Государственное бюджетное

профессиональное образовательное учреждение

«Ингушский политехнический колледж им. А.Ю. Арапиева»

УТВЕРЖДАЮ:

Директор

ГБПОУ «Ингушский политехнический колледж им. Ю.И. Арапиева»

Арапиев А.Ю.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОДБ.06. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Специальность: (21.01.01.) «Оператор нефтяных и газовых скважин»

Базовая подготовка

2021 г

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» для специальности среднего профессионального образования технического профиля (21.01.01.) «Оператор нефтяных и газовых скважин» базовой подготовки.

Организация – разработчик: ГБПОУ «Политехнический колледж им. Арапиева Ю.И.»

Разработчики:_____

Содержание программы реализуется в процессе освоения обучающимися общеобразовательного цикл ППССЗ СПО с получением среднего общего образования, разработанной в соответствии с требованиями ФГОС среднего общего образования, ФГОС среднего профессионального образования специальности: 21.01.01. Оператор нефтяных и газовых скважин на основе примерной программы общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура», рекомендованной ФГАУ «ФИРО» (протокол от 28 июня 2016 г. № 2/16-з.).

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	7
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	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 21.02.01. Разработка и эксплуатация нефтяных и газовых месторождении базовой подготовки.

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

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 си пользованием 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 часов, в том числе:
обязательной учебной нагрузки обучающегося 171 часов;
самостоятельной работы обучающегося 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
Максимальная учебная нагрузка (всего)	
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	**171**
в том числе:	
теоретические занятия	
практические занятия	
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	
в том числе:	
Упражнения для развития беговой, скоростно-беговой выносливости. Утренние пробежки. Знать краткие сведения о развитии легкой атлетики. Кросс по пересеченной местности	
Разработать комплекс упражнений утренней гимнастики, производственной гимнастики. Выполнение упражнений на гибкость, упражнения для мышц брюшного пресса и плечевого пояса.	
Играть в баскетбол в свободное время. Знать правила игры. Иметь элементарные навыки судейства.	
Знать особенности лыжной гигиены. Выполнения комплекса упражнений для рук и ног. Катание на лыжах и коньках в свободные и выходные дни.	

Играть в волейбол в свободное время. Знать правила игры. Иметь элементарные навыки судейства.	
Итоговая аттестация в форме дифференцированного 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
Раздел 1. Теоретическая часть			**4**	
Тема 1.1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	**Содержание учебного материала**			
	1	Цели и задачи физической культуры. Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала	**2**	
Тема 1.2 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	**Содержание учебного материала**			
	1	Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек	**2**	
Раздел 2. Учебно-тренировочная часть			**167**	
Тема 2.1. Легкая атлетика	**Содержание учебного материала.**			
	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.		
	Практические занятия		**20**	
	1	Кросс. Бег на короткие дистанции(100м). Эстафетный бег.	2	
	2	Кросс по пересеченной местности. ОРУ. СБУ. Подвижные игры.	2	
	3	Бег на короткие дистанции: низкий старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование. Техника метания гранаты.	2	
	4	Техника бега на короткие дистанции. Спец.беговые упражнения.	2	
	5	Совершенствование техники эстафетного бега (техника передачи эстафетной палочки).	2	
	6	Кросс по пересеченной местности. Бег в гору и под гору. Спортивная игра	2	
	7	Бег на короткие дистанции. Развитие быстроты: ускорение 6х60 м. Подвижные игры	2	
	8	Выполнение зачетного норматива в беге на 100м. Техника метания гранаты.	2	
	9	Бег на средние дистанции. Развитие быстроты.	2	
	10	ОРУ. СБУ. Выполнение зачетного норматива в беге на 400 и 800 м.	2	
	Самостоятельная работа		**22**	
	1	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Повторный бег на 60м.	2	
	2	Совершенствование техники низкого старта и стартового разбега.	2	
	3	Знать краткие сведения о развитии легкой атлетики. Утренние пробежки.	4	
	4	Составить комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ).	2	
	5	Совершенствование техники низкого старта и стартового разбега.	2	
	6	Метание различных предметов на дальность правой и левой рукой.	2	
	7	Повторный бег по лестнице через одну, две ступеньки.	2	
	8	Скоростной бег под гору. Повторный бег.	2	
	9	Совершенствовать последовательность выполнения техники	2	

		метания гранаты.		
	10	Прыжки со скакалкой различным способом.	2	
Тема 2.2 Гимнастика	**Содержание учебного материала**			
	1	Терминология гимнастических упражнений. Виды гимнастики. Силовые упражнения. Кувырки Упражнения на турнике и брусьях.		
	Практические занятия		**16**	
	1	Утренняя гигиеническая гимнастика (УГГ). Принцип подбора и составление комплексов упражнений УГГ. Кувырки.	2	
	2	Строевые приемы и передвижения. Построения и перестроения. Размыкания и смыкания. Упражнения на турнике и брусьях.	6	
	3	Упражнения на турнике и брусьях.	4	
	4	Атлетическая гимнастика.	2	
	Самостоятельная работа		**8**	
	1	Разработать комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики.	2	
	2	Подтягивание на высокой перекладине – игра в «лестницу». Выполнение упражнений на гибкость, упражнения для мышц брюшного пресса и плечевого пояса.	2	
	3 3	Подъём с переворотом на турнике. Ритмическая гимнастика.	2	
	4	Упражнения для укрепления мышц спины, брюшного пресса и на гибкость.	2	
Тема 2.3. **Спортивные игры. Баскетбол**	**Содержание учебного материала.**			
	Практические занятия		**26**	
	1	Баскетбол. Правила игры. Совершенствование техники ведения, передачи, броска мяча.	2	
	2	Ведение, передача, броски мяча в корзину.	4	
	3	Передача мяча: от пола, из-за головы, передача одной рукой, двумя руками от груди. Техника ведения мяча.	4	
	4	Совершенствование техники ведения, передачи и бросков в корзину. Учебная игра.	4	
	5	Штрафные броски. Двухсторонняя учебная игра в баскетбол.	2	
	6	Выполнение зачетных упражнений по баскетболу. Учебная игра	2	
	7	Тактика баскетбольной игры. Тактика командной защиты.	4	
	8	Тактика командного нападения.	4	
	Самостоятельная работа		**16**	
	1	Играть в баскетбол в свободное время.	2	
	2	Знать правила игры, жесты судьи.	2	
	3	Иметь элементарные навыки судейства.	2	
	4	Выпрыгивание вверх из низкого приседа, прыжки в длину с места.	2	
	5	Прыжки по лестнице с поочередной сменой ног с отягощениями и без отягощений.	2	
	6	Упражнения для развития мышц спины, сгибание–разгибание рук в упоре лёжа.	2	
	7	Челночный бег.	2	
	8	Броски мяча с линии штрафного броска.	2	
Тема 2.5. **Спортивные игры. Волейбол**	**Содержание учебного материала.**			
	Практические занятия		**26**	
	1	Верхняя передача мяча двумя руками сверху и снизу. Стойки и перемещения. Правила игры.	2	
	2	Совершенствование верхней и нижней передачи мяча в парах. Подача мяча.	4	
	3	Подача мяча: нижняя прямая. Совершенствование верхней передачи мяча в игре через сетку.	2	
	4	Совершенствование (обучение) верхней и нижней прямой	4	

		подачи мяча. Учебная игра.		
	5	Совершенствование техники приема и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. Учебная игра. Тактика игры в защите.	2	
	6	Выполнение зачетного упражнения: верхняя и нижняя передачи мяча. Учебная игра.	2	
	7	Совершенствование техники верхней прямой подачи мяча. Судейство соревнований.	2	
	8	Совершенствование техники нападающего удара. Блокирование. Учебная игра.	4	
	9	Техника нападающего удара. Прием мяча с подачи двумя руками сверху и снизу.	2	
	10	Двухсторонняя учебная игра-совершенствование технических приёмов.	2	
	Самостоятельная работа		**20**	
	1	Игра в волейбол в свободное время. Повторить правила игры.	2	
	2	Прыжки со скакалкой различным способом.	2	
	3	Прыжки по ступенькам на двух ногах через одну, две ступеньки с отягощениями.	2	
	4	Передача мяча на точность у высокой стены с нарисованной мишенью.	2	
	5	Совершенствовать технику приёма и передачи мяча двумя руками сверху и снизу.	2	
	6	Кроссовый бег с отягощениями.	2	
	7	Техника приёма и передачи мяча двумя руками сверху и снизу в учебной игре (совершенствование).	2	
	8	Жесты судьи.	2	
	9	Присед на одной ноге («пистолет»), присед из основной стойки 5х40 раз.	2	
	10	Упражнения для развития мышц спины и брюшного пресса.	2	
2.6. Легкая атлетика.	**Содержание учебного материала.**			
	1	Кроссовая подготовка: бег по равнинной и пересеченной местности. Бег на короткие дистанции: стартовый разбег,бег по прямой, финиширование. Бег на средние и длинные дистанции. Эстафетный бег. Метание гранаты.		
	Практические занятия		**24**	
	1	Кросс. Бег на короткие дистанции(100м). Эстафетный бег.	2	
	2	Кросс по пересеченной местности. ОРУ. СБУ. Подвижные игры.	4	
	3	Бег на короткие дистанции (низкий старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование). Повторный бег.	2	
	4	Техника бега на короткие дистанции. Спец. беговые упражнения.	2	
	5	Совершенствование техники эстафетного бега (техника передачи эстафетной палочки).	2	
	6	Техника и тактика бега на длинные дистанции (2000м-дев., 3000м-юн.).	2	
	7	Кросс по пересеченной местности. Бег в гору и под гору. Спортивная игра.	2	
	8	Бег на короткие дистанции. Развитие быстроты: ускорения: 6х60 м. Подвижные игры.	2	
	9	Выполнение зачётного норматива в беге на 100м. Подвижные игры.	2	
	10	ОРУ. СБУ. Выполнение зачётного норматива в беге на 400 и 800м.	2	
	11	Кросс по пересечённой местности.	2	
	Самостоятельная работа		**23**	
	1	Челночный бег.	2	
	2	Утренние пробежки. Составить комплекс ОРУ.	4	
	3	Совершенствовать низкий старт и стартовый разбег с эстафетной палочкой.	2	
	4	Кросс по пересечённой местности.	2	

	5	Повторный бег в гору с ускорениями(60м).	2	
	6	Бег с преодолением препятствий и прыжки через препятствия.	2	
	7	Челночный бег с предметами.	2	
	8	Оздоровительное, прикладное и оборонное значение лёгкой атлетики.	2	
	9	Кроссовая подготовка(2000-3000м).	2	
	10	Метание различных предметов в цель и на дальность правой и левой рукой.	2	
	11	Прыжки со скакалкой, умеренный бег по лестнице.	1	

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
-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.ruwww.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.ruwww.biblio-online.ru
4. yto-normy.ruГТО –нормы
Комплекс ГТО как основа физического воспитания
5. 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

5. 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**
Умения:	
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
Знания	
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