте и адаптации к изменяющемуся рынку труда.

Практическая часть предусматривает освоение методов профилактики профессиональных заболеваний; овладение приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями; знакомство с тестами,

позволяющими самостоятельно анализировать состояние здоровья; содействует укреплению здоровья, развитию физических качеств, повышению уровня функциональных и двигательных способностей организма студентов, а также профилактике профессиональных заболеваний.

Обучающиеся, временно освобожденные по состоянию здоровья от практических занятий, осваивают теоретический материал, готовят конспекты, рефераты.

Все контрольные нормативы по физической культуре обучающиеся сдают в течение учебного года для оценки преподавателем их функциональной и двигательной подготовленности. Обучающиеся, освобожденные по состоянию здоровья от практических занятий, освобождены от сдачи нормативов.

Изучение программы учебной дисциплины ОД. 01.06 Физическая культура завершается подведением итогов в форме дифференцированного зачета в рамках промежуточной аттестации студентов в процессе освоения ППССЗ (по специальностям).

1.2. Место учебной дисциплины в структуре ППССЗ.

В учебных планах ППССЗ учебная дисциплина ОД. 01.06 Физическая культура входит в состав учебных дисциплин общеобразовательного цикла.

1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины.

В результате освоения программы учебной дисциплины ОД. 01.06 Физическая культура обучающийся должен обладать **общей компетенцией**:

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

В результате освоения программы учебной дисциплины ОД. 01.06 Физическая культура обучающийся должен **уметь**:

(У1) составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;

(У2) выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия спортивных игр;

(У3) выполнять комплексы упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;

(У4) осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль техники выполнения двигательных действий и режимов физической нагрузки;

(У5) соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;

(У6) осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных видов спорта;

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни:

(ПО1) для проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;

(ПО2) включать занятия физической культурой и спортом в активный отдых и досуг;

В результате освоения программы учебной дисциплины ОД. 01.06 Физическая культура обучающийся должен **знать:**

(31) о роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;

(32) основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;

(33) способы закаливания организма и основные приемы самомассажа.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины.

Максимальной учебной нагрузки обучающегося - 216 часов, из них:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося, включая практические занятия - 144 часа;

самостоятельной работы обучающегося - 72 часа.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	216
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	144
в том числе:	
практические занятия	131
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	72
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Коды формируемых компетенций	Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрены)	Должен уметь	Должен знать	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4	5	6	7
ОК 10	Введение в дисциплину	Содержание учебного материала		31	1	3
		1 Предмет, цели, задачи изучения дисциплины «Физическая культура».				
		2 Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.				
		3 Физическая культура и личность профессионала.				
		4 Правила поведения, техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях физическими упражнениями.				
		5 Приемы страховки и помощи на занятиях физическими упражнениями.				
		Практические занятия Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовки. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности.	ПО1		1	
		Контрольные работы Не предусмотрено	-	-	-	
		Самостоятельная работа обучающихся Составление памятки по технике безопасности и правилам поведения на занятиях физическими упражнениями.			1	
	Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность				15	
ОК 10	Тема 1.1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.	Содержание учебного материала	У1, У3, У4, У5	31, 33	1	3
		1 Понятие телосложения и характеристика его основных типов.				
		2 Основы здорового образа жизни (профилактика заболеваний, массаж, самомассаж, закаливание)				
		3 Способы регулирования массы тела человека.				
		4 Вредные привычки и их профилактика средствами физической культуры.				

		<p>Практические занятия Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении. Способы закаливания организма. Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Физические упражнения для коррекции зрения.</p>	ПО1, ПО2		1	
		Контрольные работы Не предусмотрено	-	-	-	
		<p>Самостоятельная работа обучающихся Составление комплекса упражнений для профилактики профессиональных заболеваний.</p>			1	
ОК 10	Тема 1.2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	<p>Содержание учебного материала</p>	У1, У3, У4, У5	31, 32	1	3
		1 Физические упражнения. Классификация физических упражнений. Формы самостоятельных индивидуальных занятий.				
		2 Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.				
		3 Комплексы упражнений адаптивной физической культуры.				
		4 Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению.				
<p>Практические занятия Индивидуальные комплексы упражнений адаптивной (лечебной) физической культуры в соответствии с медицинскими показаниями (при нарушениях зрения, осанки и плоскостопия; при остеохондрозе; бронхиальной астме и заболеваниях сердечно-сосудистой системы; при частых нервно-психических перенапряжениях, стрессах, головных болях; простудных заболеваниях и т.п.). Выполнение физических упражнений гигиенической и профессиональной направленности.</p>	ПО1, ПО2		1			
Контрольные работы Не предусмотрено	-	-	-			
<p>Самостоятельная работа обучающихся Комплексы утренней гигиенической гимнастики (зарядки). Подбор музыкального сопровождения для комплексов утренней гигиенической гимнастики (зарядки).</p>			1			
ОК 10	Тема 1.3. Способы регулирования и контроля физических	<p>Содержание учебного материала</p>		31, 32	1	3
		Физическая нагрузка. Объем и интенсивность физической нагрузки.				
		1 Физическая нагрузка. Объем и интенсивность физической нагрузки.				
2 Утомление. Внешние и внутренние признаки утомления.						

	нагрузок во время занятий физическими упражнениями.	3	Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями.					
		4	Классические методы дыхания при выполнении движений.					
		Практические занятия Регулирование и контроль физических нагрузок при выполнении упражнений.			ПО1, ПО2		1	
		Контрольные работы Не предусмотрено			-	-	-	
		Самостоятельная работа обучающихся Комплекс дыхательных упражнений.					1	
Содержание учебного материала			У3, У4, У5	31, 32	1			
1	Движение. Двигательная активность. Возрастные нормы двигательной активности. Режим дня.							
2	Средства физической культуры в регулировании работоспособности.							
3	Организация и проведение спортивно-массовых соревнований.							
ОК 10	Тема 1.4. Основы организации двигательного режима. Организация и проведение спортивно-массовых соревнований.	Практические занятия Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности с учетом профессиональной направленности. Определение уровня здоровья.			ПО1, ПО2		1	
		Контрольные работы Не предусмотрено			-	-	-	
		Самостоятельная работа обучающихся Распределение содержания и физической нагрузки в индивидуальных оздоровительных занятиях в режиме дня и недели.					1	
		Содержание учебного материала			У2, У3, У4, У5	31	2	
		1	Современные спортивно-оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.					
		2	Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.					
3	Аэробика: индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц.							
4	Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы. Силовые упражнения.							
5	Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта.					3		
ОК 10	Тема 1.5. Массовые виды спорта.							

		6	Введение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).				
		7	Современное олимпийское движение.				
			Практические занятия Не предусмотрено	-	-		
			Контрольные работы Не предусмотрено	-	-		
			Самостоятельная работа обучающихся Комплексы упражнений спортивно-оздоровительных систем (по выбору).			1	
	Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					198	
ОК 10	Тема 2.1. Легкая атлетика	Содержание учебного материала		У2, У5, У6	31, 32	1	
		1	Правила техники безопасности.				3
		2	Техника упражнений.				
		Практические занятия Правила техники безопасности. Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах). Упражнения для развития выносливости. Упражнения для развития скоростно-силовых способностей. Упражнения для развития скоростных способностей. Упражнения для развития координационных способностей. Совершенствование техники спринтерского и длительного бега. Полосы препятствий. Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре. Эстафетный бег. Совершенствование техники упражнений в прыжках в длину и высоту с разбега. Подготовка к соревновательной деятельности.		ПО1, ПО2		31	
		Контрольные работы Не предусмотрено		-	-	-	
		Самостоятельная работа обучающихся Упражнения для развития выносливости. Упражнения для развития скоростно-силовых способностей. Упражнения для развития скоростных способностей. Упражнения для развития координационных способностей.				16	
ОК 10	Тема 2.2. Прикладная физическая	Содержание учебного материала		У2, У5, У6	31, 32	1	
		1	Правила техники безопасности.				3
		2	Техника упражнений.				

	подготовка.	<p>Практические занятия Строевая подготовка. Управление строем. Управление строем группы, правильная подача команды. Управление строем на месте, в движении. Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств. Страховка. Плавание на груди, спине, боку с грузом в руке. Подготовка к соревновательной деятельности; совершенствование техники упражнений в плавании.</p>	ПО1, ПО2		17	
		Контрольные работы Не предусмотрено	-	-	-	
		<p>Самостоятельная работа обучающихся Упражнения для развития выносливости. Упражнения для развития скоростно-силовых способностей. Упражнения для развития скоростных способностей. Упражнения для развития координационных способностей.</p>			9	
ОК 10	Тема 2.3. Лыжная подготовка	Содержание учебного материала	У2, У5, У6	31, 32	1	
		1 Правила техники безопасности.				
		2 Техника упражнений.			3	
		<p>Практические занятия Правила техники безопасности. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Упражнение для развития координационных способностей, быстроты и выносливости. Специально-подготовительные упражнения. Упражнения для овладения способами перестановки лыж при входе в поворот. Упражнения для овладения вращением и контрвращением тела. Переход с одновременных ходов на попеременные: прямой переход, переход с прокатом, переход с неоконченным толчком одной палкой. Преодоление подъемов и препятствий на лыжах: перешагивание небольшого препятствия прямо и в сторону; перепрыгивание в сторону; перелезание верхом, сидя и боком; несплошные препятствия; пологие, мало- и среднепокатые склоны; подъемы средней протяженности; длинные подъемы. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Техника перехода с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни, некоторые элементы тактики лыжных гонок. Элементы тактики лыжных ходов: распределение сил на дистанции; резкие ускорения; приемы борьбы с противниками. Совершенствование техники ранее изученных лыжных ходов, подъемов, спусков и поворотов.</p>	ПО1, ПО2		17	
		Контрольные работы Не предусмотрено	--	-	-	
		<p>Самостоятельная работа обучающихся Прогулки на лыжах.</p>			9	

ОК 10	Тема 2.4. Спортивные игры. Баскетбол.	Содержание учебного материала		У2, У5, У6	31, 32	1	3
		1	Правила техники безопасности.				
		2	Техника упражнений.				
		3	Правила игры.				
		Практические занятия Правила техники безопасности. Правила игры. Тактика игры. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Упражнения для развития координационных способностей. Закрепление и совершенствование элементов техники: способы перемещения; техника ловли, ведения, передач, бросков мяча; приемы обыгрывания защитника; техника защитных действий.		ПО1, ПО2		31	
		Контрольные работы Не предусмотрено		-	-	-	
Самостоятельная работа обучающихся Упражнения для развития быстроты, скоростно-силовых качеств, силовой и скоростной выносливости.				16			
ОК 10	Тема 2.5. Спортивные игры. Волейбол.	Содержание учебного материала		У2, У5, У6	31, 32	1	3
		1	Правила техники безопасности.				
		2	Техника упражнений.				
		3	Правила игры.				
		Практические занятия Правила техники безопасности. Правила игры. Тактика игры. Упражнения для развития быстроты, скоростно-силовых качеств, силовой и скоростной выносливости. Закрепление и совершенствование ранее освоенных элементов техники: прием, передача, подача мяча; защитные действия.		ПО1, ПО2		17	
		Контрольные работы Не предусмотрено		-	-	-	
Самостоятельная работа обучающихся Упражнения для развития быстроты, скоростно-силовых качеств, силовой и скоростной выносливости.				9			
ОК 10	Тема 2.6. Спортивные игры. Национальные виды спорта.	Содержание учебного материала		У2, У5, У6	31, 32	1	3
		1	Правила техники безопасности.				
		2	Техника упражнений.				
		3	Правила игры.				

		Практические занятия Техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта. Коми национальные игры и состязания: метание тензея на хорей, доровка, метание валенок, метание гирьки через баньку, борьба сидя, борьба стоя, перетягивание на палках, прыжки через нарты, сани, тройные прыжки и пр. Знакомство с историей коми национальных игр. Забавы и состязания коми народа. Освоение и совершенствование важнейших двигательных навыков.	ПО1, ПО2		13	
		Контрольные работы Не предусмотрено	-	-	-	
		Самостоятельная работа обучающихся Упражнения для развития быстроты, скоростно-силовых качеств, силовой и скоростной выносливости.			7	
		Всего:			216	

Примерная тематика рефератов

1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
2. Вредные привычки и их профилактика средствами физической культуры.
3. Питание и физическая нагрузка.
4. Основные методы коррекции фигуры с помощью физических упражнений.
5. Аутотренинг.
6. Массаж и самомассаж.
7. Банные процедуры.
8. Повышение иммунитета и профилактика простудных заболеваний.
9. Утренняя гигиеническая гимнастика и ее значение. Комплекс утренней гигиенической гимнастики.
10. Утомление при физической и умственной работе. Восстановление.
11. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.
12. Современные популярные оздоровительные системы физических упражнений.
13. Атлетическая гимнастика и ее влияние на организм человека.
14. Бег, как средство укрепления здоровья.
15. Плавание и его воздействие на развитие системы опорно-двигательного аппарата.
16. Спортивная игра волейбол. История возникновения и развития игры. Правила игры.
17. Спортивная игра баскетбол. История возникновения и развития игры. Правила игры.
18. История возникновения и развития Олимпийских игр.
19. Символика и атрибутика Олимпийских игр.
20. Национальные виды спорта.
21. Единоборства и боевые искусства.
22. Оздоровительное значение плавания.
23. Олимпийские чемпионы Республики Коми по лыжным гонкам.

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению.

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

Оборудование спортивного зала:

- баскетбольные щиты с кольцом
- волейбольная сетка
- теннисный стол
- гимнастические маты
- гимнастические скамейки
- гимнастические снаряды
- спортивный инвентарь (мячи; ракетки для тенниса, бадминтона; скакалки, гимнастические палки, обручи, коврики для ЛФК)

В зависимости от возможностей организации для реализации программы учебной дисциплины могут быть использованы:

- тренажерный зал;
- плавательный бассейн;
- лыжная база с лыжехранилищем;
- специализированные спортивные залы (зал спортивных игр, гимнастики, хореографии, единоборств и др.);
- открытые спортивные площадки для занятий: баскетболом; бадминтоном, волейболом, теннисом.

3.2. Информационное обеспечение обучения.

Основные источники:

1. Андрюхина, Т.В., Третьякова, Н.В. / Под ред. Виленского М. Я. Физическая культура (базовый уровень) 10 - 11 кл. – М.: Русское слово, 2016. -176 с.

Интернет ресурсы:

1. Академик. Словари и энциклопедии. [Электронный ресурс]: база данных. – Режим доступа: <http://dic.academic.ru/> (дата обращения 27.11.2017).
2. Books Gid. Электронная библиотека. [Электронный ресурс]: база данных. – Режим доступа: www.booksgid.com (дата обращения 27.11.2017).
3. Глобалтека. Глобальная библиотека научных ресурсов. [Электронный ресурс]: база данных. – Режим доступа: www.globalteka.ru/index.html (дата обращения 27.11.2017).
4. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов. [Электронный ресурс]: база данных. – Режим доступа: <http://school-collection.edu.ru/> (дата обращения 27.11.2017).
5. Единое окно доступа к образовательным ресурсам. [Электронный ресурс]: база данных. – Режим доступа: www.window.edu.ru (дата обращения 27.11.2017).

6. Педсовет. Сообщество взаимопомощи учителей. [Электронный ресурс]: база данных. – Режим доступа: <http://pedsovet.su/load/96> (дата обращения 27.11.2017).
7. Российская государственная электронная библиотека [Электронный ресурс]: база данных. – Режим доступа: <http://elibrary.rsl.ru/> (дата обращения 27.11.2017).
8. Российский образовательный портал. Доступность, качество, эффективность. [Электронный ресурс]: база данных. – Режим доступа: www.school.edu.ru/default.asp (дата обращения 27.11.2017).
9. Федеральный портал «Российское образование» [Электронный ресурс]: база данных.- Режим доступа: <http://www.edu.ru/> (Дата обращения: 27.11.2017)
- 10.Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов [Электронный ресурс]: база данных. – Режим доступа: <http://fcior.edu.ru/> (дата обращения 27.11.2017).
- 11.Официальный сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации [Электронный ресурс]: база данных.- Режим доступа: <http://www.minsport.gov.ru/> (Дата обращения: 27.11.2017).
- 12.Национальная информационная сеть «Спортивная Россия» [Электронный ресурс]: база данных. - Режим доступа: <http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml/> (Дата обращения: 18.11.2017/27.11.2017).
- 13.Официальный сайт Олимпийского комитета России [Электронный ресурс]: база данных.- Режим доступа: www.olympic.ru/ (Дата обращения: 27.11.2017).
- 14.Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009) [Электронный ресурс] / Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка».- Режим доступа: <http://goup32441.narod.ru/> (Дата обращения: 27.11.2017).

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения программы учебной дисциплины ОД. 01.06 Физическая культура осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
(У1) составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;	Практическое выполнение комплекса упражнений утренней корригирующей гимнастики.
(У2) выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия спортивных игр;	Сдача нормативов легкоатлетических, гимнастических упражнений (комбинаций) согласно отведенному на выполнение времени.
(У3) выполнять комплексы упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;	Практическое выполнение комплекса упражнений на развитие основных физических качеств.
(У4) осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль техники выполнения двигательных действий и режимов физической нагрузки;	Контроль техники выполнения двигательных действий.
(У5) соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;	Выполнении физических упражнений. Проведение туристических походов.
(У6) осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных видов спорта;	Проведение судейства на соревнованиях.
использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:	
(ПО1) для проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;	Практическое применение знаний по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений.
(ПО2) включать занятия физической культурой и спортом в активный отдых и досуг;	Проведение активного отдыха и досуга.
(З1) о роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;	Ведение здорового образа жизни.
(З2) основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;	Сдача нормативов.
(З3) способы закаливания организма и	Закаливание организма и применение

основные приемы самомассажа.

самомассажа.

Оценка уровня физической подготовленности студентов основной медицинской группы на базе основного общего образования

Виды упражнений	Результаты					
	юноши			девушки		
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
Бег 100 м (сек)	13,8	14,3	14,6	16,3	17,6	18,0
Бег 1000 м (мин/сек)	3,30	4,00	5,00	4,30	5,00	6,00
Бег 2000 м (мин/сек)	7,50	8,50	9,20	10,00	11,20	12,00
Бег 3000 м (мин/сек)	13,10	14,40	15,10	без учета времени		
Прыжки в длину с места (м/см)	2,30	2,10	2,00	1,85	1,70	1,60
Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз)	13	10	8	-	-	-
Поднимание туловища из положения лёжа (раз/мин)	50	40	30	40	30	20
Сгибание и разгибание рук (кол-во раз)	-	-	-	16	10	9
Скакалка (кол-во прыжков за 1 мин)	100	80	60	125	100	90
Челночный бег (4x9 м/с)	9,2	9,6	10,1	9,8	10,2	11,0
Волейбольные подачи мяча (из 6 подач)	4	3	2	4	3	2
Волейбольные передачи мяча в паре	техника					
Баскетбольные штрафные броски (из 10 бросков)	6	5	4	5	4	3
Ведение мяча	техника					