

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ САХА (ЯКУТИЯ)**

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ РЕСПУБЛИКИ САХА (ЯКУТИЯ)  
«РЕГИОНАЛЬНЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ В Г. МИРНОМ»  
«УДАЧНИНСКИЙ ГОРНОТЕХНИЧЕСКИЙ ФИЛИАЛ»**

**УТВЕРЖДЕНО**  
приказом директора  
ГАПОУ РС (Я) «МРТК»  
от «15» \_\_\_06\_\_\_ 2022г.  
№ 01-05/495

**ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ  
ОБД.12 Физическая культура**

Удачный, 2022. г

## Лист согласования

Программа учебной дисциплины **ОДБ.12 Физическая культура**

Составлена Красно Юрием Яковлевичем, преподавателем

(фамилия, имя отчество, должность, ученая степень, ученое звание)

Программа учебной дисциплины рассмотрена и рекомендована к использованию

на заседании кафедры \_\_\_\_\_ ГАПОУ РС (Я) МРТК  
(наименование кафедры)

«25» \_\_\_\_ 05 \_\_\_\_ 2022г. протокол № 28

Заведующий МО  / С.А. Любавина /  
(подпись) Ф.И.О.

программа учебной дисциплины согласована  
на заседании Учебно-методического совета ГАПОУ РС (Я) «МРТК»

«02» \_\_\_\_ 06 \_\_\_\_ 2022г. протокол № 6

## СОДЕРЖАНИЕ

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

# 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

## ОБД.12 Физическая культура

### 1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины «Физическая культура» является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по профессии СПО **21.01.10 Ремонтник горного оборудования** относящейся к укрупненной группе специальностей 21.00.00 Прикладная геология, горное дело, нефтегазовое дело и геодезия и составлена на основе Примерной программы общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций, 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 Протокол № 3 от 21 июля 2015 г. Регистрационный номер рецензии 383 от 23 июля 2015 г. ФГАУ «ФИРО».

Программа учебной дисциплины может быть использована в профессиональной подготовке по профессиям рабочих: 13.01.10 Электромонтер по ремонту и обслуживанию электрооборудования укрупненной группы 13.00.00 Электро и теплоэнергетика, 15.01.05 Сварщик (электросварочные и газосварочные работы) 15.01.20 Слесарь по контрольно-измерительным приборам и автоматике укрупненной группы 15.00.00 Машиностроение и др.

**1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** дисциплина входит в общеобразовательный базовый цикл.

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

Содержание программы «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей:

- 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.

Освоение содержания 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).

**1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:**

- максимальной учебной нагрузки обучающегося **257** часов, в том числе:
- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося **171** час;
- самостоятельной работы обучающегося **86** часов.

**2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы**

Вид учебной работы	<i>Объем часов</i>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	257
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	171
в том числе:	
практические занятия	171
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	86
в том числе:	
Внеаудиторная самостоятельная работа организуется в форме занятий в секциях по видам спорта.	86
<i>Итоговая аттестация в форме</i>	<i>Дифференцированного зачета.</i>

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОДБ.12 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>Раздел 1. Лёгкая атлетика</b>			<b>40</b>		
<b>Тема 1.1. Кроссовая подготовка</b>	<b>Содержание практических занятий</b>		<b>2</b>		
	1-2	1			Высокий и низкий старт.
		2			Стартовый разгон.
		3	Финиширование.		
	3-4	1	Тренировка в беге на 100м		2
	5-6		Тренировка в беге на 400 м		2
	7-8	1	Тренировка эстафетного бега на 100 м		2
	9-10	1	Тренировка эстафетного бега на 400 м		2
	11-12	1	<b>Сдача нормативов в беге на 100 и 400 метров.</b>		2
	13-14	1	Тренировка в беге на 800 метров.		2
	15-16	1	<b>Сдача нормативов в беге на дистанцию 800м.</b>		2
	17-18	1	Тренировка в беге на 1000 метров.		2
	19-20	1	<b>Сдача нормативов в беге на дистанцию 1000м.</b>		2
	21-22	1	Тренировка в беге на 1500 метров.		2
	23-24	1	Тренировка в беге на 3000 м.		2
	25-26	1	<b>Сдача нормативов в беге на дистанцию 3000м.</b>		2
	27-28	1	Бег по прямой с различной скоростью.		2
	29-30	1	Тренировка равномерного бега на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши).		2
	31-32	1	Сдача нормативов равномерного бега на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши).		2
		<b>Самостоятельная работа обучающихся .</b> Специальные беговые упражнения на скорость. Техника низкого старта. Стартовый разгон. Бег с ходу. Финиширование. Челночный бег 3x10 м. Техника разворотов, ускорений и торможения. Контрольные упражнения в беге на 50, 100,250,500 метров и челночном беге.			<b>10</b>
<b>Тема 1.2. Прыжки</b>	<b>Содержание практических занятий</b>		<b>8</b>		
	33-34	1			Тренировка выполнения прыжков в длину с разбега.
	35-36	1			Практическая отработка выполнения прыжков в длину с разбега.
	37-38	1			Урок-соревнование по прыжкам в длину с разбега.
	39-40	1			<b>Сдача нормативов по прыжкам в длину с разбега</b>
	<b>Самостоятельная работа обучающихся .</b> ОФП. Упражнения с различными отягощениями, элементы акробатики и гимнастики, спортивные игры. Семенящий бег; бег с высоким подъемом бедра		<b>8</b>		
<b>Раздел 2. Лыжная подготовка</b>			<b>24</b>		



<b>Тема 2.1</b> <b>Лыжная подготовка</b>	<b>Содержание практических занятий</b>		<b>12</b>	
	41-42	1	Обучение технике перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные.	2
	43-44	1	Обучение технике преодоления подъёмов и препятствий.	2
	45-46	1	Обучение технике перехода с хода на ход в зависимости от условий дистанций и состояния лыжни.	2
	47-48	1	Обучение элементам тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование.	2
	49-50	1	Совершенствование элементов тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование.	2
	51-52	1	Тренировочные упражнения по прохождению дистанции до 3 км (девушки) и 5км (юноши).	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Техника способов передвижения на лыжах, восстановление утраченных навыков, усовершенствование техники ходов, спусков, подъёмов, торможений, поворотов в движении.		<b>10</b>	
<b>Раздел 3.</b> <b>Гимнастика</b>			<b>18</b>	
<b>Тема 3.1.</b> <b>Гимнастика</b>	<b>Содержание практических занятий</b>		<b>18</b>	
	53-54	1	Общеразвивающие упражнения.	2
	55-56	1	Упражнения в паре с партнером.	2
	57-58	1	Упражнения с гантелями.	2
	59-60	1	Упражнения с набивными мячами.	2
	61-62	1	Упражнения с мячом, обручем (девушки).	2
	63-64	1	Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний ( упражнения с чередованием напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки).	2
	65-66	1	Длинный кувырок через препятствие 90 см.	2
	67	1	Стойка на голове и руках силой.	1
	68	1	Кувырок назад через стойку на кистях	1
	69-70	1	Подтягивание в висе хватом сверху	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> ОФП. Упражнения на растягивание. Упражнения с различными гимнастическими снарядами. Упражнения на развитие силы. Скоростно-силовая подготовка. Беговая подготовка. Совершенствование разбега.		<b>10</b>	
	<b>Раздел 4.</b> <b>Спортивные игры.</b>			<b>40</b>
<b>Тема 4.1.</b> <b>Баскетбол</b>	<b>Содержание практических занятий</b>		<b>16</b>	
	71-72	1	Ловля и передача, ведение, броски мяча в корзину( с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом).	2
	73-74	1	Прием техники защита – перехват, приёмы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты.	2
	75-76	1	Правила игры.	2
		2	Техника безопасности игры.	
	77-78	1	Игра по упрощенным правилам баскетбола.	2
79-80	1	Игра по упрощенным правилам баскетбола.	2	

	81-82	1	Игра по правилам.	2	
	83-84	1	Игра по правилам.	2	
	85-86	1	Игра по правилам.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b> Ведение мяча с последующим броском. Бросок со средней дистанции с точек разноудаленных от щита. Передача мяча от груди, от плеча, из-за головы, с ударом о землю в парах с продвижением к кольцу.			<b>6</b>	
<b>Тема 4.2. Волейбол</b>	<b>Содержание практических занятий</b>			<b>14</b>	
	87-88	1	Совершенствование техники перемещения и стойки игрока: передвижение, ходьба, прыжки (стойка игрока, работа рук и ног во время перемещений, остановок), (основная стойка, перемещение вперед, назад, вправо, влево).	<b>2</b>	
	89-90	1	Отработка техники сходного положения (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении в перед и последующим скольжением на груди – животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты.	<b>2</b>	
	91-92	1	Правила игры.	<b>2</b>	
		2	Техника безопасности игры.		
	93-94	1	Игра по упрощенным правилам волейбола.	<b>2</b>	
	95-96	1	Игра по упрощенным правилам волейбола.	<b>2</b>	
	97-98	1	Игра по правилам.	<b>2</b>	
	99-10	1	Игра по правилам.	<b>2</b>	
		<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Верхняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Верхняя передача мяча. Прием мяча снизу двумя руками. Прием мяча сверху двумя руками.			<b>6</b>
<b>Тема 4.3. Футбол (для юношей)</b>	<b>Содержание практических занятий</b>			<b>10</b>	
	101-102	1	Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения.	<b>2</b>	
	103-104	1	Правила игры.	<b>2</b>	
		2	Техника безопасности игры.		
	105-106	1	Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров.	<b>2</b>	
	107-108	1	Игра по правилам.	<b>2</b>	
	109-110	1	Игра по правилам.	<b>2</b>	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Подача мяча. Выполнение ОРУ для развития выносливости. Занятия в спортивных секциях. Совершенствование техники ведения мяча. Выполнение ударов головой на месте и в прыжке, ударов по воротам.			<b>4</b>	
<b>Тема 4.3. Настольный теннис (для девушек)</b>	<b>Содержание практических занятий</b>			<b>10</b>	
	101-102	1	Стойки игрока. Способы держания ракетки: горизонтальная хватка, вертикальная хватка. Передвижения: бесшажные, шаги, прыжки, рывки.	<b>2</b>	
	103-104	1	Технические приёмы: подача, подрезка, срезка, накат, поставка, топ-спин, топс-удар, сеча.	<b>2</b>	
	105-106	1	Тактика игры, стили игры. Тактические комбинации. Тактика одиночной и парной игры.	<b>2</b>	
	107-108	1	Игра по правилам.	<b>2</b>	

	109-110	1	Игра по правилам	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Подача мяча. Выполнение ОРУ для развития выносливости. Занятия в спортивных секциях. Самостоятельное совершенствование техники игры в теннис.			4
<b>Раздел 6</b> <b>Виды спорта по выбору</b>				7
<b>Тема 6.1.</b> <b>Атлетическая гимнастика</b>	<b>Содержание практических занятий</b>			7
	111-112	1	Совершенствование координационных способностей, выносливости, ловкости, гибкости, коррекции фигуры.	2
	113-114	1	Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой.	2
	115-116	1	Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой.	2
	117	1	Зачёт	1
	<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b> ОФП. Упражнения на растягивание.			5
<b>Всего аудиторных часов за 1 курс :</b>				<b>117</b>
<b>Самостоятельная работа за 1 курс :</b>				<b>59</b>

2 курс

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся.			Объем часов	Уровень освоения
1	2			3	4
<b>Раздел 1.</b> <b>Лёгкая атлетика</b>				<b>26</b>	
<b>Тема 1.1.</b> <b>Кроссовая подготовка</b>	<b>Содержание практических занятий</b>			<b>20</b>	
	1-2	1	Тренировка в беге на 100м	2	
	3-4	1	Тренировка в беге на 400 м	2	
	5-6	1	Тренировка эстафетного бега на 100 и 400 м	2	
	7-8	1	<b>Сдача нормативов в беге на 100 и 400 метров.</b>	2	
	9-10	1	Тренировка в беге на 800 метров.	2	
	11-12	1	<b>Сдача нормативов в беге на дистанцию 800м.</b>	2	
	13-14	1	Тренировка в беге на 1000 метров.	2	
	15-16	1	<b>Сдача нормативов в беге на дистанцию 1000м.</b>	2	
	17-18	1	Тренировка равномерного бега на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши).	2	
	19-20	1	<b>Сдача нормативов равномерного бега на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши).</b>	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся .</b> Специальные беговые упражнения на скорость. Техника низкого старта. Стартовый разгон. Бег с ходу. Финиширование. Челночный бег 3x10 м. Техника разворотов, ускорений и торможения. Контрольные упражнения в беге на 50, 100,250,500 метров и челночном беге.			<b>8</b>	

<b>Тема 1.2. Прыжки</b>	<b>Содержание практических занятий</b>		<b>6</b>	
	21-22	1	Практическая отработка выполнения прыжков в длину с разбега.	2
	23-24	1	Урок-соревнование по прыжкам в длину с разбега.	2
	25-26	1	<b>Сдача нормативов по прыжкам в длину с разбега</b>	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся .</b> ОФП. Упражнения с различными отягощениями, элементы акробатики и гимнастики, спортивные игры. Семенящий бег; бег с высоким подъемом бедра		<b>6</b>	
<b>Раздел 2. Гимнастика</b>			<b>10</b>	
<b>Тема 2.1. Гимнастика</b>	<b>Содержание практических занятий</b>		<b>10</b>	
	27-28	1	Общеразвивающие упражнения.	2
	29-30	1	Упражнения в паре с партнером.	2
	31-32	1	Упражнения с набивными мячами.	2
	33-34	1	Длинный кувырок через препятствие 90 см.	2
	35-36	1	Подтягивание в висе хватом сверху	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> ОФП. Упражнения на растягивание. Упражнения с различными гимнастическими снарядами. Упражнения на развитие силы. Скоростно-силовая подготовка. Беговая подготовка. Совершенствование разбега.		<b>6</b>	
<b>Раздел 3. Спортивные игры.</b>			<b>18</b>	
<b>Тема 3.1. Баскетбол</b>	<b>Содержание практических занятий</b>		<b>6</b>	
	37-38	1	Игра по упрощенным правилам баскетбола.	2
	39-40	1	Игра по правилам.	2
	41-42	1	Игра по правилам.	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b> Ведение мяча с последующим броском. Бросок со средней дистанции с точек разноудаленных от щита. Передача мяча от груди, от плеча, из-за головы, с ударом о землю в парах с продвижением к кольцу.		<b>2</b>	
<b>Тема 3.2. Волейбол</b>	<b>Содержание практических занятий</b>		<b>6</b>	
	43-44	1	Игра по упрощенным правилам волейбола.	2
	45-46	1	Игра по правилам.	2
	47-48	1	Игра по правилам.	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Верхняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Верхняя передача мяча. Прием мяча снизу двумя руками. Прием мяча сверху двумя руками.		<b>2</b>	
<b>Тема 3.3. Футбол (для юношей)</b>	<b>Содержание практических занятий</b>		<b>6</b>	
	49-50	1	Игра по правилам.	2
	51-52	1	Игра по правилам.	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Подача мяча. Выполнение ОРУ для развития выносливости. Занятия в спортивных секциях. Совершенствование техники ведения мяча. Выполнение ударов головой на месте и в прыжке, ударов по воротам.		<b>3</b>	

<b>Тема 3.3.</b> <b>Настольный теннис</b> <b>(для девушек)</b>	<b>Содержание практических занятий</b>		<b>6</b>	
	49-50	1 Игра по правилам.	2	
	51-52	1 Игра по правилам	2	
	53-54	<b>Дифференцированный зачёт</b>	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Подача мяча. Выполнение ОРУ для развития выносливости. Занятия в спортивных секциях. Самостоятельное совершенствование техники игры в теннис.		3	
		<b>Всего аудиторных часов за 2 курс :</b>	<b>54</b>	
		<b>Самостоятельная работа за 1 курс :</b>	<b>27</b>	
		<b>Всего аудиторных часов за курс :</b>	<b>171</b>	
		<b>Самостоятельная работа за курс</b>	<b>86</b>	

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

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

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного зала, гимнастического зала, тренажерного зала.

Оборудование спортивного зала: мячи - волейбольные, баскетбольные, футбольные, скакалки, обручи, шведская лестница, платформы, гимнастические маты.

Оборудование гимнастического зала: перекладина, брусья, гимнастический козел, гимнастический конь, гимнастический мостик, платформы, гимнастические маты.

Оборудование тренажерного зала: тренажеры универсальные, работающие на все группы мышц, штанга, помост, гантели, зеркало.

Технические средства обучения: компьютер, экран, проектор, секундомеры, табло механическое, фотоаппарат.

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

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

*Основные источники:*

1. Бишаева, А.А. Физическая культура : учебник для НПО и СПО / А.А. Бишаева. - 4-е изд., стер. - М : Академия, 2012. - 304 с. : ил. - (Начальное и среднее профессиональное образование)

*Дополнительные источники:*

[www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru) (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).

[www.edu.ru](http://www.edu.ru) (Федеральный портал «Российское образование»).

[www.olympic.ru](http://www.olympic.ru) (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

[www.gour32441.nagod.ru](http://www.gour32441.nagod.ru) (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации(НФП-2009).

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

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<b>• личностных:</b>	
<p>— готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;</p> <p>— 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;</p> <p>— потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;</p> <p>— приобретение личного опыта творческого использования профессионально- оздоровительных средств и методов двигательной активности;</p> <p>— 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;</p> <p>— готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;</p> <p>— способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;</p> <p>— способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;</p> <p>— 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;</p> <p>— принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-</p>	<p>Результаты наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной программы</p> <p>Участие во внутри колледжных и городских спортивных мероприятиях</p> <p>дифференцированный зачёт</p>

<p>оздоровительной деятельностью;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</li> <li>— патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;</li> <li>— готовность к служению Отечеству, его защите;</li> </ul>	
<p><b>• метапредметных:</b></p>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>— способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;</li> <li>— готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;</li> <li>— освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;</li> <li>— 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;</li> <li>— формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;</li> <li>— 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;</li> </ul>	<p>Результаты наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной программы</p> <p style="text-align: center;">Участие во внутри колледжных и городских спортивных мероприятиях</p> <p style="text-align: center;">дифференцированный зачёт</p>
<p><b>• предметных:</b></p>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>— умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;</li> <li>— владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li> <li>— владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;</li> <li>— владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с</li> </ul>	<p>Результаты наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной программы</p> <p style="text-align: center;">Участие во внутри колледжных и городских спортивных мероприятиях</p> <p style="text-align: center;">сдача норм ГТО</p> <p style="text-align: center;">дифференцированный зачёт</p>



<p>целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p>— 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).</p>	
--	--