

ГБПОУ РО «Таганрогский музыкальный колледж»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОД.01.06, ОГСЭ.05

Физическая культура

по специальностям

53.02.02 «Музыкальное искусство эстрады (по видам)»

53.02.03 «Инструментальное исполнительство» (по видам инструментов)

53.02.04 «Вокальное искусство»

53.02.05 «Сольное и хоровое народное пение»

53.02.06 «Хоровое дирижирование»

53.02.07 «Теория музыки»

ОДОБРЕН
Предметной (цикловой) комиссией
«Общеобразовательные и
общегуманитарные дисциплины»

Протокол № 1
от 30.08.2023г.

Председатель ПЦК
_____/Белоус Д.В.

Разработан на основе ФГОС СПО по
специальностям
53.02.03 Инструментальное исполнительство
(по видам инструментов)
53.02.04 Вокальное искусство
53.02.05 Сольное и хоровое народное пение
53.02.06 Хоровое дирижирование
53.02.07 Теория музыки
53.02.02 Музыкальное искусство эстрады (по
видам)

Заместитель директора по учебно-
методической работе
_____/Монова Е.И.

Разработчик:

Королева Галина Николаевна, руководитель физического воспитания,
преподаватель высшей категории ГБПОУ РО «Таганрогский музыкальный
колледж»

Рецензенты:

Полякова Елена Владимировна, преподаватель высшей категории ГБПОУ РО
«ТМТ»

Луценко Виталий Михайлович, преподаватель высшей категории ГБПОУ РО
«Таганрогский музыкальный колледж»

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОД.01.06, ОГСЭ.05 Физическая культура

Рабочая программа по дисциплине «Физическая культура» составлена в соответствии с Примерной программой общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций. — Москва: Издательский центр «Академия», 2015г., рекомендованной Федеральным государственным автономным учреждением «Федеральный институт развития образования» (ФГАУ «ФИРО») в качестве примерной программы для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования.

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальностям:

53.02.02 Музыкальное искусство эстрады (по видам)

53.02.03 Инструментальное исполнительство (по видам инструментов)

53.02.04 Вокальное искусство

53.02.05 Сольное и хоровое народное пение

53.02.06 Хоровое дирижирование

53.02.07 Теория музыки

1.2. Общая характеристика

Содержание учебной дисциплины «Физическая культура» направлено на укрепление здоровья, повышение физического потенциала, работоспособности обучающихся, формирование у них жизненных, социальных и профессиональных мотиваций.

Реализация содержания учебной дисциплины «Физическая культура» в преименности с другими общеобразовательными дисциплинами способствует воспитанию, социализации и самоидентификации обучающихся посредством личносно и общественно значимой деятельности, становлению целесообразного здорового образа жизни.

Методологической основой организации занятий по физической культуре является системно-деятельностный подход, который обеспечивает построение образовательного процесса с учетом индивидуальных, возрастных, психологических, физиологических особенностей и качества здоровья обучающихся.

В соответствии со структурой двигательной деятельности содержание учебной дисциплины «Физическая культура» представлено тремя содержательными линиями:

- 1) физкультурно-оздоровительной деятельностью;

2) спортивно-оздоровительной деятельностью с прикладной ориентированной подготовкой;

3) введением в профессиональную деятельность специалиста.

П е р в а я содержательная линия ориентирует образовательный процесс на укрепление здоровья студентов и воспитание бережного к нему отношения. Через свое предметное содержание она нацеливает студентов на формирование интересов и потребностей в регулярных занятиях физической культурой и спортом, творческое использование осваиваемого учебного материала в разнообразных формах активного отдыха и досуга, самостоятельной физической подготовке к предстоящей жизнедеятельности.

В т о р а я содержательная линия соотносится с интересами студентов в занятиях спортом и характеризуется направленностью на обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности обучающихся.

Т р е т ь я содержательная линия ориентирует образовательный процесс на развитие интереса студентов к будущей профессиональной деятельности и показывает значение физической культуры для их дальнейшего профессионального роста, самосовершенствования и конкурентоспособности на современном рынке труда.

Основное содержание учебной дисциплины «Физическая культура» реализуется в процессе теоретических и практических занятий и представлено двумя разделами: теоретическая часть и практическая часть.

Теоретическая часть направлена на формирование у обучающихся мировоззренческой системы научно-практических основ физической культуры, осознание студентами значения здорового образа жизни, двигательной активности в профессиональном росте и адаптации к изменяющемуся рынку труда.

Практическая часть предусматривает организацию учебно-методических и учебно-тренировочных занятий.

Содержание учебно-методических занятий обеспечивает: формирование у студентов установки на психическое и физическое здоровье; освоение методов профилактики профессиональных заболеваний; овладение приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями; знакомство с тестами, позволяющими самостоятельно анализировать состояние здоровья; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи.

Анализ физического развития, физической подготовленности, состояния основных функциональных систем позволяет определить *медицинскую группу*, в которой целесообразно заниматься обучающимся: *основная, подготовительная или специальная*.

К основной медицинской группе относятся студенты, не имеющие отклонений в состоянии здоровья, с хорошим физическим развитием и достаточной физической подготовленностью.

К подготовительной медицинской группе относятся лица с недостаточным физическим развитием, слабой физической

подготовленностью, без отклонений или с незначительными временными отклонениями в состоянии здоровья.

К специальной медицинской группе относятся студенты, имеющие патологические отклонения в состоянии здоровья.

1.3. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:

Физическая культура является базовой учебной дисциплиной, входящей в федеральный компонент среднего общего образования.

Учебная дисциплина «ОД.01.06 Физическая культура» изучается в общеобразовательном цикле учебного плана ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (ППССЗ).

В учебных планах ОПОП СПО дисциплина «ОГСЭ 05 Физическая культура» входит в состав Общих гуманитарных и социально-экономических дисциплин, формируемых из обязательных предметных областей ФГОС среднего общего образования, для профессий СПО или специальностей СПО соответствующего профиля профессионального образования.

1.4. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:

- Формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- Развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- Формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, 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;
- Овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- 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.

В результате освоения дисциплины ОД.01.06 «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;
- выполнять комплексы 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 спортивных соревнований по одному из программных видов спорта;
- использовать приобретенные 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;
- включать занятия физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

В результате освоения дисциплины ОД.01.06 «Физическая культура» 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;

В результате освоения дисциплины ОГЭС.05 «Физическая культура» обучающийся должен *уметь*:

использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

В результате освоения дисциплины ОГЭС.05 «Физическая культура» обучающийся должен *знать*:

о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни

ОК, которые актуализируются при изучении учебной дисциплины:

В результате освоения учебной дисциплины ОД.01.06 «Физическая культура» обучающийся должен обладать следующими общими компетенциями:

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

и дополнительная общая компетенция: ОК12:

Совершенствовать свое физическое развитие, знать и соблюдать нормы здорового образа жизни, физической культуры человека, свободно и ответственно выбирать образ жизни.

В результате освоения учебной дисциплины ОГЭС.05 «Физическая культура» обучающийся должен обладать следующими общими компетенциями:

Специальность «Теория музыки»:

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Решать проблемы, оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.

ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 6. Работать в коллективе, обеспечивать его сплочение, эффективно общаться с коллегами, руководством.

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

ОК 9. Ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности.

и дополнительная общая компетенция: ОК12:

Совершенствовать свое физическое развитие, знать и соблюдать нормы здорового образа жизни, физической культуры человека, свободно и ответственно выбирать образ жизни.

Специальности «Инструментальное исполнительство (по видам инструментов)», «Вокальное искусство»:

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Решать проблемы, оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.

ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 6. Работать в коллективе, обеспечивать его сплочение, эффективно общаться с коллегами, руководством.

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

и дополнительная общая компетенция: ОК12:

Совершенствовать свое физическое развитие, знать и соблюдать нормы здорового образа жизни, физической культуры человека, свободно и ответственно выбирать образ жизни.

Специальность «Музыкальное искусство эстрады (по видам)»:

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Решать проблемы, оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.

ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 6. Работать в коллективе, обеспечивать его сплочение, эффективно общаться с коллегами, руководством.

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

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

ОК12. Дополнительная общая компетенция.

Совершенствовать свое физическое развитие, знать и соблюдать нормы здорового образа жизни, физической культуры человека, свободно и ответственно выбирать образ жизни.

Специальность «Хоровое дирижирование»:

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Решать проблемы, оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

ОК 9. Ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности.

ОК12. Дополнительная общая компетенция:

Совершенствовать свое физическое развитие, знать и соблюдать нормы здорового образа жизни, физической культуры человека, свободно и ответственно выбирать образ жизни.

Специальность «Сольное и хоровое народное пение»:

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Решать проблемы, оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

ОК12. Дополнительная общая компетенция:

Совершенствовать свое физическое развитие, знать и соблюдать нормы здорового образа жизни, физической культуры человека, свободно и ответственно выбирать образ жизни.

1.4.РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих результатов:

- личностных:
 - готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
 - сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
 - потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
 - приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;
 - формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;
 - готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;

- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;
- готовность к служению Отечеству, его защите;
- метапредметных:
 - способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;
 - готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
 - освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;
 - готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;
 - формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;
 - умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;
- предметных:
 - умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

1.5. Количество часов на освоение программы дисциплины ОД.01.06

Физическая культура:

- Максимальной учебной нагрузки обучающегося 288 часов, в том числе:
- аудиторной учебной работы обучающегося (обязательных учебных занятий) 144 часа;
- внеаудиторной (самостоятельной) учебной работы обучающегося 144 часа.

Количество часов на освоение программы дисциплины ОГЭС.05

Физическая культура:

- Максимальной учебной нагрузки обучающегося 284 часов, в том числе:
- аудиторной учебной работы обучающегося (обязательных учебных занятий) 142 часа;
- внеаудиторной (самостоятельной) учебной работы обучающегося 142 часа;
- в VIII семестре 38 часов учебной нагрузки выделяется за счет вариативной части учебного плана на всех специальностях.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины ОД.01.06 Физическая культура и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	288
Аудиторная учебная работа (всего)	144
в том числе:	
практические занятия	136
теоретические занятия	8
Внеаудиторная (самостоятельная) учебная работа обучающегося (всего)	144
в том числе:	
• подготовка рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий;	8
• освоение физических упражнений различной направленности;	60
• занятия дополнительными видами спорта;	40
• подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно - спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) и др.	36
Промежуточная аттестация в форме недифференцированного зачета (1-3 семестры), дифференцированный зачет (4 семестр)	

Объем учебной дисциплины ОГСЭ.05 физическая культура и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка	284
Аудиторная учебная работа (обязательные учебные занятия)	142
в том числе:	
практические занятия	134
Теоретические занятия	8

Внеаудиторная (самостоятельная) учебная работа обучающегося	142
<p>в том числе:</p> <ul style="list-style-type: none"> • подготовка рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий; • освоение физических упражнений различной направленности; • занятия дополнительными видами спорта; • подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно - спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) и др. 	<p>8</p> <p>50</p> <p>36</p> <p>48</p>
Промежуточная аттестация в форме недифференцированного зачета (5-7 семестры), дифференцированный зачет (8 семестр).	

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, внеаудиторная (самостоятельная) учебная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1 Теоретическая часть			
Тема 1.1 Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО	<i>Содержание</i>		
	Современное состояние физической культуры и спорта.	2	1,2
	Физическая культура и личность профессионала.		
	Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек.		
	Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура».		
	Введение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).		
	Требования к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями.		
Самостоятельная работа: подготовить реферат по теме «Оздоровительные системы физического воспитания».	2		
Тема 1.2 Основы здорового образа жизни.	<i>Содержание</i>		
	Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала.	2	1,2

	Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни.		
	Современное состояние здоровья молодежи.		
	Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни.		
	Двигательная активность.		
	Самостоятельная работа: подготовка рефератов по теме: «ЗОЖ и его составляющие».	2	
Тема 1.3 Физическая культура в обеспечении здоровья	<i>Содержание</i>		
	Влияние экологических факторов на здоровье человека.	2	1,2
	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.		
	Утренняя и производственная гимнастика.		
	Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж.		
	Материнство и здоровье.		
	Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.		
	Самостоятельная работа: подготовить презентации по ЗОЖ	2	
Тема 1.4 Основы методики самостоятельных занятий	<i>Содержание</i>		
	Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание.	2	1, 2

физическими упражнениями	Организация занятий физическими упражнениями различной направленности.		
	Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек.		
	Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена.		
	Коррекция фигуры.		
	Основные признаки утомления.		
	Факторы регуляции нагрузки.		
	Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки.		
	Самостоятельная работа: подготовка рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий.	2	
Раздел 2 Практическая часть			
Тема 2.1 Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.	<i>Содержание</i>		
	Освоение техники беговых упражнений (кроссового бега, бега на короткие, средние и длинные дистанции), высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; бега 100 м, эстафетный бег 4' 100 м, 4' 400 м; бега по прямой с различной скоростью, равномерного бега на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши).	56	1,2
	Умение технически грамотно выполнять (на технику): прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: перешагивания, «ножницы», перекидной.		
	Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра; сдача контрольных нормативов.		
	Самостоятельная работа: Освоение физических упражнений	56	

	различной направленности; занятия дополнительными видами спорта, подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно - спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) и др.		
Тема 2.2 Гимнастика	<i>Содержание</i>		
	Комплексы упражнений утренней и гимнастики. Освоение техники общеразвивающих упражнений, упражнений в паре с партнером, упражнений с гантелями, набивными мячами, упражнений с мячом, обручем (девушки); выполнение упражнений 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.	18	1,2
	Выполнение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики.		
	Самостоятельная работа: Составление и выполнение комплекса утренней гимнастики; выполнение общеразвивающих упражнений.	18	
Тема 2.3 Спортивные игры: настольный теннис, шахматы, бадминтон.	<i>Содержание</i>		
	Освоение основных игровых элементов.	42	1,2
	Знание правил соревнований по избранному игровому виду спорта.		
	Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции,		

	дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения.		
	Развитие личностно-коммуникативных качеств.		
	Совершенствование восприятия, внимания, памяти, воображения, согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений.		
	Развитие волевых качеств, инициативности, самостоятельности.		
	Умение выполнять технику игровых элементов на оценку.		
	Участие в соревнованиях по избранному виду спорта.		
	Освоение техники самоконтроля при занятиях; умение оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации.		
	Самостоятельная работа: Выполнять дома комплекс общефизических упражнений. Тренироваться самостоятельно удерживать теннисный мяч на ракетке.	42	
Тема 2.4 Плавание	<i>Содержание</i>		
	Умение выполнять специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, спине, брасса.	4	1.2
	Освоение стартов, поворотов, ныряния ногами и головой. Закрепление упражнений по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища, плавания в полной координации, плавания на боку, на спине.		
	Освоение элементов игры в водное поло (юноши); знание правил плавания в открытом водоеме.		
	Умение оказывать доврачебную помощь пострадавшему.		
	Знание техники безопасности при занятиях плаванием в открытых водоемах и бассейне.		
	Освоение самоконтроля при занятиях плаванием		
	Самостоятельная работа:	4	

	Выполнение изученных упражнений. Выполнение индивидуальных заданий по плаванию		
Тема 2.5 Виды спорта по выбору:			
А) Ритмическая гимнастика(девушки)	<i>Содержание</i>		
	Подготовительные гимнастические и танцевальные движения.	16	1.2
	Основные элементы хореографии, танца и художественной гимнастики, упражнения с мячом, обручем.		
	Разучивание и выполнение комплекса ритмических упражнений с музыкальным сопровождением.		
	Составление, освоение и выполнение в группе комплекса упражнений из 26—30 движений.		
	Осуществление контроля и самоконтроля за состоянием здоровья.		
	Знание средств и методов, используемых при занятиях дыхательной гимнастикой.		
	Самостоятельная работа: Выучить комплекс ритмической гимнастики, выполнять комплекс подходящих гимнастических упражнений	16	
Б) Атлетическая гимнастика (юноши)	<i>Содержание</i>		
	Знание средств и методов тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой.	16	1.2
	Умение осуществлять контроль состояния здоровья.		
	Освоение техники безопасности занятий.		

	Самостоятельная работа: заполнение дневника самоконтроля. Физические упражнения для укрепления различных групп мышц.	16	
--	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----	--

Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.05 Физическая культура.

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, внеаудиторная (самостоятельная) учебная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1 Теоретическая часть			
Тема 1.1 Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии.	<i>Содержание</i> Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля. Самостоятельная работа: выполнение упражнений-тестов для оценки физического развития и подготовленности.	2 2	2,3
Тема 1.2 Психофизиологические основы учебного труда.	<i>Содержание</i> Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда студентов профессиональных образовательных организаций. Основные причины изменения общего состояния студентов в период экзаменационной сессии.	2	2,3

	Критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления.		
	Самостоятельная работа: реферат по изученной теме.	2	
Тема 1.3 Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	<i>Содержание</i>		
	Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	2	2,3
	Динамика работоспособности в учебном году и факторы, ее определяющие.		
	Методы повышения эффективности производственного и учебного труда.		
	Значение мышечной релаксации.		
	Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности.		
	Самостоятельная работа: подготовка рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий.	2	
Тема 1.4 Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	<i>Содержание</i>		
	Личная и социально-экономическая необходимость специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду.	2	2,3
	Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности.		
	Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.		
	Тестирование состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования.		

	Самостоятельная работа: протестировать состояние своего здоровья.	2	
Раздел 2 Практическая часть			
Тема 2.1 Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.	<i>Содержание</i>		
	Освоение техники бега (кроссового бега, бега на короткие, средние и длинные дистанции), высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; бега 100 м, эстафетный бег 4' 100 м, 4' 400 м; бега по прямой с различной скоростью, равномерного бега на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши).	48	2,3
	Умение технически грамотно выполнять (на технику): прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: перешагивания, «ножницы», перекидной.		
	Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра; сдача контрольных нормативов.		
	Самостоятельная работа: Освоение физических упражнений различной направленности; занятия дополнительными видами спорта, подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно - спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) и др.	48	
Тема 2.2 Гимнастика	<i>Содержание</i>		
	Комплексы упражнений утренней и гимнастики.	12	2,3
	Освоение техники общеразвивающих упражнений, упражнений в паре с партнером, упражнений с гантелями, набивными мячами, упражнений с мячом, обручем (девушки);		

	Выполнение упражнений 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.		
	Самостоятельная работа: Составление и выполнение комплекса утренней гимнастики; выполнение общеразвивающих упражнений.	12	
Тема 2.3	<i>Содержание</i>		
Спортивные игры: настольный теннис, шахматы, бадминтон.	Освоение основных игровых элементов.	46	2,3
	Знание правил соревнований по избранному игровому виду спорта.		
	Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения.		
	Совершенствование восприятия, внимания, памяти, воображения, согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений.		
	Развитие волевых качеств, инициативности, самостоятельности.		
	Умение выполнять технику игровых элементов на оценку.		
	Участие в соревнованиях по избранному виду спорта.		
	Освоение техники самоконтроля при занятиях; умение оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации.		

	Самостоятельная работа: Выполнять дома комплекс общефизических упражнений. Тренироваться самостоятельно удерживать теннисный мяч на ракетке.	46	
Тема 2.4 Плавание	<i>Содержание</i>		
	Умение выполнять специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, спине, брасса.	6	2,3
	Освоение стартов, поворотов, ныряния ногами и головой.		
	Закрепление упражнений по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища, плавания в полной координации, плавания на боку, на спине.		
	Освоение элементов игры в водное поло (юноши);		
	Знание правил плавания в открытом водоеме.		
	Умение оказывать доврачебную помощь пострадавшему.		
	Знание техники безопасности при занятиях плаванием в открытых водоемах и бассейне.		
	Освоение самоконтроля при занятиях плаванием		
	Самостоятельная работа: Выполнение изученных упражнений. Выполнение индивидуальных заданий по плаванию.		
Тема 2.5 Виды спорта по выбору:			
А) Ритмическая гимнастика(девушки)	<i>Содержание</i>		
	Подготовительные гимнастические и танцевальные движения.	22	2,3
	Основные элементы хореографии, танца и художественной гимнастики, упражнения с мячом, обручем.		
	Разучивание и выполнение комплекса ритмичных упражнений с музыкальным сопровождением.		

	Составление, освоение и выполнение в группе комплекса упражнений из 26—30 движений.		
	Осуществление контроля и самоконтроля за состоянием здоровья.		
	Знание средств и методов, используемых при занятиях дыхательной гимнастикой.		
	Самостоятельная работа: Выучить комплекс ритмической гимнастики, выполнять комплекс подходящих гимнастических упражнений	22	
Б) Атлетическая гимнастика (юноши)	<i>Содержание</i>		
	Знание средств и методов тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой.	22	2,3
	Умение осуществлять контроль состояния здоровья.		
	Освоение техники безопасности занятий.		
	Самостоятельная работа: заполнение дневника самоконтроля. Физические упражнения для укрепления различных групп мышц.	22	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

- стенка гимнастическая;
- перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической;
- гимнастические скамейки;
- гимнастические снаряды (перекладина, брусья, бревно, конь с ручками, конь для прыжков и др.),
- тренажеры для занятий атлетической гимнастикой,
- маты гимнастические,
- канат,
- стойки для прыжков в высоту,
- перекладина для прыжков в высоту,
- беговая дорожка,
- теннисный стол,
- ракетки и шарикки,
- скакалки,
- палки гимнастические,
- гимнастические обручи,
- мячи для метания,
- гантели (разные),
- гири 16, 24, 32 кг,
- секундомеры,
- приборы для измерения давления и др.;

Открытый стадион широкого профиля:

- стойки для прыжков в высоту,
- перекладина для прыжков в высоту,
- зона приземления для прыжков в высоту,
- решетка для места приземления,
- указатель расстояний для тройного прыжка,
- брусок отталкивания для прыжков в длину и тройного прыжка,
- турник уличный,
- брусья уличные,
- полоса препятствий,
- ворота футбольные,
- сетки для футбольных ворот,
- мячи футбольные,
- сетка для переноса мячей,
- стартовые флажки или стартовый пистолет,
- флажки красные и белые,
- палочки эстафетные,

- гранаты учебные Ф-1,
- круг для метания ядра,
- упор для ног, для метания ядра,
- ядра,
- указатели дальности метания на 25, 30, 35, 40, 45, 50, 55 м,
- нагрудные номера,
- тумбы «Старт—Финиш», «Поворот»,
- рулетка металлическая,
- мерный шнур,
- секундомеры.

Технические средства обучения:

- магнитофон,
- компьютер,
- видеоманитофон.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Интернет-ресурсы:

1. www.biblio-online.ru
2. www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
3. www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).
4. www.olymptic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

Основные источники:

1. Евсеев Ю.И. Физическая культура. Учебное пособие для студентов СПО. — М., 2014 изд. Феникс, ЭБС «Лань».
2. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л., Палтиевич Р.Л., Погадаев Г.И. Физическая культура: учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2011
3. Гамидова С.К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий. — Смоленск, 2012.
4. Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / под общ. ред. Г.В.Барчуковой. — М., 2011.
5. Сайганова Е.Г, Дудов В.А. Физическая культура. Самостоятельная работа: учеб. пособие. — М., 2010. — (Бакалавриат).

Дополнительные источники:

1. Литвинов А. А., Козлов А.В., Ивченко Е.В. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание. — М.: 2014
2. Спортивные игры. / Высшее профессиональное образование. / Изд. «Феникс», 2004;
3. Виноградов П.А. Физическая культура и здоровый образ жизни. - М. Мысль, 2006.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОД.01.06 Физическая культура.

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, контрольных работ, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Основные показатели оценки результата	Формы и методы контроля и оценки
У1 Умение составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;	правильность составления и точность выполнения комплекса упражнений утренней и корригирующей гимнастики	текущий контроль: оценка составленного комплекса упражнений и точности его выполнения; промежуточная аттестация - зачет
У2 Умение выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия спортивных игр;	- освоение техники акробатических, гимнастических, легкоатлетических упражнений; - освоение основных игровых элементов и знание правил спортивной игры.	текущий контроль: выполнение на оценку акробатических, гимнастических, легкоатлетических упражнений и выполнение нормативов по легкой атлетике. выполнение техники игровых элементов оценку; промежуточная аттестация - зачет
У3 Умение выполнять комплексы упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;	освоение и способность правильно выполнять различных комплексов физической культуры с учетом индивидуальной подготовленности студента	текущий контроль: оценка правильности выполнения упражнений; промежуточная аттестация - зачет
У4 Умение осуществлять наблюдение за своим физическим развитием и физической подготовленностью,	определение соответствия уровня физической подготовленности в соответствии с контрольными	текущий контроль: ведение дневника самоконтроля для отслеживания изменения уровня

<p>контроль техники выполнения двигательных действий и режимов физической нагрузки;</p>	<p>нормативами, правильность выполнения двигательных действий, осуществление контроля техники выполнения двигательных действий и режимов физической нагрузки</p>	<p>физической подготовленности. оценка техники выполнения двигательных действий; промежуточная аттестация - зачет</p>
<p>У5 Умение соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов</p>	<p>соблюдение правил техники безопасности при выполнении физических упражнений при проведении спортивных соревнований</p>	<p>текущий контроль: фронтальный опрос по карточкам; промежуточная аттестация -зачет</p>
<p>У6 Умение осуществлять судейство спортивных соревнований по одному из программных видов спорта;</p>	<p>применение правил игры и соревнований по данному виду спорта в ходе учебного процесса</p>	<p>текущий контроль; участие в соревнованиях по избранному виду спорта, грамотность судейства соревнований, промежуточная аттестация - зачет</p>
<p>У7 Умение использовать приобретенные 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;</p>	<p>выполнение практических заданий, заполнение дневника самоконтроля, выполнение внеаудиторной самостоятельной работы</p>	<p>текущий контроль: проверка ведения дневника самоконтроля, контрольное тестирование, промежуточная аттестация - зачет</p>

<p>У8 Умение включать занятия физической культурой и спортом в активный отдых и досуг</p>	<p>использование занятий физической культурой и спортом во внеучебное время для самоподготовки и активного отдыха</p>	<p>текущий контроль: оценка составленного индивидуального плана самоподготовки; промежуточная аттестация - зачет</p>
<p>31 знание роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек</p>	<p>использование элементов физической культуры для ведения здорового образа жизни и активного отдыха</p>	<p>текущий контроль: тестирование, контроль устных ответов, подготовка рефератов, сообщений, презентаций; промежуточная аттестация - зачет</p>
<p>32 знание основ формирования двигательных действий и развития физических качеств; способы закаливания организма и основные приемы самомассажа</p>	<p>-использование теоретических основ способов закаливания; -владение приемами самомассажа и применение их в повседневной жизни</p>	<p>текущий контроль: наблюдение за выполнением практических заданий, выполнение приемов самомассажа; промежуточная аттестация - зачет</p>

**КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ
ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.05 Физическая культура.**

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Основные показатели оценки результата	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
У1 Умение использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	понимание значения физического упражнения для укрепления здоровья и увеличение продолжительности жизни	текущий контроль: оценка в рамках текущего контроля; оценка участия в опросах (индивидуальных и фронтальных); промежуточная аттестация - зачет
З1 Знание роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	владение теоретическими знаниями и понимание физической культуры для развития человека	текущий контроль: контроль устных ответов; подготовка рефератов, сообщений, презентаций; оценка решённых ситуационных задач; промежуточная аттестация - зачет
З2 Знание основ здорового образа жизни	осознание важности влияния оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек	текущий контроль: подготовка презентаций, сообщений, рефератов; промежуточная аттестация - зачет

Результаты (освоенные общие компетенции)	Основные показатели оценки результата	Формы и методы контроля и оценки
ОК.2 Организовывать собственную деятельность, определять методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.	Организация самостоятельных занятий и использование методов и способов занятий физическими упражнениями	текущий контроль; промежуточный контроль-зачет
ОК.3. Решать проблемы, оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.	Решение стандартных и нестандартных задач в области физической культуры. Признание наличия проблемы и адекватная реакция на нее. Выстраивание вариантов альтернативных действий в случае возникновения нестандартных ситуаций. Грамотная оценка возможных рисков и определение методов и способов их снижения при выполнении физических упражнений.	текущий контроль; промежуточный контроль-зачет
ОК.4 Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.	Эффективный поиск необходимой информации. Грамотное определение типа и формы необходимой информации. Нахождение и использование разнообразных источников информации, включая электронные. Получение нужной информации и сохранение ее в удобном для работы формате.	текущий контроль; промежуточный контроль-зачет; Наблюдение за организацией работы учащихся с информацией и электронными ресурсами. Анализ качества и достоверности полученной информации.

	<p>Определение степени достоверности и актуальности информации.</p> <p>Упрощение подачи информации для ясности понимания и представления.</p> <p>Использование различных источников и качество собранной информации.</p> <p>Применение собранной информации в профессиональной деятельности.</p>	
<p>ОК.6 Работать в коллективе, обеспечивать его сплочение, эффективно общаться с коллегами, руководством.</p>	<p>Взаимодействие с обучающимися, педагогическим коллективом, администрацией колледжа в процессе обучения.</p> <p>Положительная оценка вклада членов команды в общекомандную работу.</p> <p>Передача информации, идей и опыта членам команды.</p> <p>Использование знания сильных сторон, интересов и качеств, которые необходимо развивать у членов команды, для определения персональных задач в общекомандной работе.</p> <p>Формирование понимания членами команды личной и коллективной ответственности.</p> <p>Регулярное представление обратной связи членам команды.</p> <p>Демонстрация навыков эффективного общения.</p>	<p>Наблюдение за деятельностью и поведением обучающегося в процессе занятий физкультурой. Анализ реакции обучающегося на замечания и предложения студентов, преподавателей, руководителя физвоспитания и администрации колледжа.</p>
<p>ОК 8. Самостоятельно</p>	<p>Организация самостоятельных занятий</p>	<p>Оценка содержания дневника</p>

<p>определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.</p>	<p>при изучении профессионального модуля. Проявление готовности к освоению новых технологий в профессиональной деятельности. Демонстрация освоения новых программных средств мультимедиа и их использование в процессе преподавания.</p>	<p>самоконтроля обучающегося по физкультуре. Анализ качества выполнения обучающимся индивидуальной самостоятельной работы.</p>
<p>ОК.9 Ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности.</p>	<p>Анализ инноваций в области организации педагогического процесса. Проявление готовности к освоению новых технологий в профессиональной деятельности.</p>	<p>Наблюдение за деятельностью обучающегося в процессе освоения учебной программы по физкультуре.</p>
<p>ОК 10. Использовать умения и знания учебных дисциплин федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования в профессиональной деятельности.</p>	<p>Выполнение контрольных нормативов, предусмотренных федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования в процессе обучения.</p>	<p>текущий контроль и оценка уровня физической подготовленности обучающихся с помощью обязательных контрольных заданий.</p>
<p>ОК11 Совершенствовать свое физическое развитие, знать и соблюдать нормы здорового образа жизни, физической культуры человека, свободно и ответственно выбирать образ жизни.</p>	<p>Соблюдение норм здорового образа жизни и понимание значения оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек</p>	<p>Наблюдение за деятельностью обучающегося в процессе освоения учебной программы по физкультуре.</p>

Лист согласования

Дополнения и изменения к учебной программе

Дополнения и изменения учебной программы на 2018-2019 учебный год по дисциплине «физическая культура».

В рабочую программу внесены следующие изменения:

1. Дополнен список литературы:

Евсеев Ю.И. Физическая культура / Ю.И. Евсеев. – Изд. 9-е, стер. – Ростов н/Д: Феникс, 2014. – 444, [1] с.: ил. – (Высшее образование).

Бишаева А.А. Физическая культура. – М.: ОИЦ «Академия» – 4-е изд., испр. и доп. – М.: Издательский центр «Академия», 2017.-304с.

2. Расширен учебный материал по ритмической и атлетической гимнастике, включены комплексы упражнений для развития гибкости и подвижности суставов, укрепления различных групп мышц.

Дополнения и изменения в комплекте КОС обсуждены на заседании ПЦК «Общеобразовательные и общегуманитарные дисциплины»

Дата «30» августа 2018 года (протокол №1)

Председатель ПЦК Королева Г.Н. _____