

МИНИСТЕРСТВО КУЛЬТУРЫ, ПЕЧАТИ И ПО ДЕЛАМ  
НАЦИОНАЛЬНОСТЕЙ РЕСПУБЛИКИ МАРИЙ ЭЛ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ РЕСПУБЛИКИ МАРИЙ ЭЛ  
«ЙОШКАР-ОЛИНСКОЕ ХУДОЖЕСТВЕННОЕ УЧИЛИЩЕ»

**ПРОГРАММА**

**ОД.01.06. Физическая культура**  
**специальность 54.02.05 Живопись (по видам)**

Йошкар-Ола  
2017 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее - СПО) **54.02.05 Живопись (по видам) углубленной подготовки** и примерной программы общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций, рекомендованной ФГАУ «Федеральный институт развития образования». Протокол № 3 от 21 июля 2015 г. Регистрационный номер рецензии 383 от 23 июля 2015 г.

Организация-разработчик: ГБПОУ Республики Марий Эл «Йошкар-Олинское художественное училище».

Разработчик:

Худорожков В.В., преподаватель первой квалификационной категории, ГБПОУ Республики Марий Эл «Йошкар-Олинское художественное училище»

Рекомендована предметно-цикловой комиссией.  
Протокол заседания № 1 от 31 августа 2017 года.

© *ГБПОУ Республики Марий Эл «Йошкар-Олинское художественное училище»*

## СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
<b>1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>4</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>7</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>14</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>15</b>

# 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## ОД.01.06. Физическая культура

### 1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины ОД.01.06. Физическая культура является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальности **54.02.05 Живопись (по видам) углубленной подготовки**.

Программа учебной дисциплины может быть использована при реализации программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальности 54.02.01 Дизайн (по отраслям) углубленной подготовки.

**1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** общеобразовательный цикл общеобразовательных дисциплин базового уровня

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

Программа ориентирована на формирование у студента **общей компетенции** (ОК 10): использовать умения и знания учебных дисциплин федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования в профессиональной деятельности.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся *должен уметь:*

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

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

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

осуществлять наблюдение за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль техники выполнения двигательных действий и режимов физической нагрузки;

соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;

осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных видов спорта;

использовать приобретённые знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений; включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся *должен знать:*

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

основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;

способы закаливания организма и основные приемы самомассажа.

#### **1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося - **288** часа, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося - **144** часа;

внеаудиторной самостоятельной работы обучающегося - **144** часа.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b><i>Объем часов</i></b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>288</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>144</b>
в том числе: практические занятия	140
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>144</b>
<i>Итоговая аттестация в конце 2 семестра предусмотрена в форме зачета, в конце 4 семестра - дифференцированного зачета</i>	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОД.01.06. Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
<b>1 курс</b>			
<b>1 семестр</b>			
<b>Раздел 1. Легкая атлетика.</b>		<b>32</b>	
<b>Тема 1.1. Основы здорового образа жизни</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	<b>1</b>
	1. <b>Физическая культура в обеспечении здоровья.</b> Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность. <i>Инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры.</i>		
<b>Тема 1.2. Кроссовая подготовка</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>1</b>
	1 Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции, бега по прямой и виражу, на стадионе и пересеченной местности, эстафетный бег. Прыжки в длину. Метание гранаты.		
	<b>Практические занятия</b>	<b>14</b>	
	1 Обучение технике бега на короткие дистанции (бег 100 м) и технике прыжка в длину с разбега.	2	
	2 Совершенствование техники бега на короткие дистанции (бег 100 м) и техники прыжка в длину с разбега.	2	
	3 Обучение технике метания гранаты. Контроль – бег 100 м.	2	
	4 Совершенствование техники метания гранаты. Контроль – прыжка в длину с разбега	2	
	5 Обучение технике эстафетного бега 4 x 100м. Контроль - метание гранаты.	2	
	6 Совершенствование техники эстафетного бега 4 x 100м.	2	
	7 Контроль – бег 3000 м.	2	
<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Отработка упражнений на развитие быстроты. Отработка техники метания гранаты. Отработка техники прыжка в длину с разбега. Отработка техники эстафетного бега 4 x 100 м. Отработка техники эстафетного бега 4 x 400м.		<b>16</b>	
<b>Раздел 2. Гимнастика</b>		<b>32</b>	
<b>Тема 2.1. Общеразвивающая гимнастика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>1</b>
	1 Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девочки). <b>Акробатика (атлетическая гимнастика).</b> Стойки на голове, лопатках, руках. Комплексы упражнений для акцентированного развития определенных мышечных групп		
	<b>Практические занятия</b>	<b>12</b>	
8	Обучение акробатической комбинации.	2	

	9	Совершенствование акробатической комбинации. Обучение комбинации на брусьях, прыжков со скакалкой.	2	
	10	Совершенствование комбинации на брусьях, прыжков со скакалкой. Обучение упражнениям на высокой перекладине.	2	
	11	Совершенствование упражнений на высокой перекладине. Обучение опорному прыжку, упражнениям с гантелями.	2	
	12	Совершенствование опорного прыжка, упражнений с гантелями. Обучение упражнениям на высокой перекладине	2	
	13	Совершенствование упражнений на высокой перекладине. Контроль – акробатическая комбинация.	2	
<b>Тема 2.2. Гимнастика для профилактики профессиональных заболеваний</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			
	1	Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки).		1
	<b>Практические занятия</b>		<b>4</b>	
	14	Обучение упражнениям у гимнастической стенки, упражнениям для коррекции нарушений осанки	2	
	15	Совершенствование упражнений у гимнастической стенки, упражнений для коррекции нарушений осанки	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Составление и выполнение комплекса упражнений для проведения разминки, для укрепления мышц живота. Составление и выполнение индивидуального комплекса утренней гимнастики, упражнений для укрепления позвоночного столба. Совершенствование координации, укрепление мышц ног. Развитие скоростно-координационных качеств. Развитие гибкости и подвижности. Выполнение упражнений на развитие силы рук.		<b>16</b>	
<b>2 семестр</b>				
<b>Раздел 3. Лыжная подготовка</b>			<b>24</b>	
<b>Тема 3.1. Лыжный ход</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			
	1	<i>Техника безопасности при занятиях лыжным спортом.</i> Первая помощь при травмах и обморожениях. Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Правила соревнований.		1
	<b>Практические занятия</b>		<b>8</b>	
	16	Обучение технике одновременного одношажного, бесшажного хода, способам преодоления спусков, неровностей, поворотов.	2	
	17	Совершенствование техники одновременного одношажного, бесшажного хода, способов преодоления спусков, неровностей, поворотов.	2	
	18	Обучение переходам с хода на ход, технике спусков и подъёмов «ёлочкой» и «полу ёлочкой».	2	
19	Совершенствование переходов с хода на ход, техники спусков и подъёмов «ёлочкой» и «полу	2		



		ёлочкой».		
<b>Тема 3.2. Элементы тактики лыжных гонок</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			
	1	Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 8 км (юноши). Основные элементы тактики в лыжных гонках.		1
	<b>Практическое занятие</b>		2	
	20	Прохождение дистанции различными способами до 8 км.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Отработка техники одновременного одношажного хода. Отработка техники одновременного бесшажного хода. Отработка техники преодоления спусков и подъёмов. Развитие общей выносливости. Развитие скоростной выносливости.		12	
<b>Раздел 4. Спортивные игры</b>			36	
<b>Тема 4.1. Техника игры в волейбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			
	1	Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты.		1
	<b>Практические занятия</b>		16	
	21	Обучение технике передачи и подачи мяча, приема мяча снизу двумя руками.	2	
	22	Совершенствование техники передачи и подачи мяча, приема мяча снизу двумя руками	2	
	23	Обучение техникам приема мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону на бедро и спину, в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе	4	
	24	Совершенствование техники приема мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону на бедро и спину, в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе	2	
	25	Обучение технике приема мяча с одной рукой, технике блокирования мяча	2	
	26	Совершенствование техники приема мяча одной рукой, техники блокирования мяча. Обучение тактикам защиты и нападения в волейболе	2	
	27	Совершенствование тактик защиты и нападения в волейболе	2	
<b>Тема 4.2. Игра в волейбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			
	1	Правила игры в волейбол. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.		1
	<b>Практическое занятие</b>		2	
28	Контроль – игра в волейбол			
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Выполнение упражнений на совершенствование техники передачи и подачи мяча. Выполнение упражнений на совершенствование техники приема мяча снизу двумя руками. Выполнение упражнений на совершенствование техники приема мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону на бедро и спину. Выполнение упражнений на		18	

	совершенствование техники приема мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе. Выполнение упражнений на совершенствование техники блокирования мяча. Выполнение упражнений на совершенствование тактики нападения. Выполнение упражнений на совершенствование тактики защиты		
<b>Раздел 5. Виды спорта по выбору</b>		<b>16</b>	
<b>Тема 5.1. Спортивная аэробика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<i>1</i>
	1   <i>Техника безопасности при занятии спортивной аэробикой.</i> Комбинация из спортивно-гимнастических и акробатических элементов. Обязательные элементы: подскоки, амплитудные махи ногами, упражнения для мышц живота, отжимание в упоре лежа – четырехкратное исполнение подряд. Дополнительные элементы: кувырки вперед и назад, падение в упор лежа, перевороты вперед, назад, в сторону, подъем разгибом с лопаток, шпагаты, сальто.		
	<b>Практические занятия</b>	<b>10</b>	
	29   Обучение техникам общеразвивающих и прикладных упражнений	2	
	30   Совершенствование техник общеразвивающих упражнений и прикладных упражнений	2	
	31   Обучение техникам акробатических упражнений, опорных прыжков и вольных упражнений	2	
	32   Совершенствование техник акробатических упражнений, опорных прыжков и вольных упражнений	4	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Выполнение общеразвивающих упражнений. Выполнение прикладных упражнений. Выполнение акробатических упражнений. Выполнение опорных прыжков. Выполнение вольных упражнений	<b>10</b>	
<b>Зачет – контроль техник спортивной аэробики</b>		<b>2</b>	
<b>Всего 1 курс</b>		<b>144</b>	
<b>2 курс</b>			
<b>3 семестр</b>			
<b>Раздел 1. Легкая атлетика.</b>		<b>32</b>	
<b>Тема 1.1. Основы здорового образа жизни</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<i>1</i>
	1.   Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни. Рациональное питание и профессия. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. Вводная и производственная гимнастика. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж. Материнство и валеология. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. <i>Инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры.</i>	<b>2</b>	
<b>Тема 1.2. Кроссовая подготовка</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<i>1</i>
	1   Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции, бега по прямой и виражу, на стадионе и		

	пересеченной местности, эстафетный бег. Прыжки в длину. Метание гранаты.			
	<b>Практические занятия</b>	<b>14</b>		
1	Совершенствование техники бега на короткие дистанции, бег 100 м.	2		
2	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.	2		
3	Совершенствование техники метания гранаты.	2		
4	Контроль – бег 100 м.	2		
5	Контроль – прыжка в длину с разбега, метание гранаты.	2		
6	Совершенствование техники эстафетного бега 4 x 100м.	2		
7	Контроль – бег 3000 м.	2		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Отработка техники метания гранаты. Отработка техники прыжка в длину с разбега. Отработка техники эстафетного бега 4 x 100м. Отработка техники эстафетного бега 4 x 400м.	<b>16</b>		
<b>Раздел 2. Гимнастика</b>		<b>32</b>		
<b>Тема 2.1. Общеразвивающая гимнастика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			
	1	Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, с набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девочки). <b>Акробатика (атлетическая гимнастика).</b> Стойки на голове, лопатках, руках. Комплексы упражнений для акцентированного развития определенных мышечных групп.	<i>1</i>	
	<b>Практические занятия</b>	<b>12</b>		
	8	Совершенствование акробатической комбинации.	2	
	9	Совершенствование комбинации на брусьях, прыжков со скакалкой.	2	
	10	Совершенствование упражнений на высокой перекладине.	2	
	11	Совершенствование опорного прыжка, упражнений с гантелями.	2	
	12	Совершенствование упражнений на высокой перекладине.	2	
	13	Контроль – акробатическая комбинация.	2	
<b>Тема 2.2. Гимнастика для профилактики профессиональных заболеваний</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			
	1	Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки).	<i>1</i>	
	<b>Практические занятия</b>	<b>4</b>		
	14	Совершенствование упражнений для коррекции нарушений осанки	2	
	15	Совершенствование упражнений у гимнастической стенки	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Составление, выполнение комплекса упражнений для проведения разминки, укрепления мышц живота.	<b>16</b>		

	Составление и выполнение индивидуального комплекса утренней гимнастики, упражнений для укрепления позвоночного столба. Совершенствование координации, укрепление мышц ног. Развитие скоростно-координационных качеств. Развитие гибкости и подвижности. Выполнение упражнений на развитие силы рук.			
<b>4 семестр</b>				
<b>Раздел 3. Лыжная подготовка</b>		<b>24</b>		
<b>Тема 3.1. Лыжный ход</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			
	1	<i>Техника безопасности при занятиях лыжным спортом.</i> Первая помощь при травмах и обморожениях. Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Правила соревнований.		1
	<b>Практические занятия</b>			<b>8</b>
	16	Совершенствование техники одновременного одношажного, бесшажного хода.		2
	17	Совершенствование способов преодоления спусков, неровностей, поворотов.		2
	18	Совершенствование переходов с хода на ход.		2
	19	Совершенствование техники спусков и подъёмов «ёлочкой» и «полу ёлочкой».		2
<b>Тема 3.2. Элементы тактики лыжных гонок</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			
	1	Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 8 км (юноши). Основные элементы тактики в лыжных гонках.		1
	<b>Практическое занятие</b>			<b>2</b>
	20	Прохождение дистанции различными способами до 8 км.		2
<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Отработка техники одновременного одношажного хода. Отработка техники одновременного бесшажного хода. Отработка техники преодоления спусков и подъёмов. Развитие общей выносливости. Развитие скоростной выносливости.		<b>12</b>		
<b>Раздел 4. Спортивные игры</b>		<b>36</b>		
<b>Тема 4.1. Техника игры в баскетбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			
	1	Перемещения по площадке. Ведение мяча. Передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку. Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола. Броски мяча по кольцу с места, в движении. Тактика игры в нападении. Тактика игры в защите. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и		1

		командные действия игроков.		
		<b>Практические занятия</b>	<b>16</b>	
	21	Совершенствование ведения мяча и передач мячи с отскоком от пола, одной рукой от плеча.	2	
	22	Совершенствование ведения мяча с изменением направления и передач мяча в движении	4	
	23	Совершенствование броска мяча после ведения.	2	
	24	Совершенствование тактики игры в нападении.	4	
	25	Совершенствование броска мяча в движении.	2	
	26	Контроль – бросок мяча после ведения, штрафной бросок.	2	
<b>Тема 4.2. Игра в баскетбол</b>		<b>Содержание учебного материала</b>		
	1	Правила игры в баскетбол. Техника безопасности игры. Двусторонняя игра.		1
		<b>Практическое занятие</b>	<b>2</b>	
	27	Контроль – игра в баскетбол		
		<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Выполнение упражнений на совершенствование техники ведения мяча в баскетболе. Выполнение упражнений на совершенствование техники передач мяча в баскетболе. Выполнение упражнений на совершенствование техники броска мяча после ведения. Выполнение упражнений на совершенствование техники штрафного броска.	<b>18</b>	
<b>Раздел 5. Виды спорта по выбору</b>			<b>16</b>	
<b>Тема 5.1. Спортивная аэробика</b>		<b>Содержание учебного материала</b>		
	1	<b>Техника безопасности при занятии спортивной аэробикой.</b> Комбинация из спортивно-гимнастических и акробатических элементов. Обязательные элементы: подскоки, амплитудные махи ногами, упражнения для мышц живота, отжимание в упоре лежа – четырехкратное исполнение подряд. Дополнительные элементы: кувырки вперед и назад, падение в упор лежа, перевороты вперед, назад, в сторону, подъем разгибом с лопаток, шпагаты, сальто.		1
		<b>Практические занятия</b>	<b>10</b>	
	29	Совершенствование техники общеразвивающих упражнений	2	
	30	Совершенствование техники прикладных упражнений	2	
	31	Совершенствование техники акробатических упражнений	2	
	32	Совершенствование техники опорных прыжков и вольных упражнений	4	
		<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Выполнение общеразвивающих упражнений. Выполнение прикладных упражнений. Выполнение акробатических упражнений. Выполнение опорных прыжков. Выполнение вольных упражнений	<b>10</b>	
			<b>2</b>	
<b>Дифференцированный зачет</b>			<b>2</b>	
<b>Всего 2 курс</b>			<b>144</b>	

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий, спортивного зала.

##### **Оборудование спортивного зала:**

- баскетбольные, волейбольные, теннисные, футбольные мячи;
- щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны;
- эстафетные палочки, гранаты;
- оборудование для атлетических упражнений (гантели, гири, штанги тренировочные с комплектом отягощений, эластичный эспандер);
- оборудование для занятий аэробикой (скакалки, гимнастические коврики, скамейки);
- секундомеры, гимнастические маты.

#### 3.2. Информационное обеспечение обучения.

##### **Основные источники:**

1. Ильинич В.И. Физическая культура студента: Учебник для студентов средних профессиональных учебных заведений / Под общей редакцией В.И. Ильинича. – М.: Гардарики, 2009.

##### **Дополнительные источники:**

1. Волков В.Ю. Физическая культура: Печатная версия электронного учебника/ В.Ю.Волков, Л.М.Волкова: 2-ое изд. исп. и доп. – СПб.: Изд-во Политехн. Ун-та. 2009.
2. Евсеева С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры: Учебник/ Под ред. проф. С.П. Евсеева. – М.: Советский спорт, 2006.
3. Ильинич В.И. Студенческий спорт и жизнь: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений / В.И.Ильинич – М.:АО "Аспект Пресс", 2009.
4. Ильинич В.И. Физическая культура студента и жизнь/ В.И.Ильинич. – М.: Гардарики, 2008
5. Лутченко Н.Г. Самостоятельные занятия физическими упражнениями: учебно-методическое пособие / Н.Г.Лутченко, В.А.Щеголев, В.Ю.Волков, и др.: – СПб.: СПбГТУ, 2009.
6. Родиченко В.С. и др. Олимпийский учебник студента: учебное пособие/ В.С.Родиченко – 5-е изд., перераб. и доп. – М.: Советский спорт, 2009.
7. Физическая культура в режиме для студента: Методические рекомендации.- Мичуринск: Изд-во МичГАУ, 2008

##### **Интернет-ресурсы:**

1. Сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики. Режим доступа: [http:// sport. minstm.gov.ru](http://sport.minstm.gov.ru)

## 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

**Контроль и оценка** результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения теоретических и практических занятий, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<b>Должен знать:</b>	
о роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;	<i>индивидуальная форма контроля, практические занятия по разделам дисциплины, оценка</i>
основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;	<i>индивидуальная форма контроля, практические занятия по разделам дисциплины, оценка</i>
способы закаливания организма и основные приемы самомассажа.	<i>индивидуальная форма контроля, практические занятия по разделам дисциплины, оценка</i>
<b>должен уметь:</b>	
составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;	<i>индивидуальная форма контроля, практические занятия по разделам дисциплины, оценка</i>
выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия спортивных игр;	<i>индивидуальная форма контроля, практические занятия по разделам дисциплины, оценка</i>
выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;	<i>индивидуальная форма контроля, практические занятия по разделам дисциплины, оценка</i>
осуществлять наблюдение за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль техники выполнения двигательных действий и режимов физической нагрузки;	<i>индивидуальная форма контроля, практические занятия по разделам дисциплины, оценка</i>
соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;	<i>индивидуальная форма контроля, практические занятия по разделам дисциплины, оценка</i>
осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных видов спорта;	<i>индивидуальная форма контроля, практические занятия по разделам дисциплины, оценка</i>
использовать приобретённые знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений; включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.	<i>индивидуальная форма контроля, практические занятия по разделам дисциплины, оценка</i>

**Разработчик:**

ГБПОУ Республики Марий Эл «Йошкар-Олинское художественное училище», преподаватель первой квалификационной категории, Худорожков Владимир Викторович

**Рецензенты:**

ГБПОУ Республики Марий Эл «Республиканский колледж культуры и искусств имени И.С. Палантая», преподаватель высшей квалификационной категории, Казанкина Алевтина Анатольевна

ГБПОУ Республики Марий Эл «Йошкар-Олинское художественное училище», заместитель директора по учебной работе, Бабушкина Наталья Михайловна