

**МИНИСТЕРСТВО КУЛЬТУРЫ, ТУРИЗМА И АРХИВНОГО ДЕЛА РЕСПУБЛИКИ КОМИ
ВОРКУТИНСКИЙ ФИЛИАЛ ГОСУДАРСТВЕННОГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ РЕСПУБЛИКИ КОМИ
«КОЛЛЕДЖ ИСКУССТВ РЕСПУБЛИКИ КОМИ»**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ОГСЭ 05
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.
углубленного уровня подготовки, форма обучения - очная.

ВОРКУТА 2018

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 ОГСЭ 05 **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 рабочей программы учебной дисциплины	4
2. Структура и примерное содержание учебной дисциплины	6
3. Условия реализации рабочей программы учебной дисциплины	16
4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	18

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: 53.02.03 Инструментальное исполнительство (по видам инструментов

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:

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:

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 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.

1.5. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

ОГСЭ.05 Физическая культура. максимальной учебной нагрузки обучающегося 213 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 142 часов; самостоятельной работы обучающегося 71 часа.

Итоговая аттестация в форме зачета 8 семестр.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Наименование раз- делов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект) (если предусмотрены)		Объем часов	Самостоятельная работа	Уровень освоения
1	2		3		4
Раздел 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ			4		
Тема 1.1. Физкультура и спорт	Содержание учебного материала:		2		
	1.	Цели и задачи физической культуры, основные понятия, принципы, термины, положения, ведущие научные идеи, теории, раскрывающие сущность явлений в физической культуре, объективные связи между ними; научные факты, объясняющие необходимость формирова- ния физической культуры личности.	1		1
	3	Основные понятия. Здоровье; образ, уровень, качество и стиль жизни; здоровый образ жиз- ни; дееспособность, трудоспособность; саморегуляция; самонаблюдение, самооценка; уста- новка.	1		1
	Самостоятельная работа обучающихся			2	
	1.	Самоконтроль на занятиях физической культурой.			
Раздел 2. ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА			82		
Тема 2.1. Специальные – бего- вые упражнения. Бег с выбросом прямых ног.	Практические занятия:		2		2
	1.	Бег с высоким подниманием бедра. Бег с захлестыванием голени. Семенящий бег. Много- скоки (прыжки счастья). Бег с выбросом прямых ног. Техника бега на короткие дистанции. Постановка работы рук и ног.			
	Самостоятельная работа обучающихся			2	
		Проанализировать технику постановки ступни в беге.			
Тема 2.2. Кроссовая подготовка	Практические занятия:		1		2
	1.	Бег на короткие дистанции.			
	Самостоятельная работа обучающихся			2	
	1	Выполнить комплекс общей физической подготовки			
Тема 2.3. Бег с высоким под- ниманием бедра. Бег с захлестыванием го- лени.	Практические занятия:		2		2
	1	Бег с высоким подниманием бедра. Правильная постановка ступни. Активная работа рука.			
	Самостоятельная работа обучающихся			2	2
		Проанализировать технику бега на короткие дистанции			
Тема 2.4.	Практические занятия:		2		2

Специальные беговые и прыжковые упражнения. ОРУ с короткой скакалкой.	1	Совершенствование бега с высоким подниманием бедра и бега с захлестыванием голени. Совершенствование прыжков на правой (левой) ногах. Комплекс общеразвивающих упражнений с короткой скакалкой			
	Самостоятельная работа обучающихся			2	
	1	Выполнить комплекс упражнений на развитие силы и гибкости.			
Тема 2.5 Бег на короткие дистанции. Анализ техники бега.	Практические занятия:		2		2
	1	Правильная работа рук. Исходное положение на старте. Анализ техники бега.			
	Самостоятельная работа обучающихся			2	
		Выполнить упражнения на развитие скоростно-силовых качеств.			
Тема 2.6 Общая физическая подготовка. ОРУ типа зарядки.	Практические занятия:		2		2
	1	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, поднимание туловища из положения лежа на спине/животе, седы с ноги на ногу.			
	2	Разучивание комплекса упражнений типа зарядки.			
	Самостоятельная работа обучающихся			4	
	1	Выполнить комплекс упражнений общей физической подготовленности.			
Тема 2.7 Бег на средние дистанции. ОРУ через длинную скакалку.	Практические занятия:		2		2
	1	Особенности бега на средние дистанции. Дыхание при беге на средние дистанции.			
	2	ОРУ через длинную скакалку.			
	Самостоятельная работа обучающихся			2	
	1	Выполнить комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики.			
Тема 2.8 Семенящий бег. Кроссовая подготовка.	Практические занятия:		2		2
	1	Техника семенящего бега. Особенности данного бега. Бег на 1000 м.(девушки и юноши)			
	Самостоятельная работа обучающихся		1		
	1	Выполнить упражнения на расслабление и дыхание.			
Тема 2.9 Бег с подскоками. Специальные беговые упражнения.	Практические занятия:		2		2
	1	Бег с подскоками. Правильное приземление. Совершенствование специальных беговых упражнений. Бег через набивные мячи.			
	Самостоятельная работа обучающихся			4	
	1	Выполнить комплекс упражнений на развитие скоростно-силовых качеств.			
Тема 2.10. Бег с ноги на ногу. ОРУ с короткой ска-	Практические занятия:		2		2
	1	Выполнение бега с ноги на ногу. Техника выполнения бега с ноги на ногу. Совершенствование прыжков на правой (левой) ногах. Закрепление комплекса ОРУ с короткой скакалкой			

калкой.	Самостоятельная работа обучающихся			2	
	1	Проанализировать технику выполнения прыжковых упражнений.			
Тема 2.11 Бег с ускорением на коротких отрезках. ОРУ с короткой скакалкой	Практические занятия:		2		2
	1	Особенности бега с ускорением. Правильная работа рук. Бег на передней части ступни. Совершенствование комплекса с короткой скакалкой.			
	Самостоятельная работа обучающихся			2	
	1	Выполнить комплекс упражнений на развитие силы.			
Тема 2.12 Финишировние. ОРУ на развитие гибкости.	Практические занятия:		2		2
	1	Финиширование. Правильный шаг при финише. Положение корпуса.			
	2	Наклон из положения сидя на полу. Гимнастический мост.			
	Самостоятельная работа обучающихся			2	
	1	Изучить основы самоконтроля.			
Тема 2.13 Бег с препятствиями. Бег по повороту.	Практические занятия:		2		2
	1	Вертикальные и горизонтальные препятствия. Преодоление. Изменение направления бега по звуковому сигналу.			
	Самостоятельная работа обучающихся			2	
	1	Выполнить комплекс упражнений на развитие силы мышц ног.			
Тема 2.14 Общая физическая подготовка. Бег по повороту и с изменением направления.	Практические занятия:		2		2
	1	Поднимание ног. Упражнения «лодочка», «корзинка». Приседания. Бег с поворотом влево, вправо. Бег змейкой.			
	Самостоятельная работа обучающихся			2	
	1	Выполнить комплекс ОРУ и ОФП.			
Тема 2.15 Высокий старт. Стартовый разгон. ОРУ через короткую скакалку.	Практические занятия:		2		2
	1	Действия по команде: «На старт!», «Внимание!», «Марш!» Проведение комплекса ОРУ через короткую скакалку студентами.			
	Самостоятельная работа обучающихся			2	
	1.	Повторить методику выполнения высокого старта.			
	ЗАЧЁТ – общая физическая подготовка		1		
Тема 2.16 Старт из различных исходных положений. ОРУ с набивными	Практические занятия:		2		2
	1	Старт из положения сидя, лёжа упор присев спиной к линии, упор лёжа. Комплекс общеразвивающих упражнений с набивными мячами.			

мячами					
Тема 2.17 Стартовый разгон с высокого старта. ОРУ типа зарядки	Практические занятия:		2		2
	1	Критерии оценки высокого старта. Первый шаг после старта. Постепенное выпрямление корпуса. Закрепление комплекса ОРУ типа зарядки.			
Тема 2.18 Круговая тренировка. ОРУ типа зарядки.	Практические занятия:		2		2
	1	Работа по станциям круговой тренировки. Чередование станции по работе на различные группы мышц. Совершенствование комплекса ОРУ типа зарядки			
Тема 2.19 Эстафетный бег	Практические занятия:		2		2
	1.	Эстафетный бег, прием и передача эстафетной палочки			
	2.	Техника и тактика бега на среднюю дистанцию.			
Тема 2.20 Прыжок в длину с разбега способом «Согнув ноги»	Практические занятия:		2		2
	1	Подготовительные упражнения для развития прыгучести ног. Отталкивание одной ногой приземление на две, отталкивание одной ногой приземление на обе.			
	Самостоятельная работа обучающихся			2	
	1	Изучить функциональные возможности организма			
Тема 2.21 Прыжок в высоту с разбега способом «ножницы»	Практические занятия:		2		
	1.	Определение сильной ноги, подбор разбега, техника выполнения прыжка в высоту способом «Ножницы». Прыжок в высоту с прямого разбега. Прыжок в высоту способом «Ножницы».			
	Самостоятельная работа обучающихся			2	
	1.	Повторить методику выполнения прыжка в длину с разбега			
Тема 2.22 Метание мяча в цель.	Практические занятия:		2		2
	1	Техника выполнения метания мяча в цель с места.			
	2	Выполнение метания мяча в цель.			
	Самостоятельная работа обучающихся			2	
	1.	Повторить методику выполнения метания мяча в цель.			
Тема 2.23 Метание мяча на дальность	Практические занятия:		2		2
	1	Техника выполнения метания мяча с места и с разбега на дальность.			
	2	Выполнение метания мяча с места и с разбега на дальность.			
Тема 2.24 Подвижные игры на развитие быстрот	Практические занятия:		2		2
	1	Игры: «Воробьи-вороны» «К своим флажкам», «Белые медведи» «Салки». Анализ проведенных игр			

Тема 2.25 Подвижные игры на развитие координационных способностей	Практические занятия:		2		2
	1.	Игры: «Снайпер», «Лица и заяц» «Охотники и утки». Анализ проведенных игр			
	Самостоятельная работа обучающихся			2	
	1.	Выучить определения физических качеств.			
Тема 2.26 Подвижные игры на внимание. Общая физическая подготовка	Практические занятия:		2		2
	1	Игры: «Класс, смирно» «4 стихии», «Запрещенное движение». Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, поднимание туловища из положения лежа на спине/животе, седы с ноги на ногу.			
	Самостоятельная работа обучающихся			2	
	1	Подготовить одну из игр для проведения на уроке физкультуры			
Тема 2.27 Эстафеты на развитие физических качеств	Практические занятия:		2		2
	1	Эстафеты на развитие форм быстроты, скоростно-силовых качеств, силы. Эстафеты с беговой, прыжковой направленностью.			
Тема 2.28 Развитие двигательных качеств.	Практические занятия:		2		2
	1	Общая выносливость, скоростная выносливость, сила, скоростно-силовые способности, быстрота. Кроссовая подготовка, упражнения на тренажерах.			
Раздел 3. МИНИ-ФУТБОЛ			16		
Тема 3.1 Удары по мячу ногами. Жонглирование мячом.	Практические занятия:		2		2
	1	Удары носком, внешней и внутренней стороной стопы. Жонглирование мячом.			
	Самостоятельная работа обучающихся			2	
	1	Повторить правила ТБ при занятиях мини-футболом.			
Тема 3.2 Удары по мячу головой	Практические занятия:		2		2
	1	Удары по мячу затылком, лбом, боковой частью головы. Отработка ударов с различных точек.			
	Самостоятельная работа обучающихся			2	
		Повторить правила игры в мини-футбол.			
Тема 3.3 Прием (остановка) мяча.	Практические занятия:		2		2
	1	Остановка мяча внешней стороной стопы, подошвой. Передачи мяча в паре.			
Тема 3.4 Прием мяча отдельными частями тела.	Практические занятия:		2		2
	1	Прием мяча головой, бедром, грудью. Набрасывание мяча с последующей передачей партнеру.			
Тема 3.5	Практические занятия:		2		2

Ведение (дриблинг). Эстафеты с ведением мяча.	1	Ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы. Обводка ориентиров. Эстафеты с элементами ведения и ударами по целям.			
Тема 3.6 Обманные движения (финты). Общая физическая подготовка.	Практические занятия:		2		2
	1	Финт «уходом», финт «уходом с убиранием мяча внутренней частью подъема», финт «уходом с ложным замахом на удар», финт «остановка мяча подошвой», финт «проброс мяча мимо соперника». Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, поднимание туловища из положения лежа на спине/животе, седы с ноги на ногу.			
Тема 3.7. Стандартные положения в мини-футболе.	Практические занятия:		1		2
	1	Отработка штрафных ударов. Розыгрыши угловых.			
	ЗАЧЁТ – общая физическая подготовка		1		
РАЗДЕЛ 4. ГИМНАСТИКА.			38		
Тема 4.1. Строевые упражнения.	Практические занятия.		2		
	1.	Повороты на месте. Ходьба на месте и в движении.			
	Самостоятельная работа обучающихся.			2	2
	1.	Выучить определения «колонна», «шеренга»			
Тема 4.2. Смыкание и размыкание. Перестроение в 2,3 шеренги	Практические занятия		2		
	1.	Смыкание и размыкание уступами. Повороты на месте, перестроение в 2 и 3 шеренги.			
Тема 4.3 Перестроение в 2,3,4 колонны в движение	Практические занятия		2		
	1.	Перестроение в колонны в движении			
	Самостоятельная работа обучающихся			2	2
	1.	Повторить строевые команды.			
Тема 4.4. Ходьба и ее разновидности.	Практические занятия		2		
	1.	Ходьба и ее разновидности			
	Самостоятельная работа обучающихся.			2	2
	1.	. Подобрать и перечислить разновидности ходьбы.			
Тема 4.5. ОРУ	Практические занятия		1		
	1.	О.Р.У. на месте в движение с предметами и без			
	Самостоятельная работа обучающихся			2	2

	1.	Выполнить УГГ.			
Тема 4.6 Упоры. Группировки	Практические занятия		1		
	1.	Выполнение и совершенствование упоров. Группировка сидя, лежа, в приседе			
	Самостоятельная работа обучающихся		1		2
	1.	Повторить определения терминов упоры и висы.			
Тема 4.7 Перекаты в группировке.	Практические занятия		2		
	1.	Перекаты в группировке			
	Самостоятельная работа обучающихся.			2	2
	1.	Повторить технику безопасности на уроках гимнастики			
Тема 4.8 Кувырок вперед	Практические занятия		2		
	1.	Группировка сидя, лежа, в приседе			
Тема 4.9 Кувырок назад	Практические занятия		2		
	1.	Кувырок назад			
Тема 4.10 Стойка на лопатках	Практические занятия.		2		
	1.	Элементы акробатики, стойка на лопатках согнув ноги, стойка на лопатках из И.П. упор присев, лежа на спине.			
Тема 4.11 Страховка и помощь при выполнении «стойки на лопатках»	Практические занятия		2		
	1.	Стойка на лопатках прямыми ногами, согнутыми ногами.			
Тема 4.12 Гимнастический мост.	Практические занятия.		2		
	1.	Гимнастический мост.			
Тема 4.13 Техника безопасности при занятиях на гимнастических снарядах, приёмы страховки.	Практические занятия		2		
	1.	Страховка и помощь при занятиях на гимнастических снарядах.			
Тема 4.14 Равновесие на правой(левой) ногах. Переворот в сторону.	Практические занятия		2		2
	1.	Равновесие на правой (левой) ногах. Переворот в сторону			

Тема 4.15 Упражнения на гимнастическом бревне.	Практические занятия.		2		
	1.	Комбинация на бревне. Исходное положение, шаги полки, ходьба приставным шагом, махи ногами. Повороты 180 градусов на бревне. Равновесие на правой (левой) ногах. Выпад.			
Тема 4.16 Опорный прыжок способом «Ноги врозь». (снаряд «Козел»)	Практические занятия.		2		
	1.	Опорный прыжок «Ноги врозь». Запрыгивание, этапы выполнения прыжка, страховка опорного прыжка			
	ЗАЧЁТ – общая физическая подготовка		1		
РАЗДЕЛ 1. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ.ВОЛЕЙБОЛ			37		
Тема 1.1 Стойка волейболиста	Практическое занятие.		2		2
	1.	Стойка волейболиста. Техника безопасности на занятиях по волейболу. Стойка волейболиста.			
	Самостоятельная работа обучающихся.			2	2
	1.	Повторить ТБ при занятиях волейболом			
Тема 1.2 Перемещения в стойках волейболиста.	Практическое занятие.		2		2
	1.	Перемещение в стойке волейболиста. Правила игры в волейбол. Стойка волейболиста. Перемещение по волейбольной площадке.			
Тема 1.3 Приём двумя руками снизу	Практическое занятие.		2		2
	1.	Приём двумя руками снизу. Перемещение в стойке по волейбольной площадке. Прием и передача мяча двумя руками снизу. Работа в парах. Игра пионербол.			
Тема 1.4 Передача двумя руками снизу	Практическое занятие.		2		2
	1.	Приём двумя руками снизу. Перемещение в стойке волейболиста по площадке. Прием и передача мяча двумя руками снизу. Работа в парах. Игра пионербол.			
Тема 1.5 Передача двумя руками сверху	Практическое занятие.		2		2
	1.	Передача двумя руками сверху. Перемещение в стойке по волейбольной площадке. Имитация передачи. Прием и передача мяча двумя руками сверху. Работа в парах. Упражнения с набивными мячами. Игра пионербол.			
	Самостоятельная работа обучающихся.			2	2
	1.	Выполнить комплекс общей физической подготовки.			

Тема 1.6 Передача сверху над собой на месте.	Практическое занятие.		2		2
	1.	Передача сверху над собой на месте. Прием и передача мяча двумя руками сверху. Работа в парах. Игра волейбол.			
Тема 1.7 Прием передача мяча сверху снизу.	Практическое занятие.		2		2
	1.	Передача сверху над собой на месте, в парах, через сетку. Прием и передача мяча двумя руками сверху. Игра волейбол.			
Тема 1.8 Подача мяча снизу.	Практическое занятие.		1		2
	1.	Подача мяча снизу. Разновидности подач. Игра волейбол.			
Тема 1.9 Подача мяча сверху	Содержание учебного материала.		2		2
	1.	Подача мяча сверху. Игра волейбол.			
	Самостоятельная работа обучающихся.			2	2
	1	Посещение секции по волейболу			
Тема 1.10 Игра «Волейбол»	Практическое занятие.		2		2
	1.	Разновидности подач: подача сверху, подача снизу, подача сбоку.			
	Самостоятельная работа обучающихся.			2	2
	1.	Изучить основные правила игры в волейбол			
Тема 1.11 Нападающий удар	Практическое занятие.		2		2
	1.	Нападающий удар. Техника выполнения удара. Игра волейбол.			
Тема 1.12 Блокирование.	Практическое занятие.		2		2
	1.	Блокирование. Игра волейбол.			
	Самостоятельная работа обучающихся.			2	2
	1	Изучить жесты судей в волейболе			
Тема 1.13 Учебная игра.	Практическое занятие.		2		2
	1	Игра волейбол. Правила игры. Жесты судей. Основные положения тактики. Игра в обороне и в нападении.			
Тема 1.14 Контрольные нормативы	Практическое занятие.		2		2
	1.	Контрольные . Контрольные нормативы (тесты)			
РАЗДЕЛ 2. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ.НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС			12		

Тема 2.1 Подача мяча слева, справа.	Практическое занятие.		2		2
	1.	Жоглирование мячом. подача мяча слева, справа.			
	Самостоятельная работа обучающихся.			2	1
	1	Изучить правила настольного тенниса			
Тема 2.2 Накат мяча слева. Накат мяча справа.	Практическое занятие.		2		2
	1.	Отработка накатов мяча. Совершенствование подачи.			
Тема 2.3 Удержание мяча на столе. Игра на счёт.	Практическое занятие.				
	1.	Удержание мяча на столе. Совершенствование ранее изученных элементов игры в настольный теннис. Игра на счёт.	2		2
Тема 2.4 Игра по правилам.	Практическое занятие.		2		2
	1.	Игра по круговой системе. Игра по системе с выбыванием.			
Тема 2.5 Игра в паре.	1.	Особенности игры в парном разряде. Поддачи при игре в паре. Взаимодействие игроков.	1		
Дифференцированный зачет			1		
ИТОГО:			142	71	
			213		

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)

Выполнение контрольных тестов; бег 20 метров, бег 300 метров, челночный бег, прыжок в длину с места, прыжки через скакалку, сгибание и разгибание рук в упоре на коленях, сед на правую (левую) ноги, поднимание туловища из положения, лежа на спине (животе), бег 1500 метров.

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.

Интернет-ресурсы.

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

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none">- использовать физкультурно - оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. <p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none">- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;- основы здорового образа жизни.	<p>практические занятия; внеаудиторная самостоятельная работа (занятия в кружках и спортивных секциях) практические занятия. Реферат Зачет: выполнение контрольных нормативов по ОФП и СФП.</p>