

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
(МИНПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИИ)**

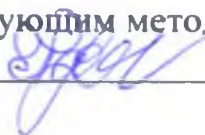
Федеральное государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Неманское специальное учебно-воспитательное учреждение закрытого типа»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

2020 г

СОГЛАСОВАНО:  
Заведующим методическим кабинетом



Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности, профессии 35.01.14 Мастер по техническому обслуживанию и ремонту машинно-тракторного парка, утверждённого приказом Министерства образования Российской Федерации от 02.08.2013 № 709, (редакция от 09.04.2015), зарегистрировано в Министерстве юстиции Российской Федерации (рег. № 29550 от 20.08.2013) и рекомендации ФГАУ ФИРО от 15.02.2015 г. по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований ФГОС СПО и получаемой специальности или профессии.  
Организация-разработчик: Федеральное государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Неманское специальное учебно-воспитательное учреждение закрытого типа» (Неманское СУВУ).

Разработчики:

Аракелов Сергей Александрович, преподаватель

*Ф.И.О., ученая степень, звание, должность*

Вилянский Александр Александрович, зам. директора по ВР

*Ф.И.О., ученая степень, звание, должность*

Пиляк Сергей Адамович, старший мастер

*Ф.И.О., ученая степень, звание, должность*

Легчилов Николай Николаевич, руководитель МО мастеров п/о

*Ф.И.О., ученая степень, звание, должность*

Панина Ольга Александровна, заведующий методическим кабинетом

*Ф.И.О., ученая степень, звание, должность*

Рассмотрена на заседании методического объединения мастеров  
п/о претензия № от 18.08.2010

Принято Педагогическим советом Неманского СУВУ, протокол  
Педагогического совета № 1 от 10.08.2010

## СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
<b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	4
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	7
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	13
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	14

# 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## Физическая культура

### 1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности 35.01.14 Мастер по техническому обслуживанию и ремонту машинно- тракторного парка базовой подготовки, входящий в состав укрупнённой группы специальностей 35.00.00 «Сельское, лесное и рыбное хозяйство»

**1.2. Место дисциплины в структуре программы** подготовки квалифицированных рабочих, служащих: Учебная дисциплина входит в общеобразовательный учебный цикл, является базовой общей дисциплиной и относится к обязательной предметной области «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности».

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

- использовать физкультурно-спортивную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приёмы самомассажа и релаксации;
- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приёмы защиты и самооборонные, страховки и самостраховки.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;
- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.

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).

**Содержание дисциплины ориентировано на формирование общих компетенций (ОК):**

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

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

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

ОК 7. Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), результат выполнения заданий.

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.

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

максимальной учебной нагрузки обучающегося 256 часов, в том числе:

обязательной учебной нагрузки обучающегося 171 часов;

самостоятельной работы обучающегося 85 часов.

# СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

### Введение

Основу программы составляет содержание, согласованное с требованиями федерального компонента государственного стандарта среднего (полного) общего образования базового уровня.

Современное состояние физической культуры. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции. Особенности организации физического воспитания в учреждениях и СПО

Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок).

### 1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья

Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность.

Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни. Рациональное питание и профессия. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. Вводная и производственная гимнастика. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.

### 2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями

Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание.

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. Сенситивность в развитии профилирующих двигательных качеств.

### ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОБУЧЕНИЯ

В результате изучения учебной дисциплины «Физическая культура» обучающийся должен:

#### знать/понимать:

– влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;

– способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;

– правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

#### – уметь:

– выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;

– выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;

– проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;

– преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных

способов передвижения;

– выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;

– осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

– выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;

Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

– повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;

– подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;

– организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;

– активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

### **ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОБУЧЕНИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

– Уметь определить уровень собственного здоровья по тестам.

– Уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.

– Овладеть элементами техники движений релаксационных, беговых, прыжковых, ходьбы на лыжах, в плавании.

– Уметь составить комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.

– Уметь применять на практике приемы массажа и самомассажа.

– Овладеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов.

– Повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (терренкур, кроссовая и лыжная подготовка).

– Овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений, для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений.

– Знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.

– Уметь определить индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции.

– Уметь выполнять упражнения:

сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для девушек — руки на опоре высотой до 50 см);

подтягивание на перекладине (юноши);

поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки);

прыжки в длину с места;

бег 100 м (без учета времени);

бег: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени);

плавание — 50 м (без учета времени);

бег на лыжах: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени).

проведение ОРУ



## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### Физическая культура

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

Вид учебной работы	Количество часов
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>256</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>171</b>
в том числе:	
теоретические занятия	3
практические занятия	168
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>85</b>
в том числе:	
Упражнения для развития беговой, скоростно-беговой выносливости. Утренние пробежки. Знать краткие сведения о развитии легкой атлетики. Кросс по пересеченной местности	20
Разработать комплекс упражнений утренней гимнастики, производственной гимнастики. Выполнение упражнений на гибкость, упражнения для мышц брюшного пресса и плечевого пояса.	21
Играть в баскетбол в свободное время. Знать правила игры. Иметь элементарные навыки судейства.	22
Играть в волейбол в свободное время. Знать правила игры. Иметь элементарные навыки судейства.	22
<b>Итоговая аттестация</b> в форме зачета	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, проект		Объем часов	Уровень освоения
1	2		3	4
<b>Раздел 1. Теоретическая часть</b>			<b>3</b>	
<b>Тема 1.1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			
1	Цели и задачи физической культуры. Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала		<b>2</b>	
<b>Тема 1.2 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			
1	Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек		<b>1</b>	
<b>Раздел 2. Учебно-тренировочная часть</b>			<b>253</b>	
<b>Тема 2.1. Легкая атлетика</b>	<b>Содержание учебного материала.</b>			
1	Кроссовая подготовка: бег по равнинной и пересеченной местности. Бег на короткие дистанции: старт, разбег, бег по прямой, финиширование. Бег на средние и длинные дистанции. Эстафетный бег. Метание гранаты.		<b>66</b>	
	<b>Практические занятия</b>		<b>52</b>	
1	Бег на 100 и 200 м.		4	
2	Эстафетный бег 4*100 м.		4	
3	Эстафетный бег 4*200 м.		4	
4	Прыжок в длину с места.		4	
5	Прыжок в длину с разбега.		4	
6	Метание гранаты.		4	
7	Бег на дистанцию 3000 м.		4	
8	Выполнение зачетного норматива в беге на 100 м и 200 м.		2	
9	Выполнение зачетного норматива в прыжке в длину с места.		2	
10	Выполнение зачетного норматива в метании гранаты.		2	
9	Кроссовая подготовка.		16	
10	Выполнение зачетного норматива в беге на 3 км.		2	
	<b>Самостоятельная работа</b>		<b>14</b>	
1	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики.		1	
2	Техника низкого старта и стартового разбега.		1	
3	Краткие сведения о развитии легкой атлетики.		1	
4	Комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ).		2	
5	Техника метания на дальность.		1	
6	История развития физической культуры.		1	
7	История Олимпийских игр.		1	
8	Летние Олимпийские игры.		1	
9	Зимние Олимпийские игры.		1	

	10	Средства физической культуры.	1	
	11	Физические качества человека	1	
	12	Понятие быстроты	1	
	13	Виды быстроты	1	
<b>Тема 2.2 Гимнастика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			
	1	Терминология гимнастических упражнений. Виды гимнастики. Силовые упражнения. Кувьрки Упражнения на турнике и брусьях.	<b>46</b>	
	<b>Практические занятия</b>		<b>33</b>	
	1	Кувьрки вперед и назад	4	
	2	Стойки на голове, на руках и на лопатках.	4	
	3	Группировка из положения присед, сед, лежа на спине.	4	
	4	Перекаты и перевороты.	4	
	5	Последовательное соединение элементов.	3	
	6	Выполнение зачетного норматива в акробатической комбинации.	2	
	7	Висы и упоры.	4	
	8	Выполнение зачетного норматива в сгибании и разгибании рук в висе.	2	
	9	Выполнение зачетного норматива в сгибании и разгибании рук в упоре.	2	
	10	Выполнение зачетного норматива в поднимании ног.	2	
	11	Выполнение зачетного норматива в висе на согнутых руках	2	
	<b>Самостоятельная работа</b>		<b>13</b>	
	1	Краткие сведения о развитии гимнастики.	1	
	2	Виды гимнастических упражнений.	1	
	3	Понятие гибкости.	1	
	4	Виды гибкости.	1	
	5	Понятие силы.	1	
	6	Виды силы.	1	
	7	Виды силы.	1	
	8	Комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ).	2	
	9	Понятие выносливости.	1	
	10	Виды выносливости.	1	
	11	Понятие ловкости.	1	
	12	Виды ловкости.	1	
<b>Тема 2.3. Спортивные игры. Баскетбол</b>	<b>Содержание учебного материала.</b>			
	1	Терминология баскетбола. Скоростно-силовые упражнения.	<b>28</b>	
	<b>Практические занятия</b>		<b>22</b>	
	1	Ведение мяча.	2	
	2	Ловля мяча.	2	
	3	Броски мяча.	2	
	4	Стойки и передвижения.	2	
5	Штрафные броски.	2		

	6	Вырывание и выбивание мяча.	2
	7	Учебная игра.	6
	8	Выполнение зачетного норматива в броске мяча в кольцо.	2
	9	Выполнение зачетного норматива в челночном беге 4*9 м.	2
	<b>Самостоятельная работа</b>		<b>6</b>
	1	Техника безопасности при занятиях спортивными играми (баскетбол).	1
	2	Правила игры, жесты судьи.	2
	3	История развития баскетбола.	1
	4	Баскетбол в Олимпийской системе.	1
	5	Выдающиеся баскетболисты.	1
<b>Тема 2.4. Спортивные игры. Волейбол</b>	<b>Содержание учебного материала.</b>		
	1	Терминология волейбола. Скоростно-силовые упражнения.	<b>28</b>
	<b>Практические занятия</b>		<b>22</b>
	1	Подачи.	2
	2	Приемы мяча.	2
	3	Передачи мяча.	2
	4	Учебная игра.	6
	5	Блокировка мяча.	2
	6	Нападающий удар.	2
	7	Выполнение зачетного норматива в передаче мяча сверху.	2
	8	Выполнение зачетного норматива в передаче мяча снизу.	2
	9	Выполнение зачетного норматива в поднимании туловища лежа на спине.	2
	<b>Самостоятельная работа</b>		<b>6</b>
	1	Техника безопасности при занятиях спортивными играми (волейбол).	1
	2	Правила игры, жесты судьи.	2
	3	История развития волейбола.	1
	4	Волейбол в Олимпийской системе.	1
	5	Выдающиеся волейболисты.	1
	<b>2.5. Спортивные игры. Футбол</b>	<b>Содержание учебного материала.</b>	
1		Терминология футбола. Скоростно-силовые упражнения.	<b>27</b>
<b>Практические занятия</b>		<b>21</b>	
1		Ведение мяча.	3
2		Удары по мячу.	3
3		Остановки мяча.	3
4		Удары по воротам.	3
5		Обводка и отбор мяча.	3
6		Учебная игра.	6
<b>Самостоятельная работа</b>		<b>6</b>	
1		Техника безопасности при занятиях спортивными играми (футбол).	1
2		Правила игры, жесты судьи.	2
3		История развития волейбола.	1
4		Волейбол в Олимпийской системе.	1
5	Выдающиеся волейболисты.	1	

<b>2.6 Профессионально- прикладная физическая подготовка</b>		<b>Содержание учебного материала.</b>	
	1	Развитие и совершенствование общей выносливости, тонкой координации движений пальцев рук, точности движений, совершенствование профессионально важных функций – быстроты зрительных различий, тактильной чувствительности, концентрации внимания. Профилактика неблагоприятного воздействия условий труда: кифотическая деформация позвоночника и сколиотическая болезнь позвоночника, одностороннее развитие групп мышц, занятых в профессиональной деятельности.	<b>58</b>
	<b>Практические занятия</b>		<b>18</b>
	1	Бег на 1000 м, 3000 м и 5000 м.	6
	2	Прыжки через скакалку, упражнения на гимнастической скамейке и шведской стенке.	2
	3	Подъем туловища из положения сед на полу, на скамейке.	2
	4	Прогибы из положения лежа на животе, жонглирование теннисными мячами.	2
	5	Ведение мяча пальцами рук.	2
	6	Броски в цель на точность.	2
	7	Поочередное отталкивание пальцами рук от стены.	2
	<b>Самостоятельная работа</b>		40
	1	Подготовка и написание рефератов, докладов, эссе на заданную тему.	10
	2	Практическая самостоятельная работа с использованием дневника самоконтроля по оценке уровня физического развития.	5
	3	Составление комплексов упражнений.	10
	4	Выполнение комплексов ОРУ, направленных на развитие физических профессиональных качеств.	10
	5	Разучивание и выполнение комплексов упражнений утренней зарядки.	5
<b>Всего:</b>		<b>256</b>	

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

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

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного зала и открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий

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

- мячи волейбольные
- мячи баскетбольные
- мячи футбольные
- мячи набивные
- сетка волейбольная
- сетка баскетбольная
- скакалки
- гимнастические скамейки
- гимнастическая стенка
- гимнастические маты
- лыжный инвентарь
- тренажерные залы

##### **Технические средства обучения:**

секундомеры; шахматные часы; свистки; проектор

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

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

##### **Основные источники:**

1.Физическая культура. [Текст]: Учебник для СПО/ под ред..Н.В.Решетников, Ю.Л. Кислицын, Р.Л.Палтиевич, Г.И.Погадаев. — 15-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2015.- 176с.

2.Ю.Н.Аллаянов, И.А.Письменский Физическая культура 3-еизд. Учебник для СПО- М.:Юрайт 2016. [ebs@urait.ru](mailto:ebs@urait.ru)[www.biblio-online.ru](http://www.biblio-online.ru)

##### **Дополнительные источники:**

1.Вайнер Э.Н. Валеология. — М., 2014.-88 с.

2.Бишаева А.А. Физическая культура. [Текст]: Учебник для СПО-8-е изд.,стер.- М.: Академия, 2015.- 304с.

3.Муллер А.Б., Дядичкина Н.С., Богащенко Ю.А. Физическая культура. Учебник и практикум для СПО. М.:Юрайт 2016. [ebs@urait.ru](mailto:ebs@urait.ru)[www.biblio-online.ru](http://www.biblio-online.ru)

4. [yto-normy.ru](http://yto-normy.ru)ГТО –нормы

Комплекс ГТО как основа физического воспитания

5. [akvobr.ru](http://akvobr.ru)

##### **Интернет-ресурсы:**

1. Спортивные новости – Режим доступа:<http://www.fizkult-ura.ru>

2. Школа волейбола. – Режим доступа:<http://www.volleyball.ru>

3. Спортивные школы. – Режим доступа:<http://www.rules.sport-clubs.ru>

4.Правила игры. – Режим доступа:<http://www.pravilaigri.ucoz.ru>

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

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<b>Умения:</b>	
Выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной(лечебной) физической культуры, комплексы упражнений атлетической гимнастики.	-проведение ОРУ и контроль их выполнения -сдача контрольных нормативов
Выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации	-проверка доклада о самостоятельной работе -отчёт о выполнении внеаудиторной самостоятельной работы
Проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями	-лекция по ЛФК, с защитой реферата -наблюдение за выполнением практических занятий
Преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения	-сдача контрольных нормативов
Выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки.	-лекция по ТБ -защита реферата
Осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой	-участие в спортивных мероприятиях группы, колледжа, города, РБ -сообщения в форме доклада о проведенных мероприятиях..Наблюдение за практическим выполнением заданий.
Выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, лыжам, при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма	-дифференциальный зачёт по разделам: -Лёгкая атлетика -Волейбол -Баскетбол -Лыжная подготовка -Гимнастика -Участие в соревнованиях
<b>Знания</b>	
Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепления здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни	-защита презентаций -защита рефератов
Способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физическими упражнениями различной направленности. Правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности	-устный зачёт -сдача контрольных нормативов -контроль устных ответов -выполнение практических заданий -выполнение тестовых заданий -подготовка рефератов, сообщений, презентаций