

Министерство культуры и архивов Иркутской области  
Государственное бюджетное профессиональное  
образовательное учреждение  
Иркутский областной музыкальный колледж  
имени Фридерика Шопена

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

2017 г.

Рассмотрена на заседании  
Предметно-цикловой комиссии  
Общеобразовательных дисциплин  
Протокол № 11 от 19 июня 2017 г.

Председатель комиссии

О.А.Петрова

Одобрена  
Методическим советом  
Иркутского музыкального колледжа  
им. Ф. Шопена  
Протокол № 11 от 22 июня 2017 г.

Председатель:

М.А. Карышева

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальностям среднего профессионального образования (далее – СПО) **углубленной подготовки**

- 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.

Организация-разработчик: Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Иркутский областной музыкальный колледж имени Фридерика Шопена

Разработчик: Васильев Вячеслав Олегович, преподаватель дисциплины Физическая культура

## СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
<b>1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>4</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>6</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>15</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>16</b>

# **1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

## **1.1. Область применения программы**

Рабочая программа учебной дисциплины Физическая культура 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.

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована для изучения физической культуры в учреждениях начального и среднего профессионального образования, реализующих образовательную программу среднего (полного) общего образования, в дополнительном профессиональном образовании, повышении квалификации и переподготовке педагогических кадров сферы культуры и искусства.

## **1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:**

общеобразовательный учебный цикл

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

В результате освоения 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 наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимами 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 в практической деятельности и повседневной жизни для проведения самостоятельных занятий

по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развития физических качеств, совершенствования техники движений; включения 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.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен обладать предусмотренными ФГОС 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

следующими умениями, знаниями, формирующим общие компетенции:

ОК	Дисциплина	Знать	Уметь
ОК 10. Использовать умения и знания учебных дисциплин федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования в профессиональной деятельности.	ОД.01.06 Физическая культура	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	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 за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;

		приемы самомассажа.	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 в практической деятельности и повседневной жизни для проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развития физических качеств, совершенствования техники движений; включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.
--	--	---------------------	---

**1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:**  
максимальной учебной нагрузки обучающегося 216 часов, в том числе:  
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 144 часа;  
самостоятельной работы обучающегося 72 часа.

## **2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>216</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>144</b>
в том числе:	
практические занятия	92
проверочные работы, зачёты	12
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>72</b>
в том числе:	
разработка комплексов упражнений	44
составление конспекта	13
подготовка докладов	5
изучение правил	4
составление схем	6
<i>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта</i>	

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>1 семестр</b>			
<b>Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности</b>		<b>18</b>	
<b>Тема 1.1.</b> Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.	<b>Содержание учебного материала</b>	6	
	1. Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры. О роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек. Способы закаливания организма и основные приемы самомассажа		1
	2. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. О роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек. Способы закаливания организма и основные приемы самомассажа		2
	3. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Способы закаливания организма и основные приемы самомассажа		1
	4. Физическая культура в профессиональной деятельности. Способы закаливания организма и основные приемы самомассажа		1
	<b>Практические занятия</b> Выполнение комплексов упражнений при сутулости, нарушением осанки в грудном и поясничном отделах, упражнений для укрепления мышечного корсета, для укрепления мышц брюшного пресса. Проведение самостоятельно подготовленных комплексов упражнений, направленных на укрепление здоровья и профилактику нарушений работы органов и систем организма. Уметь соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов.		6
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики. Соблюдение оптимальных режимов суточной двигательной активности на основе выполнения физических		6	

	упражнений.		
<b>Раздел 2. Практическая часть</b>		<b>81</b>	
<b>Тема 2.1.</b> Гимнастика	<b>Содержание учебного материала</b>	2	1
	1. Оздоровительные и профилактические задачи. 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.		
	<b>Практическое занятие</b> Общеразвивающие упражнения, упражнения с гантелями, с набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки). Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнение для коррекции нарушений осанки, упражнение на внимание, висы и упоры. Уметь составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма. Уметь 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 за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки. Уметь использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развития физических качеств, совершенствования техники движений; включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг	10	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Составление конспекта «Основы здорового образа жизни».	7	
	<b>Проверочная работа</b> Техника безопасности на уроках гимнастики. Оказание помощи при травмах.	2	
<b>Тема 2.2.</b> Упражнения на гимнастических снарядах	<b>Содержание учебного материала</b>	2	1
	1. Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. 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		
	<p><b>Практическое занятие</b> Упражнения на гимнастической стенке, упражнения на перекладине, опорный прыжок. Уметь составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма. Уметь 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 за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки.</p>	2	
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся.</b> Составление конспекта «Физическая культура в обеспечении здоровья». Подтягивание из виса (юноши), знать технику безопасности</p>	3	
	<b>Зачёт. Сдача контрольных упражнений</b>	2	
	<b>2 семестр</b>		
Тема 2.2. Упражнения на гимнастических снарядах (продолжение темы)	<b>Содержание учебного материала</b>	2	
	1. Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. 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		
	<p><b>Практическое занятие</b> Упражнения на гимнастической стенке, упражнения на перекладине, опорный прыжок. Уметь составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма. Уметь 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 за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки.</p>	6	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b>	4	

	Составление конспекта «Физическая культура в обеспечении здоровья». Подтягивание из виса (юноши), знать технику безопасности		
<b>Тема 2.3.</b> Прыжки в длину и высоту	<b>Содержание учебного материала</b>	2	
	1. Техника прыжка в длину и высоту. Основы формирования двигательных действий и развития физических качеств		1
	<b>Практическое занятие</b> Освоение техники прыжка в длину с разбега способом «ножницы», «прогнувшись», «согнув ноги». Освоение техники прыжка в высоту способом «перекидной», «перешагивание». Уметь составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма. Уметь 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 за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки Уметь осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных видов спорта. Уметь соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов	10	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Составление конспекта «Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями». Отработка техники прыжка в длину с места, прыжка в высоту.	7	
	<b>Проверочная работа</b> Прыжок в длину с места.	2	
<b>Тема 2.4.</b> Дыхательная гимнастика	<b>Содержание учебного материала</b>	2	
	1. Современные методики дыхательной гимнастики (Стрельниковой, Бутейко, Лобановой-Поповой). О роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек.		1
	<b>Практическое занятие</b> Классические методы дыхания при выполнении движений. Дыхательные упражнения.	10	

	<p>Уметь составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма.</p> <p>Уметь осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки.</p> <p>Уметь использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развития физических качеств, совершенствования техники движений; включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг</p>		
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b></p> <p>Подготовка доклада «Значение мышечной релаксации. Приемы самомассажа и релаксации».</p> <p>Дыхательная гимнастика для повышения основных систем: дыхательной и сердечно-сосудистой.</p>	6	
<b>Раздел 3. Атлетическая гимнастика</b>		<b>84</b>	
<b>Тема 3.1.</b> Силовые способности и силовая выносливость	<b>Содержание учебного материала</b>	2	
	1. Силовые способности и силовая выносливость. Основы формирования двигательных действий и развития физических качеств		1
	<p><b>Практическое занятие</b></p> <p>Освоение комбинаций упражнений на тренажерах.</p> <p>Освоение комбинаций упражнений на гимнастической стенке, гимнастических снарядах.</p> <p>Уметь составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма.</p> <p>Уметь 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 за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки.</p>	2	
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b></p> <p>Составление конспекта «Техника безопасности на занятиях атлетической гимнастикой».</p> <p>Отработка упражнений на гимнастической стенке, гимнастических снарядах, на</p>	3	

	тренажерах.		
	<b>Зачёт. Сдача контрольных упражнений</b>	2	
	<b>3 семестр</b>		
<b>Тема 3.1.</b> Силовые способности и силовая выносливость (продолжение темы)	<b>Содержание учебного материала</b>	4	
	1. Силовые способности и силовая выносливость. Основы формирования двигательных действий и развития физических качеств		
	<b>Практическое занятие</b> Освоение комбинаций упражнений на тренажерах. Освоение комбинаций упражнений на гимнастической стенке, гимнастических снарядах. Уметь составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма. Уметь 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 за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки.	10	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Составление конспекта «Техника безопасности на занятиях атлетической гимнастикой». Отработка упражнений на гимнастической стенке, гимнастических снарядах, на тренажерах.	7	
<b>Тема 3.2.</b> Скоростно-силовые способности	<b>Содержание учебного материала</b>	4	
	1. Скоростно-силовые способности. Основы формирования двигательных действий и развития физических качеств		1
	<b>Практическое занятие</b> Освоение комбинаций упражнений на гимнастических снарядах. Освоение комбинаций упражнений с экспандерами, скакалкой. Освоение комбинаций упражнений на тренажерах Уметь составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма. Уметь выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия спортивных игр; выполнять комплексы	12	

	<p>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 за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки.</p> <p>Уметь использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развития физических качеств, совершенствования техники движений; включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.</p>		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Отработка упражнений	9	
	<b>Зачёт</b> Сдача контрольных упражнений	2	
	<b>4 семестр</b>		
<b>Тема 3.3.</b> Спортивная аэробика	<b>Содержание учебного материала</b>	4	
	1. Комбинация из спортивно-гимнастических и акробатических элементов. О роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек.		1
	2. Техника безопасности при занятии спортивной аэробикой. Основы формирования двигательных действий и развития физических качеств		2
	<b>Практическое занятие</b> 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. Уметь 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 за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки. Уметь осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных видов спорта. Уметь соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении	12	

	туристических походов.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Совершенствование техники спортивной аэробики в процессе самостоятельных занятий.	9	
	<b>Проверочная работа</b> Организация соревнований.	2	
<b>Раздел 4. Настольный теннис</b>		<b>33</b>	
<b>Тема 4.2.</b> Настольный теннис	<b>Содержание учебного материала</b>	6	1
	1. Стойки игрока и перемещения. Способы держания ракетки. Технические приёмы и тактические комбинации. Основы формирования двигательных действий и развития физических качеств.		
	2. Тактика одиночной и парной игры, стили игры. Двусторонняя игра.		2
	<b>Практическое занятие</b> Совершенствование стойки игрока, способов держания ракетки: горизонтальный, вертикальный хваты ракетки. Освоение техники передвижений: бесшажные, шаги, прыжки, рывки. Освоение технических приёмов: подача, подрезка, срезка, накат, поставка, топ-спин, топс-удар, свеча. Освоение тактики игры, стилей игры. Освоение тактических комбинации. Двусторонняя игра. Уметь осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных видов спорта	14	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Освоение, закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.	11	
	<b>Зачёт</b> Организация соревнований.	2	
<b>Всего:</b>		<b>216</b>	

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

Реализация программы дисциплины требует наличия:

- спортивного зала,
- специализированного инвентаря: обруч стальной гимнастический, обруч утяжеленный, блин стальной, гриф прямой, гриф гантельный стальной, мяч гимнастический, мяч массажный, шарик большие, коврики для йоги, гантели,
- тренажёров: бечка КРТ (тренажер), велотренажёр, силовой тренажер (стойки, брусья),
- теннисного стола, ракеток для тенниса,
- шахмат.

#### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

##### **Перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы.**

###### **Основные источники:**

1. Физическая культура. (Н.В.Решетников) М., издательский центр «Академия», 2012 год.

###### **Дополнительные источники:**

1. Министерство образования Российской Федерации. Институт проблем развития среднего профессионального образования. Физическая культура, примерная программа для средних специальных учебных заведений. М., 2008г.
2. Тренажеры в школе. В.А. Кабачков, В.А. Пономарчук. М., 2008 г.
3. Настольная книга учителя физкультуры. Б.И.Мишин. М., Астрель-А.С.Т., 2007 г.
4. Физическая культура, учебное пособие для студентов средних специальных учебных заведений, второе издание. Н.В. Решетников, Ю.А. Кислицын. М., «Академия» Мастерство. Высшая школа, 2010 г.

###### **Интернет ресурсы:**

1. Сайт Министерства спорта, туризма и молодёжной политики <http://sport.minstm.gov.ru>
2. Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы <http://www.mossport.ru>

#### **4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

Форма оценки результатов освоения дисциплины – недифференцированные зачёты в 1-3 семестрах, дифференцированный зачёт в четвёртом семестре.

Содержание зачётов отражено в Фонде оценочных средств по дисциплине Физическая культура.