

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Абазян Артак Горикович
Должность: Заведующий кафедрой туризма и физической культуры
Дата подписания: 2017.08.28 13:34:36
Уникальный программный ключ:
7fbf4a479f8599c708daba086bb98864e712b3a7

Министерство культуры Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«КРАСНОДАРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ИНСТИТУТ
КУЛЬТУРЫ»

Факультет социально-культурной деятельности и туризма
Кафедра физической культуры и безопасности жизнедеятельности

УТВЕРЖДАЮ
Декан ФСКДТ
_____ К.М. Мартиросян
28 августа 2017 г. пр. № 1

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОД.01.06 Физическая культура

Специальность -54.02.01 Дизайн (по отраслям)

Отрасль – в культуре и искусстве

Профиль подготовки – гуманитарный

Квалификация (степень) выпускника – Дизайнер, преподаватель

Форма обучения - очная

2017 г.

Рабочая программа предназначена для преподавания дисциплины ОД.01.06 Физическая культура части общеобразовательного учебноциклаобучающимся на очной форм обучения по направлениям подготовки (специальности):

- 54.02.01 – Дизайн (по отраслям), приказ Министерства образования и науки Российской от 27 октября 2014 г. № 1391, зарегистрировано в Минюсте России от 24 ноября 2014 г. N 34861. укрупнённая группа 54.00.00 Изобразительное и прикладные виды искусств;

Рецензенты

Ст. преподаватель кафедры физического воспитания
и безопасности жизнедеятельности КГИК

М.В. Аршинина

Преподаватель высшей категории КТК, зам. директора по ФЗ

М.В. Шилнов

(уч.степень, уч.звание, должность, место работы)

Составитель: Преподаватель Зайцев В.В.

Рабочая программа учебной дисциплины рассмотрена и утверждена на заседании кафедры физической культуры и безопасности жизнедеятельности «28» августа 2017 г., протокол № 1

© Зайцев В.В. 2017

© ФГБОУ ВО «КГИК», 2017

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
1.1 Область применения рабочей программы.....	
1.2 Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы.....	
1.3 Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины.....	
1.4 Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины.....	
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы.....	
2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины.....	
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	15
3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению.....	
3.2. Информационное обеспечение обучения.....	
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	16

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОД.01.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения программы

Рабочая программа разработана на основе Федеральных государственных образовательных стандартов СПО по специальностям:

-54.02.01 – Дизайн (по отраслям), приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 27 октября 2014 г. № 1391, зарегистрировано в Минюсте России от 24 ноября 2014 г. N 34861. укрупнённая группа 54.00.00 Изобразительное и прикладные виды искусств;

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: учебная дисциплина ОД.01.06 «Физическая культура» относится к общеобразовательного учебного цикла основной профессиональной образовательной программы.

1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины: целью физического воспитания студентов является формирование физической культуры личности, наличие которой обеспечивает готовность к социально – профессиональной деятельности, включение в здоровый образ жизни, в систематическое физическое самосовершенствование.

В результате изучения учебной дисциплины «Физическая культура» 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;
- выполнить комплексы упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния подготовленности;
- осуществлять наблюдения 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 приобретенные знания и умения к практической деятельности и повседневной жизни для проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развития физических качеств, совершенствованию техники движений;

-включать занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг;

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. Рекомендуемое количество часов на освоение примерной программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося- 288часов,

в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося - 144 часа;

самостоятельной работы обучающегося -144 часа.

2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Количество часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	288
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	144
В том числе:	
лекции	6
практические занятия	138
контрольные работы	
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	144
Промежуточная аттестация в форме зачетов, дифференцированного зачета	

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
Рядел 1.	1 курс 1 семестр	32/32	
Формирование навыков здорового образа жизни средствами физической культуры.	Оздоровительные системы физвоспитания. Предупреждение профессиональных заболеваний, вредных привычек. Требования к технике безопасности на занятиях физкультуры (в условиях спортивного зала и спортивных площадок).	4	
Тема 1.1.	Содержание учебного материала	4	1,2
Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	1 Профессионально-прикладная и физическая подготовка. Социально-биологические основы физической культуры и спорта.		
	2 Основы здорового образа жизни.		
	Самостоятельная работа обучающихся. Подготовка реферата «Принципы здорового образа жизни». Составление индивидуального комплекса УГ.		
Раздел 2. Легкая атлетика.		8	
Тема 2.1. Бег на короткие, средние и длинные дистанции.	Содержание учебного материала: Инструктаж по технике безопасности. Техника обучения бегу на короткие, средние и длинные дистанции, тактика бега на средние и длинные дистанции	8	2
	Практические занятия: Техника бега на короткие дистанции и его совершенствование. Подготовительные упражнения для бега на короткие дистанции. Развитие скоростных качеств. Эстафетный бег. Техника и тактика бега на средние и длинные дистанции. Развитие общей и специальной выносливости. Определения параметров функционального состояния организма. Сдача нормативов по легкой атлетике, в беге на короткие, средние и длинные дистанции.	8	
	Самостоятельная работа обучающихся (занятия в кружках и секциях). Тренировки в оздоровительном беге от 60 м до 100 м. Выполнение бега на отрезках 30 м, 50 м, на скорость. Бег на развитие общей выносливости от 1 до 2 км. Совершенствование скоростно-силовых качеств в легкой атлетике.	8	
Раздел 3 Спортивные игры		10	

Тема 3.1. Футбол.	Содержание учебного материала:Инструктаж по технике безопасности. Техника футбола.	2	2,3
	Практические занятия: Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги. Игра по упрощенным правилам. Техника безопасности.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся (занятия в кружках и секциях). Развитие скоростно-силовых качеств. Упражнения на координацию движения. Составление комплекса упражнений по коррекции отстающих групп мышц.	2	
Тема 3.2. Баскетбол.	Содержание учебного материала:Инструктаж по технике безопасности. Техника игры в баскетбол	4	2,3
	Практические занятия: Техника игры в баскетбол: стойки, передвижения, передача и ловля мяча, ведение мяча. Упражнения на развитие координации движения, ловкости. Совершенствование навыков ведения мяча. Командные действия игроков.	4	
	Самостоятельная работа обучающихся (занятия в кружках и секциях). Изучить правила игры в баскетбол, развитие скоростных качеств. Упражнения по совершенствованию скоростных и силовых качеств. Определение признаков утомления и перетренированности, меры по их предупреждению.	4	
Тема 3.3. Волейбол.	Содержание учебного материала:Инструктаж по технике безопасности.Техника игры в волейбол	4	2,3
	Практические занятия: Техника игровых приемов в волейболе: стойки, передвижения, прием и передача мяча сверху, снизу, передача и прием мяча над собой, выполнение подачи мяча: прямая нижняя, прямая верхняя. Совершенствование технических приемов, тактических действий при игре в волейбол. Командные действия. Правила соревнований. Организация соревнований в волейбол.	4	
	Самостоятельная работа обучающихся (занятия в кружках и секциях). Изучение правил игры в волейбол, развитие скоростных качеств. Упражнения по совершенствованию скоростных и силовых качеств. Совершенствование технических приемов. Определение признаков утомления и перетренированности, меры по их предупреждению.	4	
Раздел 4. Гимнастика		10	
Тема 4.1. Гимнастика и акробатика	Содержание учебного материала:Инструктаж по технике безопасности, техника выполнения гимнастических упражнений, акробатика.	10	2,3
	Практические занятия. Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Строевые упражнения: строевые приемы, построения и перестроения, передвижения, размыкания и смыкания.Элементы акробатических упражнений: кувырки,стойки,перевороты. Перекладина высоко-	10	

	<p>кая, низкая: подтягивание в висе. Общеразвивающие упражнения. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) с гимнастическими предметами: палкой, мячом, обручем, скакалкой, гантелями. Общеразвивающие упражнения в парах. Выполнение ОРУ на гимнастической скамейке.</p>		
	<p>Самостоятельная работа обучающихся (занятия в кружках и секциях). Развитие силовых качеств – подтягивание, отжимание в упоре лежа. Упражнения на развитие гибкости, силы, ловкости. Разработка упражнений утренней гимнастики. Составление и демонстрация упражнений для улучшения координации движений.</p>	10	
Итого:		32/32	
1 курс 2 семестр		40/40	
Тема 4.1 Гимнастика и акробатика	<p>Содержание учебного материала: Инструктаж по технике безопасности, техника выполнения гимнастических упражнений, акробатика.</p>	12	2.3
	<p>Практические занятия. Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Строевые упражнения: строевые приемы, построения и перестроения, передвижения, размыкания и смыкания. Элементы акробатических упражнений: кувырки, стойки, перевороты. Перекладина высокая, низкая: подтягивание в висе. Общеразвивающие упражнения. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) с гимнастическими предметами: палкой, мячом, обручем, скакалкой, гантелями. Общеразвивающие упражнения в парах. Выполнение ОРУ на гимнастической скамейке.</p>	10	
	<p>Контрольные нормативы: Комплекс гимнастических упражнений. Совершенствование и сдача зачетных комбинаций.</p>	2	
	<p>Самостоятельная работа обучающихся (занятия в кружках и секциях). Развитие силовых качеств – подтягивание, отжимание в упоре лежа. Упражнения на развитие гибкости, силы, ловкости. Разработка упражнений утренней гимнастики. Составление и демонстрация упражнений для улучшения координации движений.</p>	12	

Тема 4.2 Развитие физических качеств	Практические занятия: Инструктаж по технике безопасности. Развитие силовых способностей. Развитие скоростных способностей. Развитие выносливости. Развитие скоростно-силовых способностей. Развитие гибкости. Развитие координационных способностей.	12	2,3
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Подводящие беговые общеразвивающие упражнения по легкой атлетике в режиме ежедневных занятий по 40 минут 2. Кроссовая подготовка по 2-3 км 3. Прыжковые общеразвивающие упражнения	12	
Тема 4.3 Социально-биологические основы физической культуры и здоровый образ жизни	Практические занятия: Инструктаж по технике безопасности.Комплексы упражнений для профилактики нарушений осанки и плоскостопия. Комплексы упражнений для укрепления основных групп мышц. Комплексы упражнений для стимуляции зрительного анализатора. Комплексы упражнений с применением отягощений. Основные методики массажа и самомассажа. Комплексы гимнастических упражнений для улучшения работоспособности и снятия общего утомления.	14	2,3
	Контрольные нормативы: подтягивание на высокой перекладине, поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине. Совершенствование и сдача зачетных комбинаций. (зачет).	2	
	Самостоятельная работа обучающихся (занятия в кружках и секциях). Развитие силовых качеств – подтягивание, отжимание в упоре лежа. Упражнения на развитие гибкости, силы, ловкости. Разработка упражнений утренней гимнастики. Составление и демонстрация упражнений для улучшения координации движений.	16	
ИТОГО:1 курс		72/72	
2 курс 3 семестр		32/32	
Формирование навыков здорового образа жизни средствами физической культуры.	Оздоровительные системы физвоспитания. Предупреждение профессиональных заболеваний, вредных привычек. Требования к технике безопасности на занятиях физкультуры (в условиях спортивного зала и спортивных площадок).	2	

Тема 1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	Личная и общественная гигиена в быту и личной жизни. Техника безопасности на занятиях физической культуры, по разделам прохождения программного материала.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: повторение теоретических сведений о физической культуре.	2	
Раздел 2..Легкая атлетика		10	2,3
Тема 2.1. Легкая атлетика	Содержание учебного материала: Инструктаж по технике безопасности. Легкая атлетика, бег на дистанции, эстафетный бег.	8	2,3
	Практические занятия: Инструктаж по технике безопасности. 1. Бег на 100 метров: старт, бег по дистанции, финиширование 2. Бег 500-1000 метров. Эстафетный бег 3. Бег на 2000 – 3000 метров		
	Контрольные нормативы: бег на 100 метров, прыжки бег на 500 – 1000 метров	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Подводящие беговые общеразвивающие упражнения по легкой атлетике в режиме ежедневных занятий по 40 минут 2. Кроссовая подготовка по 2-3 км 3. Прыжковые общеразвивающие упражнения	10	
Раздел 3.Спортивные игры		12	2,3
Тема 3.1. Баскетбол	Содержание учебного материала: Инструктаж по технике безопасности. Баскетбол: передачи, ведения, остановки, финты, броски, игра, тактика.	2	2,3
	Практические занятия: Баскетбол: передачи, ведения, остановки, финты, броски, игра, тактика игр	1	
	Контрольные нормативы: передачи, ведения, остановки, финты, броски, игра, тактика баскетбола.	1	
	Самостоятельная работа обучающихся: применение разученных приемов техники игры в баскетбол.	2	
Тема 3.2 Волейбол	Содержание учебного материала: Инструктаж по технике безопасности. Волейбол: верхний прием и передача нижний прием и передача, подачи – верхние, нижние, боковые,	4	

	игра, тактика игр.		
	Практические занятия: верхний прием и передача нижний прием и передача, подачи – верхние, нижние, боковые, игра, тактика игр.	4	2,3
	Самостоятельная работа обучающихся: Применение разученных приемов техники игры в волейбол в играх	4	
Тема 3.3. Настольный теннис	Содержание учебного материала:Инструктаж по технике безопасности. Стойки и перемещения, подачи мяча, толчок, срезка, подрезка, накат.	4	2,3
	Практические занятия: Настольный теннис: Стойки и перемещения, подачи мяча, толчок, срезка, подрезка, накат приемы и передачи, игра.	4	
	Самостоятельная работа обучающихся: Совершенствование технических элементов в практических играх по настольному теннису	4	
Тема 3.4. Бадминтон	Содержание учебного материала:Инструктаж по технике безопасности, бадминтон	2	2,3
	Практические занятия: прием и передача в бадминтоне	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Развитие и совершенствование технических способностей в игре по бадминтону	2	
Раздел 4. Программа физической подготовки		8	
Тема 4.1. Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах	Содержание учебного материала:Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах	4	2,3
	Практические занятия:Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины,гантелями,гирями.	4	
	Самостоятельная работа обучающихся: Выполнение специальных подготовительных и общих развивающих упражнений на все группы мышц	4	
Тема4.2 Спортивная аэробика	Содержание учебного материала: аэробика.	4	2,3
	Практические занятия: Выполнение упражнений на занятиях поспортивной аэробики (индивидуальный комплекс)		
	Самостоятельная работа обучающихся: Применение индивидуальных комплексов по спортивной аэробике в самостоятельных занятиях с совершенствованием их разновидностей и направлений.	4	
2 курс 4 семестр		40/40	
Тема 4.3.	Содержание учебного материала: метод Стрельниковой, Бутейко, Лобановой - Поповой и др.	6	2,3

Дыхательная гимнастика и аэробика	Практические занятия: Выполнение упражнений по методу Стрельниковой, Бутейко, дыхательная гимнастика для похудения и др.	6	
	Самостоятельная работа обучающихся: Выполнение упражнений по методу Стрельниковой, Бутейко, . Совершенствование комплекса по аэробике.	6	
Тема 4.4. Спортивная гимнастика и акробатика	Содержание учебного материала: Упражнения для профилактики заболеваний. Упражнения для коррекции осанки, висы, упоры. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.	6	2,3
	Практические занятия: Упражнения в паре с партнером. Упражнения для профилактики заболеваний. Упражнения для коррекции осанки, висы, упоры. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.	6	
	Самостоятельная работа обучающихся: Упражнения в паре с партнером. Упражнения для профилактики заболеваний. Упражнения для коррекции осанки, висы, упоры. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.	6	
Раздел 5. Спортивные игры		14	
Тема 5.1. Настольный теннис и бадминтон	Содержание учебного материала: Инструктаж по технике безопасности. Правила спортивных игр. Стойка и перемещение, приемы и передача мяча, толчок, срезка, подрезка, накат. Тактика и двусторонняя игра	6	2,3
	Практические занятия: Правила спортивных игр. Стойка и перемещение, приемы и передача мяча, толчок, срезка, подрезка, накат. Тактика и двусторонняя игра.	6	
	Самостоятельная работа обучающихся: упражнения на быстроту реакции	8	
Тема 5.2. Волейбол	Содержание учебного материала: Правила спортивных игр. Приемы и передачи.	8	2,3
	Практические занятия: стойки, перемещения, подачи, двусторонняя игра, тактика игры.	8	
	Самостоятельная работа обучающихся: правила судейства	8	
Раздел 6. Легкая атлетика		12	
Тема 6.1. Бег на короткие и длинные дистанции	Содержание учебного материала: Инструктаж по технике безопасности. Техника бега на короткие, средние, длинные дистанции. Развитие скоростных силовых качеств	12	2,3
	Практические занятия: Техника и тактика бега на 60 м., 100 м., 1000 м., кроссовая подготовка ,зачет по видам 60, 100 м.,	12	
	Самостоятельная работа обучающихся: составление комплекса упражнений для разминки волейболиста.	8	
	Дифференцированный зачет.	2	
ИТОГО:		144/144	

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 материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины «Физическая культура» требует наличия спортивного зала, спортивных площадок, беговых дорожек, спортивного стрелкового тира.

Оборудование спортивного зала и инвентарь:

- шведская стенка;
- гимнастические скамейки;
- тренажеры для развития силовых качеств;
- учебно-наглядные пособия по дисциплине «Физическая культура»;
- теннисные столы;
- мячи для настольного тенниса;
- мячи для волейбола;
- мячи для баскетбола;
- мячи для футбола;
- ракетки для бадминтона;
- воланы для бадминтона;
- гантели и гири разного веса;
- снаряды для метания (гранаты, ядра и др.)

Спортивный комплекс:

- спортивный зал,
- открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий;
- стрелковый тир (в любой модификации, включая электронный).

Технические средства обучения:

- компьютер;
- мультимедийное оборудование;

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

ЛИТЕРАТУРА

Для учащихся

Бишаева, А.А. Физическая культура [Текст] : учеб. для студ.

учреждений сред. проф. образования: [СПО] / А. А. Бишаева. - 7-е изд., стер. - М. : Академия, 2017. - 299 с. - ISBN 978-5-4468-1060-4 : 466.00.

Чуйко, Ю.И. Курс лекций по физической культуре : учеб.-

метод. пособие для студентов очной и заочной форм обучения / Ю. И. Чуйко, В. М. Хамзин ; М-во культуры РФ; КГИК. - Краснодар : КГИК, 2016. - 175 с.

Для преподавателей

Бишаева, А.А. Физическая культура [Текст] : учеб. для студ.

учреждений сред. проф. образования: [СПО] / А. А. Бишаева. - 7-е изд., стер. - М. : Академия, 2017. - 299 с. - ISBN 978-5-4468-1060-4 : 466.00.

Чуйко, Ю.И. Курс лекций по физической культуре : учеб.-

метод.пособие для студентов очной и заочной форм обучения / Ю. И. Чуйко, В. М. Хамзин ; М-во культуры РФ; КГИК. - Краснодар : КГИК, 2016. - 175 с.

Интернет ресурсы

Чертов, Н.В. Физическая культура : учебное пособие / Н.В. Чертов ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Южный федеральный университет», Педагогический институт, Факультет физической культуры и спорта. - Ростов-н/Д : Издательство Южного федерального университета, 2012. - 118 с. - библиогр. с: С. 112.

- ISBN 978-5-9275-0896-9 ; То же [Электронный ресурс]. - URL:

<http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=241131>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>Уметь</p> <ul style="list-style-type: none"> — 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 наблюдения 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 соревнований по одному из программных видов спорта; — использовать приобретенные звания 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; <p>Знать:</p>	<p>Текущий – визуальная оценка основных двигательных качеств, техники выполняемого упражнения, усвоение материала, сдача контрольных нормативов;</p> <p>Периодический (рубежный) контроль – осуществляется в виде контрольных тестов для оценки физической подготовленности студентов (в таблицах 1 - 3), зачетов</p> <p>Итоговый контроль - в виде зачета, дифференцированного зачета по дисциплине</p>

<ul style="list-style-type: none"> — 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. 	
--	--

Разработчики:

КГИК отделение СПО преподаватель В.В. Зайцев
(место работы) (занимаемая должность) (инициалы, фамилия)

Эксперты:

(место работы)	(занимаемая должность)	(инициалы, фамилия)
(место работы)	(занимаемая должность)	(инициалы, фамилия)

РЕЦЕНЗИЯ
на рабочую программу по дисциплине
ОД.01.06 Физическая культура

Рабочая программа по учебной дисциплине **ОД.01.06 Физическая культура** разработана авторами в соответствии с требованиями ФГОС СПО по специальности:

- 54.02.01 – Дизайн (по отраслям), отрасль – в культуре и искусстве приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 27 октября 2014 г. № 1391, зарегистрировано в Минюсте России от 24 ноября 2014 г. N 34861. укрупнённая группа 54.00.00 Изобразительное и прикладные виды искусств;

В рабочей программе поставлены цель и задачи освоения дисциплины, определены место, структура и содержание учебной дисциплины, оценочные средства для контроля подготовленности и успеваемости.

Материал рабочей программы, способствует достижению необходимых компетенций, позволяет последовательно изучить, закрепить и выработать соответствующие умения, навыки по основным разделам программы.

Рабочая программа построена с учетом принципов доступности, последовательности, системности и преемственности между различными разделами курса.

В курс изучения дисциплины ОД.01.06 Физическая культура включены практические разделы: легкая атлетика, кроссовая подготовка, гимнастика и спортивные игры.

В рабочей программе предусмотрены по всем темам знания и умения, которые необходимо сформировать учащимся в процессе изучения дисциплины.

Таким образом, данная рабочая программа дисциплины ОД.01.06 Физическая культура соответствует ФГОС СПО и рекомендуется для использования в учебном процессе Краснодарского государственного института культуры.

Рецензент:

(уч. степень, уч. звание, должность, место работы)

(Ф.И.О. рецензента)