

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ОД 01.06  
**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**  
для специальностей:

**53.02.03** Инструментальное исполнительство (по видам и инструментов);

**53.02.02.** Музыкальное искусство эстрады (по видам); **53.02.07.** Теория музыки;  
форма обучения - очная.

**УТВЕРЖДАЮ:**

Заведующий филиалом

\_\_\_\_\_ О.В. Обоскалова

«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2018 г.

**ОДОБРЕНО:** на заседании

Предметной (цикловой) комиссии

«Общеобразовательные, общие

гуманитарные и социально-экономические  
дисциплины»

Протокол № 1 от 14.09.2018 г.

Председатель ПЦК /Л.В. Носова/

Рабочая программа учебной дисциплины **ОД.01.06 Физическая культура** разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее – ФГОС СПО) по специальности (углубленной подготовки) **53.02.03** Инструментальное исполнительство (по видам инструментов). **53.02.02.** Музыкальное искусство эстрады (по видам); **53.02.07.** Теория музыки.

Организация-разработчик: Воркутинский филиал ГПОУ РК «Колледжа искусств Республики Коми».

Разработчик Д.А. Бельтюков, преподаватель ВФ ГПОУ РК «Колледж искусств Республики Коми».

## **СОДЕРЖАНИЕ**

1. Паспорт программы учебной дисциплины	5
2. Структура и содержание учебной дисциплины	6
3. Условия реализации программы учебной дисциплины	13
4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	16

# 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## ОД 01.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

### 1.1. Область применения программы. Пояснительная записка.

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы подготовки специалистов среднего звена (далее ОПОП ППССЗ) в соответствии с ФГОС СПО по специальностям:

**53.02.03** Инструментальное исполнительство (по видам инструментов); **53.02.02.** Музыкальное искусство эстрады (по видам);

**53.02.07.** Теория музыки.

Рабочая программа может быть использована при реализации программ дополнительного профессионального образования (повышения квалификации, профессиональной переподготовки) преподавателей дополнительного и среднего профессионального образования по специальностям:

**53.02.03** Инструментальное исполнительство (по видам инструментов); **53.02.02.** Музыкальное искусство эстрады (по видам);

**53.02.07.** Теория музыки.

### 1.2. Место учебной дисциплины в структуре ОПОП ППССЗ:

Рабочая программа дисциплины ОД 01.06 Физическая культура является частью ОД.00 Общеобразовательный учебный цикл, ОД 01 Учебные дисциплины,

### 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 **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.

Освоение учебной дисциплины способствует формированию общих и профессиональных компетенций:

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

#### **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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	216
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	144
в том числе:	
практические занятия	124
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	72
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета 8 семестр	

## 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)	Должен уметь	Должен знать	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4	5	6	7
<b>1 семестр</b>						
ОК 10	Введение в дисциплину	<b>Содержание учебного материала</b>				
		1 Предмет, цели, задачи изучения дисциплины «Физическая культура».				
		2 Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.		31	1	3
		3 Физическая культура и личность профессионала.				
		4 Правила поведения, техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях физическими упражнениями.				
		<b>Практические занятия</b> Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовки.	ПО1		1	
		Контрольные работы Не предусмотрено	-	-	-	
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Составление памятки по технике безопасности и правилам поведения на занятиях физическими упражнениями.			1			
ОК 10	Тема 1.1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.	<b>Содержание учебного материала</b>				
		1 Понятие телосложения и характеристика его основных типов.				
		2 Основы здорового образа жизни (профилактика заболеваний, массаж, самомассаж, закаливание)	У1, У3, У4, У5	31, 33	1	3
		3 Способы регулирования массы тела человека.				
		4 Вредные привычки и их профилактика средствами физической культуры.				
		<b>Практические занятия</b> Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении. Способы закаливания организма. Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорнодвигательного аппарата. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Физические упражнения для коррекции зрения.	ПО1, ПО2		1	
		Контрольные работы Не предусмотрено	-	-	-	
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Составление комплекса упражнений для профилактики профессиональных заболеваний.			1			
ОК 10	Тема 1.2.	<b>Содержание учебного материала</b>	У1, У3,	31, 32	1	
	Основы методики самостоятельных занятий	1 Физические упражнения. Классификация физических упражнений. Формы самостоятельных индивидуальных занятий.	У4, У5			3

	физическими упражнениями.	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.					
		<b>Практические занятия</b> 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.			ПО1, ПО2		1	
Контрольные работы Не предусмотрено			-	-	-			
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Комплексы утренней гигиенической гимнастики (зарядки). Подбор музыкального сопровождения для комплексов утренней гигиенической гимнастики (зарядки).						1		
ОК 10	Тема 1.3 Легкая атлетика	<b>Содержание учебного материала</b>		У2, У5, У6	31, 32	1	3	
		1	Правила техники безопасности.					
		2	Техника упражнений.					
		<b>Практические занятия</b> Правила техники безопасности. Упражнения для развития выносливости. Упражнения для развития скоростно-силовых способностей. Упражнения для развития координационных способностей. Полосы препятствий. Эстафетный бег.			ПО1, ПО2		7	
		Контрольные работы Не предусмотрено			-	-	-	
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Упражнения для развития выносливости. Упражнения для развития скоростно-силовых способностей. Упражнения для развития скоростных способностей. Упражнения для развития координационных способностей.						4		
ОК 10	Тема 1.4 Прикладная физическая	<b>Содержание учебного материала</b>		У2, У5, У6	31, 32	1	3	
		1	Правила техники безопасности.					
		2	Техника упражнений.					
<b>Практические занятия</b> Строевая подготовка. Управление строем на месте, в движении. Подготовка к соревновательной деятельности; совершенствование техники упражнений в плавании.			ПО1, ПО2		7			
Контрольные работы Не предусмотрено			-	-	-			



		<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Упражнения для развития выносливости. Упражнения для развития скоростно-силовых способностей. Упражнения для развития скоростных способностей. Упражнения для развития координационных способностей.			4		
OK 10	Тема 1.5 Баскетбол	<b>Содержание учебного материала</b>	У2, У5, У6	31, 32	1	3	
		1   Правила техники безопасности.					
		2   Техника упражнений.					
		<b>Практические занятия</b> Правила техники безопасности. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Упражнение для развития координационных способностей, быстроты и выносливости. Специально-подготовительные упражнения. Техника ведения, передач, бросков мяча	ПО1, ПО2		7		
		Контрольные работы не предусмотрены	-	-	-		
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Учебные тренировочные игры			8				
OK 10	Тема 1.6 Техника безопасности в лыжной подготовке	<b>Содержание учебного материала</b>	У2, У5, У6	31, 32	1	3	
		1   Правила техники безопасности. Выбор лыж					
		Практические занятия не предусмотрены	-	-	-		
		Контрольные работы не предусмотрены	-	-	-		
		<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> не предусмотрена	-	-	-		
Зачет					1		
Всего за 1 семестр 32 часа (+19)							
<b>2 семестр</b>							
OK 10	Тема 2.1. Лыжная подготовка	<b>Содержание учебного материала</b>	У2, У5, У6	31, 32	1	3	
		1   Правила техники безопасности.					
		2   Техника упражнений.					
		<b>Практические занятия</b> Специально-подготовительные упражнения. Упражнения для овладения способами перестановки лыж при входе в поворот. 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. Распределение сил на дистанции	ПО1, ПО2		7		
		Контрольные работы Не предусмотрено	-	-	-		
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Прогулки на лыжах			10				
OK 10	Тема 2.2 Волейбол	<b>Содержание учебного материала</b>	У2, У5, У6	31, 32	1	3	
		1   Правила техники безопасности.					
		2   Техника упражнений.					
		3   Правила игры.					

		<b>Практические занятия</b> Правила техники безопасности. Правила игры. Тактика игры. Упражнения для развития быстроты, скоростно-силовых качеств, силовой и скоростной выносливости.	ПО1, ПО2		7		
		Контрольные работы Не предусмотрено	-	-	-		
		<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Упражнения для развития быстроты, скоростно-силовых качеств, силовой и скоростной выносливости.			2		
ОК 10	Тема 2.3 Национальные виды спорта	<b>Содержание учебного материала</b>	У2, У5, У6	31, 32	1	3	
		1   Правила техники безопасности.					
		2   Знакомство с историей коми национальных игр					
		3   Правила игр.					
		<b>Практические занятия</b> Техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта. Коми национальные игры и состязания: метание тензев на хорей, доровка, метание валенок, метание гири через банку, 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.	ПО1, ПО2		7		
		Контрольные работы Не предусмотрено	-	-	-		
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Упражнения для развития быстроты, скоростно-силовых качеств, силовой и скоростной выносливости.			4				
ОК 10	Тема 2.4 Баскетбол	<b>Содержание учебного материала</b>	У2, У5, У6	31, 32	1	3	
		1   Правила техники безопасности.					
		2   Техника упражнений.					
		<b>Практические занятия</b> Ведение, бросок, ловля мяча. Техника защитных действий. Тактика игры. Двухсторонняя игра	ПО1, ПО2		7		
Контрольные работы не предусмотрены	-	-	-				
		<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Упражнения для развития быстроты, скоростно-силовых качеств, силовой и скоростной выносливости.			2		
ОК 10	Тема 2.5 Легкая атлетика	<b>Содержание учебного материала</b>	У2, У5, У6	31, 32	1	3	
		1   Правила техники безопасности.					
		2   Техника упражнений.					
		<b>Практические занятия</b> Эстафетный бег. Кроссовая подготовка. Бег на 60 и 100 метров. Кросс на 2000 метров	ПО1, ПО2		6		
Контрольные работы не предусмотрены	-	-	-				

		<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Упражнения для развития быстроты, скоростно-силовых качеств, силовой и скоростной выносливости.			2		
	Зачет				1		
		Всего за 2 семестр 40 часов (+20)					
<b>3 семестр</b>							
ОК 10	Тема 3.1 Основы здорового образа жизни.	<b>Содержание учебного материала</b>	У2, У5, У6	31, 32	1	3	
		1   Правила техники безопасности.					
		2   Техника упражнений.					
		<b>Практические занятия</b> Приемы страховки и помощи на занятиях физическими упражнениями. Регулирование и контроль физических нагрузок при выполнении упражнений. Определение уровня здоровья	ПО1, ПО2		5		
		Контрольные работы не предусмотрены	-	-	-		
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Комплексы утренней гигиенической гимнастики (зарядки). Подбор музыкального сопровождения для комплексов утренней гигиенической гимнастики (зарядки).			3				
ОК 10	Тема 3.2 Легкая атлетика.	<b>Содержание учебного материала</b>	У2, У5, У6	31, 32	1	3	
		1   Правила техники безопасности.					
		2   Техника упражнений.					
		<b>Практические занятия</b> Совершенствование спринтового и длительного бега. Упражнения для развития скоростных способностей. Преодоление полосы препятствий. Кроссовая подготовка	ПО1, ПО2		7		
		Контрольные работы не предусмотрены	-	-	-		
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Упражнения для развития быстроты, скоростно-силовых качеств, силовой и скоростной выносливости.			4				
ОК 10	Тема 3.3 Прикладная физическая подготовка.	<b>Содержание учебного материала</b>	У2, У5,	31, 32	1	3	
		1   Правила техники безопасности.	У6				
		2   Техника упражнений.					
		<b>Практические занятия</b> Строевая подготовка. Управление строем, правильная подача команды. Плавание. Совершенствование техники упражнений. Плавание на дистанцию 500 метров. Плавание вольным стилем	ПО1, ПО2		9		
		<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Упражнения для развития выносливости. Упражнения для развития скоростно-силовых способностей. Упражнения для развития скоростных способностей. Упражнения для развития координационных способностей.			8		
ОК 10	Тема 3.4	<b>Содержание учебного материала</b>		31, 32	1		

	Баскетбол	1	Правила техники безопасности.	У2, У5, У6			3	
		2	Техника упражнений.					
		<b>Практические занятия</b> Ведение, бросок, ловля мяча. Техника защитных действий. Тактика игры. Двухсторонняя игра			ПО1, ПО2			6
		Контрольные работы не предусмотрены			-	-		-
		<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Упражнения для развития быстроты, скоростно-силовых качеств, силовой и скоростной выносливости.						4
	Зачет					1		
Всего за 3 семестр 32 часов (+19)								
<b>4 семестр</b>								
ОК 10	Тема 4.1 Национальные виды спорта	<b>Содержание учебного материала</b>			У2, У5, У6	31, 32	1	3
		1	Правила техники безопасности.					
		2	Правила игр.					
		<b>Практические занятия</b> Забавы и состязания коми народа. Освоение и совершенствование важнейших двигательных навыков			ПО1, ПО2		5	
		Контрольные работы Не предусмотрено					-	
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> не предусмотрены					-			
ОК 10	Тема 4.2 Лыжная подготовка	<b>Содержание учебного материала</b>			У2, У5, У6	31, 32	1	3
		1	Правила техники безопасности.					
		2	Техника упражнений.					
		<b>Практические занятия</b> Специально-подготовительные упражнения. Переход с одновременного хода на попеременный. Техника перехода с хода на ход. Элементы тактики лыжных ходов. Подъемы, спуски, повороты.			ПО1, ПО2		7	
		Контрольные работы Не предусмотрено					-	
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Прогулки на лыжах					10			
ОК 10	Тема 4.3 Баскетбол	<b>Содержание учебного материала</b>			У2, У5, У6	31, 32	1	
		1	Правила техники безопасности.					
		2	Техника упражнений.					
		<b>Практические занятия</b> Упражнения для развития координационных способностей. Техника ловли и ведения мяча. Передачи, броски мяча. Штрафные броски.			ПО1, ПО2		7	
		Контрольные работы не предусмотрены			-	-	-	
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Упражнения для развития быстроты, скоростно-силовых качеств, силовой и скоростной выносливости.					2			
ОК 10	Тема 4.4	<b>Содержание учебного материала</b>				31, 32	1	3

	Волейбол	1	Правила техники безопасности.	У2, У5, У6				
		2	Техника упражнений.					
		<b>Практические занятия</b> Совершенствование ранее освоенных элементов. Поддача-прием мяча. Защитные действия. Тактика игры в защите. Тактика игры в нападении.			ПО1, ПО2		7	
		Контрольные работы не предусмотрены			-	-	-	
		<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Упражнения для развития быстроты, скоростно-силовых качеств, силовой и скоростной выносливости.					2	
ОК 10	Тема 4.5 Легкая атлетика	<b>Содержание учебного материала</b>		У2, У5, У6	31, 32	1	3	
		1	Правила техники безопасности.					
		2	Техника упражнений.	ПО1, ПО2		5		
		<b>Практические занятия</b> Челночный бег. Кроссовая подготовка. Кросс 2000 метров. Бег на 60 и 100 метров.						
		Контрольные работы не предусмотрены			-	-	-	
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Упражнения для развития быстроты, скоростно-силовых качеств, силовой и скоростной выносливости.					6			
<b>Дифференцированный зачет</b>				<b>40</b>		2		
<b>Примерная тематика рефератов</b> 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.				<b>72</b>				

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач).

### **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 лыжохранилищем;
- 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](http://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](http://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](http://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](http://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/](http://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).

### **3.3. Использование интерактивных форм**

В рамках практических занятий используются активные формы работы, например:

- деловая игра;
- ролевая игра;
- работа в парах и группах;
- дебаты;
- работа над понятиями;
- работа по вопросам.

Самореализация обучающихся в образовательной деятельности возможна с помощью различных способов и методов. В данной рабочей программе большое значение отводится интерактивным методам обучения, так как они ориентированы на активную совместную учебную деятельность, общение, взаимодействие преподавателя и обучающихся и позволяют выстроить образовательное пространство для самореализации личности.

Учебный процесс, опирающийся на использование интерактивных методов обучения, организуется с учётом включённости в процесс познания всех обучающихся группы без исключения. Совместная деятельность означает, что каждый вносит свой особый индивидуальный вклад, в ходе работы идёт обмен знаниями, идеями, способами деятельности.

Интерактивное обучение – это, прежде всего, диалоговое обучение, в ходе которого осуществляется взаимодействие между обучающимися и преподавателем, между самими обучающимися.

## 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.

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
(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.
(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 основные приемы самомассажа.	Закаливание организма и применение самомассажа.