



ГОСУДАРСТВЕННОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ РЕСПУБЛИКИ КОМИ

«КОМИ РЕСПУБЛИКАНСКИЙ КОЛЛЕДЖ КУЛЬТУРЫ
ИМ. В. Т.ЧИСТАЛЕВА»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

ОУД. 05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

для студентов, обучающихся по специальности

51.02.02 Социально-культурная деятельность

Сыктывкар
2020

ББК 75
Р13

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования

51.02.02 Социально-культурная деятельность

Разработчик:

Вавилина Мария Николаевна
колледж культуры им. В.Т.Чисталева»

Должность

преподаватель ГПОУ РК «Коми республиканский

Рецензент:

Пшеницына Галина Анатольевна
искусств Республики Коми»

Должность

преподаватель ГАОУГПОУ РК «Колледж

Согласовано с Педагогическим советом
ГПОУ РК «Колледж культуры»
Протокол № 1 от «04» сентября 2020 г.

Утверждено
Приказом директора
ГПОУ РК «Колледж культуры»
от 04.09.2020

ББК 75
Р13

© Вавилина, М.Н., составление, 2020

© ГПОУ РК «Колледж культуры»

СОДЕРЖАНИЕ

- 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

В настоящей Рабочей программе используются следующие сокращения:
СПО – среднее профессиональное образование;
ФГОС СПО – федеральный государственный образовательный стандарт среднего профессионального образования;
ОУ – образовательное учреждение;
ППССЗ – программа подготовки специалиста среднего звена;
ОК – общая компетенция;
ПК – профессиональная компетенция;
ОД – общеобразовательные дисциплины;
ПМ – профессиональный модуль;
МДК – междисциплинарный курс.

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «Физическая культура»

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» направлена на реализацию федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования (профильное обучение) в пределах профессиональной образовательной программы среднего профессионального образования, формируемой на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности СПО 51.02.02 «Социально-культурная деятельность».

Программа разработана на основе требований ФГОС среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины «Физическая культура», и в соответствии с Приказом от 05.03.2004 №1089 «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования (с изменениями и дополнениями), а также 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 марта 2015 г. № 06-259).

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Данная учебная дисциплина является составным элементом федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (общеобразовательные учебные дисциплины) – ОУД.05 обязательной части циклов ППССЗ

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

Изучение физической культуры на базовом уровне среднего (полного) общего образования 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.

1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины по специальности «Социально-культурная деятельность»

Из них Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования

максимальной учебной нагрузки обучающегося	175	часов, в том числе
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося	117	часов,
самостоятельной работы обучающегося	58	часов.

2.РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

В результате изучения ОУД.05 «Физическая культура» на базовом уровне в обучающийся должен:

уметь:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

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

- повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни;
- понимания взаимосвязи учебного предмета с особенностями профессий и профессиональной деятельности, в основе которых лежат знания по данному учебному предмету.

(абзац введен [Приказом](#) Минобрнауки России от 10.11.2011 N 2643)

знать/понимать:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.

3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	175
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	117
в том числе:	
Теоретические занятия	12
практические занятия	99
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	58
в том числе:	58
<i>Промежуточная аттестация – зачет (1 семестр)</i>	6
<i>дифференцированный зачет (2 семестр)</i>	
Итого:	175

**3.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура
Федеральный компонент среднего (полного) общего образования
Базовые учебные дисциплины.**

Наименование разделов и тем; Содержание учебного материала; практические занятия; самостоятельная работа обучающихся	Уро вень усвоен ия	Макси мум	Самос тоя тельная рабо та	Обязате льные учеб ные заня тия Всего часов
1 семестр				
Раздел 1. Физическая культура и основы здорового образа жизни				
<p>Лекция. Тема 1.1. Взаимосвязь учебного предмета с особенностями профессий и профессиональной деятельности, в основе которых лежат знания по данному учебному предмету. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность. Влияние экологических факторов на здоровье человека.</p> <p>Рациональное питание и профессия. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. Вводная и производственная гимнастика.</p> <p>Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.</p> <p>Техника безопасности на уроках физкультуры. Гигиена занятий, одежда, обувь и инвентарь на уроках легкой атлетики и баскетбола.</p> <p>Самостоятельная работа: Подготовка реферата на тему «Основы здорового образа жизни. Что это?».</p>	1	6		3
<p>Лекция: Тема 1.2. Современные 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.</p> <p>Самостоятельная работа: Посещение секций по волейболу, баскетболу.</p> <p>По медицинским показаниям: подготовка сообщения «Одна из современных систем физического воспитания»</p>	1,2	6		3
<p>Лекция: Тема 1.3. Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.</p>	3	3		3
Раздел 2. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка				
<p>Практическое занятие: Тема 2.1. Легкая атлетика. Развитие общей выносливости. Специальные беговые упражнения легкоатлета. Бег по прямой с различной</p>	1,2	3		3

скоростью. Старты и ускорения. Финиширование. Свободный бег.				
Практическое занятие: Тема 2.2 Легкая атлетика. 100 метров – зачет. Эстафетный бег 4 x100 м, 4x400м.	1,2	3		3
Практическое занятие: Тема 2.3. Легкая атлетика. Техника и тактика бега на средние и длинные дистанции. Сдача норматива по кроссу: 2000 м (девушки), 3000 м (юноши).	1,2	3		3
Раздел 3. Спортивно-оздоровительная деятельность				
Практическое занятие: Тема 3. 1. Специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, спине, брасса. Упражнения по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации. Плавание на боку, на спине. Специальные подготовительные, общеразвивающие и подводящие упражнения на суше. Правила плавания в открытом водоеме. Доврачебная помощь пострадавшему. Техника безопасности при занятиях плаванием в открытых водоемах и в бассейне. Самостоятельная работа: посещение бассейна. Плавание в умеренном и попеременном темпе до 600 м. Проплыть отрезков 25—100 м по 2—6 раз. Плавание на боку, на спине. По медицинским показаниям: посещение бассейна. Плавание в умеренном и попеременном темпе. Плавание на боку, на спине.	1,2	13		3
Практическое занятие: Тема 3.2 Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры. Самостоятельная работа: Посещение секций по волейболу, баскетболу и основам самообороны. По медицинским показаниям: подготовка сообщения: «Комплекс упражнений и самомассажа при работе за компьютером»	3	6	10	3
Практическое занятие (ролевая игра): Тема 3.3 Аэробика: композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц. Самостоятельная работа: Посещение секций по волейболу, баскетболу и основам самообороны. По медицинским показаниям: подготовка сообщения «Травмы опорно-двигательного аппарата в спортивной аэробике»	1,2	6	3	3
Практическое занятие (ролевая игра): Тема 3.4 Атлетическая гимнастика: комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы; совершенствование техники упражнений в	1,2	3		3

индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах)				
Практическое занятие: Тема 3.5. Индивидуально-ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности.	1,2	6		3
Самостоятельная работа: Посещение секций по волейболу, баскетболу и основам самообороны.	3		3	
По медицинским показаниям: подготовка сообщения на тему «Здоровьесберегающие технологии (по выбору)»				
Раздел 4. Спортивные игры. Баскетбол.				
Практическое занятие: Тема 4.1. Баскетбол. Правила игры. Техника игры. Стойки и перемещения. Техники ведения, приема и передачи мяча, Прием-передача мяча различными способами. Ведение мяча, остановка в 2 шага-бросок в кольцо.	3	3		3
Практическое занятие: Тема 4.2. Баскетбол. Совершенствование изученной техники. Прием-передача мяча во встречной эстафете. Техника штрафного броска. Выбивание (вырывание) мяча. Учебная игра.	3	3		3
Раздел 5. Спортивные игры. Футбол.				
Практическое занятие: Тема 5.1. Футбол. Техника безопасности при игре. Правила игры, технические приемы и командно-тактические действия в футболе. Исходное положение(стойки), перемещения.	2	3		3
Практическое занятие: Тема 5.2. Футбол. Совершенствование технических приемов, стоек. Ведение мяча и остановки.	3	3		3
Практическое занятие: Тема 5.3. Футбол. Совершенствование ведения мяча. Выполнение упражнений с ударами по катающемуся и летящему мячу. Учебная игра.	3	3		3
Зачет. Подведение итогов семестра.	3	3		3
Всего за семестр		76	25	51
2 семестр				
Раздел 6. Спортивные игры. Мини-футбол.				
Практическое занятие: Тема 6.1. Мини-футбол. Правила игры. Технические приемы и командно-тактические действия в мини-футболе. Выполнение упражнений с передачей мяча.	3	6		3
Самостоятельная работа: Подготовка доклада на тему «Правила и безопасность игры в мини-футбол».			3	
По медицинским показаниям: подготовка сообщения на тему «История возникновения игры мини-футбол»				
Практическое занятие: Тема 6.2. Мини-футбол. Совершенствование технических приемов. Выполнение ударов по мячу ногой различными способами. Удары мяча по воротам. Учебная игра.	3	3		3

Практическое занятие: Тема 6.3. Мини-футбол. Совершенствование ранее изученных техник. Выполнение упражнений с отбором мяча, обманных движений. Учебная игра.	3	3		3
Практическое занятие (ролевая игра): Тема 6.4. Мини-футбол. Контрольная командная игра с применением ранее изученных технических приемов и командно-тактических действий.	3	3		3
Раздел 7. Лыжная подготовка				
Лекция: Тема 7.1. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Личная гигиена, требования к одежде, обуви. Первая помощь при травмах и обморожениях. Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка.	1	5		3
Самостоятельная работа: Посещение секций по волейболу, баскетболу. По медицинским показаниям: подготовка сообщения на тему «Олимпийские игры в Сочи: история побед Российской сборной»	3		2	
Практическое занятие: Тема 7.2. Лыжная подготовка. Основные элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Правила соревнований.	1	14		3
Самостоятельная работа: Самостоятельное посещение лыжной базы «Динамо» с целью отработки техники передвижения на лыжах. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши). По медицинским показаниям: подготовка сообщения на тему «Способы регулирования массы тела человека»	3		11	
Раздел 8. Спортивные игры. Волейбол.				
Практическое занятие: Тема 8.1. Волейбол. Техника безопасности игры. Технические приемы и командно-тактические действия в волейболе. Правила игры, размещение игроков на площадке, стойки и перемещения, прием и передача мяча двумя руками сверху и снизу.	1,2,3	6		3
Самостоятельная работа: Посещение секций по волейболу, баскетболу. По медицинским показаниям: подготовка доклада по теме «Судейство спортивной игры»			3	
Практическое занятие: Тема 8.2. Волейбол. Совершенствование техники приема и передачи мяча. Техники приема и передачи мяча (над головой, снизу, у стенки, в парах), прямой нижней подачи. Учебная игра.	1,2,3	3		3
Практическое занятие: Тема 8.3. Волейбол. Совершенствование техник приема и передачи мяча. Передача мяча сверху(над головой), снизу(над собой)-	3	3		3

зачет. Прямая нижняя подача. Игра в 3 паса. Учебная игра.				
Практическое занятие (ролевая игра): Тема 8.4. Волейбол. Совершенствование ранее изученных техник. Подача – зачет. Ознакомление с техникой нападающего удара. Учебная игра	1	3		3
Практическое занятие: Тема 8.5. Волейбол. Совершенствование нападающего удара. Техника приема низко летящего мяча. Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в учебной игре. Самостоятельная работа: Посещение секций по волейболу, баскетболу и основам самообороны. По медицинским показаниям: подготовка сообщения на тему « История возникновения игры волейбол»	2	6		3
	3		3	
Раздел 9. Легкая атлетика. Прыжки, метания.				
Практическое занятие: Тема 9.1. Техника безопасности при прыжках. Первая помощь при травмах. Техника прыжка в длину с разбега: техника разбега, отталкивания, полет и приземления.	1	3		3
Практическое занятие: Тема 9.2. совершенствование прыжков в длину с разбега различными способами («согнув ноги», «прогнувшись»)	3	3		3
Практическое занятие: Тема 9.3 Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание»: техника разбега, отталкивание, переход через планку и приземление.	1	3		3
Практическое занятие: Тема 9.4 Метание гранаты. Техника безопасности при метании. Основы техники метания: держание гранаты, разбег, заключительная часть разбега, финальные усилия.	3	3		3
Практическое занятие: Тема 9.5. Сдача нормативов по прыжкам в длину и высоту с разбега, метанию гранаты	3	3		3
Раздел 10. Подготовка и сдача норм ГТО.				
Лекция: Тема 10.1. Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО) Самостоятельная работа: поиск и изучение основных нормативов выполнения ГТО. По медицинским показаниям: подготовка сообщения на тему «Современное физкультурно-массовое движение»	2	9		3
			6	
Практическое занятие: Тема 10.2. Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).	2			3
Раздел 11: Прикладная физическая подготовка				
Практическое занятие (ролевые игры): Тема 11.1. Национальные виды спорта. Национальные игры.	3	6		3

Самостоятельная работа: подготовка сообщения на тему «Национальные виды спорта Республики Коми» (по выбору студента)			3	
Практическое занятие: Тема 11.2. Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств. Страховка. Самостоятельная работа: Посещение секций по волейболу, баскетболу. По медицинским показаниям: подготовка сообщения на тему: «Виды единоборств и их влияние на развитие физических, нравственных и волевых качеств» (по выбору студента).	2	6	3	3
Практическое занятие: Тема 11.3. Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре	3	3		3
Дифференцированный зачет		3		3
Всего за семестр		99	33	66
Максимальное количество часов за весь курс обучения по дисциплине		175	58	117

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)

4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала, с оборудованием и инвентарем для проведения занятий по физической культуре.

Оборудование учебного кабинета:

- посадочные места по количеству обучающихся;
- рабочее место преподавателя, оборудованное персональным компьютером с лицензионным или свободным программным обеспечением, соответствующим разделам программы и подключенным к сети Internet и средствами вывода звуковой информации;

Оборудование спортивного зала, инвентарь:

Мячи футбольные (2 мяча), волейбольные (10 мячей), баскетбольные мячи (12 мячей), мячи для мини-футбола (2 штуки), защита на окнах, волейбольная сетка, стойки для волейбольной сетки, баскетбольные щиты с кольцами (2), гимнастические маты (10 штук), подставка под штангу, штанга (с дисками 80 кг), козел, комплект для шведской стенки для подкачки пресса, шведская стенка (8 штук), скакалки гимнастические (20 штук), ракетки для бадминтона с воланами (10), теннисные столы (2), теннисные ракетки и мячи (10), канат для перетягивания, комплект лыж с палками и ботинками (8 пар).

4.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

№	Выходные данные печатного издания	Год издания	Гриф
1.	Лях, В. И. Физическая культура. 10-11 классы : учебник для общеобразовательных организаций : базовый уровень : рекомендовано Министерством образования и науки РФ / В. И. Лях. – 3-е изд. – Москва : Просвещение, 2016. – 255 с. ISBN 978-5-09-037718-8. Текст непосредственный.	2016	Реком.
2.	Лях, В. И. Физическая культура. 10-11 класс : учебник для общеобразовательных учреждений. / В. И. Лях, А. А. Зданевич ; под ред. В. И. Ляха. – Москва : Просвещение, 2012. – 237 с. ISBN 978-5-09-028994-8. – Текст непосредственный.	2012	Реком.

Дополнительные источники:

№	Выходные данные печатного издания	Год издания	Гриф
1.	Бароненко В. А. Здоровье и физическая культура студента : учебное пособие / В. А. Бароненко, Л. А. Рапопорт. – Москва : Альфа-М, 2013. – 336 с. ISBN 987-5-98281-157-8. – Текст непосредственный.	2013	Допущ.
2.	Безруких, М. М. Методические рекомендации «Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе: методология анализа, формы, методы, опыт применения» / М. М. Безруких, В. Д. Сонькина. - М. : Триада-фарм, 2002. - 117 с. ISBN 5-94699-017-9 – Текст непосредственный.	2002	
3.	Евсеев, Ю. И. Физическое воспитание: учебное пособие / Ю. И. Евсеев. – Ростов на Дону : Феникс, 2010. – 380с. ISBN 987-5-222-14499-9. – Текст непосредственный.	2010	Реком.
4.	Голощапов Б. Р. История физической культуры и спорта : учебное пособие для студентов высших педагогических учебных заведений / Б. Р. Голощапов. – Москва : Академия, 2002.- 312с. ISBN 5-7695-0693-8. – Текст непосредственный.	2002	Реком.
5.	Физическая культура : учебник для студенческих учреждений среднего	2013	Реком.

	профессионального образования / Н. В. Решетников, Ю. Л. Кислицын, Р. Л. Палтиевич, Г. И. Погадаев. – Москва : Академия, 2013. – 176 с. ISBN 987-5-7695-9716-9. – Текст непосредственный.		
6.	Физическая культура и физическая подготовка : учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / И. С. Барчуков, Ю. Н. Назаров, С. С. Егоров и др.; под ред. В. Я. Кикотя, И. С. Барчукова. – Москва : ЮНИТИ-ДАНА, 2010. – 431с. ISBN 978-5-238-01157-8. – Текст непосредственный.	2010	Реком.

5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>уметь: выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;</p> <p>знать/понимать: влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;</p>	Защита своего комплекса упражнений оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики (по выбору обучающегося)
<p>уметь: выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации</p>	Демонстрация методики массажа и самомассажа при физическом и умственном утомлении на практических и теоретических занятиях.
<p>уметь:преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;</p>	Сдача нормативов/преодоление препятствий на практических занятиях и при самостоятельной работе по разделам: «Лыжная подготовка», «Кроссовая подготовка»

уметь: выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;	Демонстрация приемов
уметь: осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;	Слаженная игра в команде (волейбол, баскетбол, футбол, мини-футбол), демонстрация командного духа.
знать/понимать: способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; знать/понимать: правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.	Составление и применение упражнений на основе результатов теста по определению уровня физического развития для профилактики профессиональных заболеваний (упражнений в чередовании напряжения с расслаблением, упражнений для коррекции нарушений осанки, упражнений на внимание, висов и упоров, упражнений у гимнастической стенки), упражнений для коррекции зрения. Выполнение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики
знать/понимать: о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; знать/понимать: основы здорового образа жизни.	Регулярное участие в спортивно-массовых мероприятиях колледжа, города Реферат