

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ  
«ЧЕРЕМХОВСКИЙ ГОРНОТЕХНИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ ИМ. М.И. ЩАДОВА»**

Утверждаю:

Директор ГБПОУ

«ЧГТК им. М.И. Щадова»

  
\_\_\_\_\_ Сычев С.Н.

«14» 06 2020 года

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОУД.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**общеобразовательного цикла**

**программы подготовки специалистов среднего звена по специальности**

**13.02.11 Техническая эксплуатация и обслуживание электрического и  
электромеханического оборудования**

**Черемхово, 2020**

**РАССМОТРЕНА**

Цикловой комиссией  
общеобразовательных  
и строительных дисциплин

Председатель

 Е.В. Моисеенко

Протокол № 10

от 02.06 2020 год

**ОДОБРЕНА**

Методическим советом  
колледжа

протокол № 5

от 23.06.2020 года

Председатель МС

 Е.Н. Егорова

Рабочая программа разработана в соответствии с ФГОС на основе примерной программы общеобразовательной учебной дисциплины «**Физическая культура**» для профессиональных образовательных организаций, одобренной Научно-методическим советом Центра профессионального образования ФГАУ «ФИРО» и рекомендованной для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования. Протокол № 3 от 21.07. 2015 г.

**Разработчик:** Малых Василий Прокопьевич – преподаватель физического воспитания ГБПОУ «Черемховский горнотехнический колледж им.М.И.Щадова»

<b>СОДЕРЖАНИЕ</b>		<b>СТР</b>
1.	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	4
2.	ПЛАНИРУЕМЫЕ ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
3.	СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 3.1. Объем учебной дисциплины 3.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «НАЗВАНИЕ»	5
4.	УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО- ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	15
5.	ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	16
6.	ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ, ВНЕСЁННЫХ В РАБОЧУЮ ПРОГРАММУ	18

## **1.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа общеобразовательной учебной дисциплины **«Физическая культура»** предназначена для изучения (Физической культуры ) в Черемховском горнотехническом колледже им. М.И. Щадова, реализующем образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения программы подготовки специалистов среднего звена по специальности **13.02.11 Техническая эксплуатации обслуживание электрического и электромеханического оборудования**, на базе основного общего образования.

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

- формирование физической культурой 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;
- 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.

Рабочая программа учебной дисциплины **«Физическая культура»** определяет содержание учебного материала, последовательность его изучения, распределение учебных часов, учитывая специфику программы подготовки специалистов среднего звена по специальности **13.02.11 Техническая эксплуатация и обслуживание электрического и электромеханического оборудования**

Изучение общеобразовательной учебной дисциплины **«Физическая культура»** завершается подведением итогов в форме **дифференцированного зачета** в рамках промежуточной аттестации студентов в процессе освоения ППССЗ с получением среднего общего образования.

В колледже на освоение учебной дисциплины **«Физическая культура»** в соответствии с Учебным планом программы подготовки специалистов среднего звена по специальности **13.02.11 Техническая эксплуатация и обслуживание электрического и электромеханического оборудования** отводится 175 часов, на практические отводится 117 часов.

## **2. ПЛАНИРУЕМЫЕ ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

## ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

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, к целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью; неприятие 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, чувства 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, в оздоровительной и социальной практик

- 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 **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 -

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

### 3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Учебная дисциплина «Физическая культура» является учебным предметом обязательной предметной области «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности» ФГОС среднего общего образования.

В колледже учебная дисциплина «Физическая культура» изучается в общеобразовательном цикле учебного плана **ОПОП СПО** на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (ППКРС, ППССЗ).

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

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

В соответствии со структурой двигательной деятельности содержание учебной дисциплины «Физическая культура» представлено тремя содержательными линиями: физкультурно-оздоровительная, спортивно-оздоровительная деятельность с прикладно-ориентированной подготовкой, введение в профессиональную деятельность специалиста.

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

*Вторая содержательная линия* соотносится с обеспечением оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности обучающихся.

*Третья содержательная линия* ориентирует образовательный процесс на развитие интереса студентов к будущей профессиональной деятельности и показывает значение физической культуры для дальнейшего профессионального.

роста самосовершенствования, конкурентоспособности на современном рынке труда.

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

Теоретическая часть направлена на формирование у обучающихся мировоззренческой системы научно-практических основ физической культуры,

осознание студентами значения здорового образа жизни и двигательной активности в профессиональном росте и адаптации к изменяющемуся рынку интересами студентов в занятиях спортом и характеризуется направленностью труда

;

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

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

На учебно-методических занятиях преподаватель проводит консультации, на которых по результатам тестирования помогает определить индивидуальную двигательную нагрузку с оздоровительной и профессиональной направленностью.

*Учебно-тренировочные занятия* содействуют укреплению здоровья, развитию физических качеств, повышению уровня функциональных и двигательных способностей организма студентов, а также профилактике профессиональных заболеваний.

Для организации учебно-тренировочных занятий студентов по физической культуре кроме обязательных видов спорта (легкая атлетика, кроссовая подготовка, гимнастика, спортивные игры) дополнительно предлагаются нетрадиционные виды спорта (ритмическая и атлетическая гимнастика, пауэрлифтинг, мини-футбол и т.д.)

. Анализ физического развития, физической подготовленности, состояния основных функциональных систем позволяет определить медицинскую группу, в которой целесообразно заниматься обучающимся: в основной, подготовительной или специальной

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

К подготовительной медицинской группе относятся лица с недостаточным физическим развитием, слабой физической подготовленностью, без отклонений или с незначительными временными отклонениями в состоянии К специальной медицинской группе относятся студенты, имеющие патологические отклонения в состоянии здоровья.

Используя результаты медицинского осмотра студентов, их индивидуальные желания заниматься тем или иным видом двигательной активности, преподаватель физического воспитания распределяет студентов в учебные На спортивное отделение зачисляются студенты основной медицинской группы, имеющие сравнительно высокий уровень физического развития



и физической подготовленности, выполнившие стандартные контрольные нормативы, желающие заниматься одним из видов спорта, культивируемых в СПО. Занятия в спортивном отделении направлены в основном на подготовку к спортивным соревнованиям в избранном виде спорта.

На подготовительное отделение зачисляются студенты основной и подготовительной медицинских групп. Занятия носят оздоровительный характер, направлены на совершенствование общей и профессиональной двигательной подготовки.

В специальное отделение зачисляются студенты, отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе. Занятия с этими студентами нацелены на устранение функциональных отклонений и недостатков в их физическом развитии, формирование правильной осанки, совершенствование физического развития, укрепление здоровья и поддержание высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения. Таким образом, освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» предполагает, что студентов, освобожденных от занятий физическими упражнениями, практически нет. Вместе с тем в зависимости от заболеваний двигательная активность обучающихся может снижаться или прекращаться.

Все контрольные нормативы по физической культуре студенты сдают в течение учебного года для оценки преподавателем их функциональной и двигательной подготовленности, в том числе и для оценки их готовности к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно - спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).<sup>1</sup>

Изучение общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» завершается подведением итогов в форме дифференцированного зачета в рамках промежуточной аттестации студентов в процессе освоения ОПОП СПО с получением среднего общего образования (ППКРС, ППССЗ).

готовность к служению Отечеству, его защите;

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>175</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>175</b>
в том числе:	
практические занятия	<b>117</b>
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>58</b>

Самостоятельная работа студентов состоит из, осваивания теоретического и учебно-методического материала, написания рефератов, выполнения индивидуальной двигательной активности и основных валеологических факторов для профилактики и укрепления здоровья» (при том или ином заболевании). Освоения беговых навыков, прыжков, выработки выносливости, овладения техническими приемами

. Изучения правил игровых видов спорта.(волейбол, баскетбол, футбол, теннис и т.д.)

## Тематический план и содержание учебной дисциплины «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Наименование разделов и тем	№ занятия	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа студентов	Объем часов	Примечание
1	2	3	4	5
Раздел 1. Теоритическая часть		Содержание учебного материала	14	
Тема 1.1. Введение	1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке практической подготовке студентов. <b>Самостоятельная работа:</b> Роль физической культуры в практической подготовке студентов	2 1	
	2	Всероссийский физкультурное спортивный комплекс ГТО <b>Самостоятельная работа:</b> Выполнения упражнения на формирование беговых навыков, прыжков, выработка выносливости.	2 1	
	3	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. <b>Самостоятельная работа:</b> Основные методики занятий физическими упражнениями	2 1	
	4	Основные принципы построения самостоятельных занятий <b>Самостоятельная работа:</b> Основные принципы самостоятельных занятий	2 1	
	5	Средства физической культуры в регулировании работоспособности <b>Самостоятельная работа:</b> Средства физической культуры в регулировании работоспособности	2 1	
	6	Физическая культура в профессиональной деятельности. <b>Самостоятельная работа:</b> Физическая культура в профессиональной деятельности	2 1	
	7	Психофизиологические основы учебного и производственного труда <b>Самостоятельная работа:</b> Психофизиологические основы учебного и производственного труда	2 1	
		<b>Содержание учебного материала</b>	<b>103</b>	
	8	Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование <b>Самостоятельная работа:</b> Бег на скорость. Отрезки 30-50м	2 1	

Тема 1.2. Легкая атлетика	9	Эстафетный бег <b>Самостоятельная работа:</b> Бег на дистанцию 100м	2 1	
	10	Бег по прямой с различной скоростью. <b>Самостоятельная работа:</b> Бег по пересеченной местности	2 1	
	11	Равномерный бег на дистанцию 2000м (девушки) и 3000м и (юноши) <b>Самостоятельная работа:</b> Прыжки с места 15раз4 повторения	2 1	
	12	Прыжки в длину с разбега способом «Согнув ноги» <b>Самостоятельная работа:</b> Выпрыгивание с глубокого приседа	2 1	
	13	Прыжки в высоту способами «прогнувшись», «перешагивая», «ножницы», перекидной. <b>Самостоятельная работа:</b> Прыжки на одной ноге	2 1	
	14	Метания гранаты <b>Самостоятельная работа:</b> Бросок набивного мяча весом 3кг	2 1	
	15	Толкания ядра <b>Самостоятельная работа:</b> Бросок набивного мяча весом 5кг	2 1	
Тема 1.3 Гимнастика	16	Общеразвивающие упражнения <b>Самостоятельная работа:</b> упражнения на растяжку	2 1	
	17	Упражнения в паре с партнером <b>Самостоятельная работа:</b> Выполнение упражнений по разгибанию сгибанию рук в упоре лежа	2 1	
	18	Упражнения с гантелями <b>Самостоятельная работа:</b> Упражнения на коррекцию осанки	2 1	

	19	Упражнения с набивными мячами <b>Самостоятельная работа:</b> Выполнение упражнений для коррекции	2 1	
	20	Упражнения с мячом и обручем <b>Самостоятельная работа:</b> Выполнение комплекса упражнений вводной и производственной гимнастики	2 1	
	21	Развитие верхнего плечевого пояса <b>Самостоятельная работа:</b> упражнения с гантелями на развитие боковой, задней и передней дельты	2 1	
	22	Приседание со штангой на плечах. <b>Самостоятельная работа:</b> Работа на тренажорах по развитию квадрицепса	2 1	
	23	Тяга штанги с различной постановкой ног. <b>Самостоятельная работа:</b> Приседание с широкой постановкой ног	2 1	
	24	Жим штанги лежа. <b>Самостоятельная работа:</b> Оказание первой помощи при травмах.	2 1	
<b>Тема 1.4. Волейбол</b>	25	Спортивные игры. Волейбол. Расстановка, исходное положение <b>Самостоятельная работа:</b> Изучение правил игры	2 1	
	26	Волейбол: исходное положение, перемещение, стойка <b>Самостоятельная работа:</b> Равномерный бег 10 мин.	2 1	
	27	Передача, подача, нападающий удар <b>Самостоятельная работа:</b> Приседание с гантелями	2 1	
	28	Прием мяча снизу одной рукой <b>Самостоятельная работа:</b> Работа с резиновым эспандером	2 1	
	29	Прием мяча снизу двумя руками <b>Самостоятельная работа:</b> Изучение правил игры	2 1	
	30	Прием мяча одной рукой с последующим падением <b>Самостоятельная работа:</b> Бег на скорость. Отрезки 30 м, 10 раз	2 1	
	31	Блокирование мяча <b>Самостоятельная работа:</b> Прыжки со скакалкой 30 мин с перерывами	2 1	

Тема 1.4. Волейбол

32	Тактика нападения <b>Самостоятельная работа:</b> Проработка пресса и мышц спины	2 1	
33	Тактика защиты <b>Самостоятельная работа:</b> Прыжки через гимнастическую скамейку	2 1	
34	Правила игры. Техника безопасности игры в волейбол <b>Самостоятельная работа:</b> Жонглирование волейбольным мячом	2 1	
35	Игра по упрощенным правилам <b>Самостоятельная работа:</b> Изучение правил игры	2 1	
36	Игра по правилам волейбола <b>Самостоятельная работа:</b> Работа с гантелями на плечевой пояс	2 1	
37	Игра по правилам волейбола <b>Самостоятельная работа:</b> Выпрыгивание с глубокого приседа 15 раз 4 повторения	2 1	
38	Верхний прием волейбольного мяча <b>Самостоятельная работа:</b> Работа с гантелями на верхний плечевой пояс	2 1	
39	Нижний прием волейбольного мяча <b>Самостоятельная работа:</b> Отжимание в упоре лежа	2 1	
40	Передача мяча двумя руками сверху <b>Самостоятельная работа:</b> кувьрки вперед назад	2 1	
41	Подача верхняя прямая на точность <b>Самостоятельная работа:</b> Выполнение упражнений для мышц живота	2 1	
42	Подача верхняя прямая на точность <b>Самостоятельная работа:</b> Перевороты вперед назад	2 1	
43	Прием мяча с подачи <b>Самостоятельная работа:</b> Работа с набивным мячом весом 3кг 30мин.	2 1	
44	Нападающий удар с передачи через сетке	2	

		<b>Самостоятельная работа:</b> Броски теннисного мяча в прыжке	1	
	45	Игра по правилам волейбола <b>Самостоятельная работа:</b> Изучение правил игры	2 1	
	46	Игра по правилам волейбола <b>Самостоятельная работа:</b> Изучение правил игры	2 1	
	47	Игра по правилам волейбола <b>Самостоятельная работа:</b> Изучение правил игры	2 1	
	48	Игра по правилам волейбола <b>Самостоятельная работа:</b> Изучение правил игры	2 1	
<b>Тема1.5. Баскетбол</b>	49	Баскетбол. Ловля и передача мяча в движении и на месте <b>Самостоятельная работа:</b> Изучение правил игры	2 1	
	50	Бросок мяча в корзину <b>Самостоятельная работа:</b> Выпрыгивание с глубокого приседа	2 1	
	51	Тактика нападения и защиты <b>Самостоятельная работа:</b> Жонглирование баскетбольным мячом	2 1	
	52	Техника владения мячом и противодействие <b>Самостоятельная работа:</b> Составить комбинацию игры в нападении	2 1	
	53	Техника игры в нападении <b>Самостоятельная работа:</b> Упражнения на развитие брюшного пресса	2 1	
	54	Двухсторонняя игра в баскетбол. Изучение правил игры <b>Самостоятельная работа:</b> Оздоровительный бег 30 мин.	2 1	
		55	Игра по правилам баскетбола <b>Самостоятельная работа:</b> Изучение правил игры	2 1
	56	Игра по правилам баскетбола <b>Самостоятельная работа:</b> Изучение правил игры	2 1	

	57	Игра по правилам баскетбола <b>Самостоятельная работа:</b> Изучение правил игры	2 1	
	58	. Сдача норм ГТО. Бег 2000м девушки, 3000м юноши <b>Самостоятельная работа:</b> Оздоровительный бег 30мин	2 1	
	59	Зачетное занятие <b>Самостоятельная работа:</b> Оздоровительный бег 30мин.	1 1	



#### 4. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

В результате изучения учебной дисциплины «*Физическая культура*» студент должен

**уметь:**

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

**знать:**

– о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

–

– основы здорового образа жизни

В процессе освоения дисциплины у студентов должны формироваться общие компетенции:

**ОК 6.** Работать в коллективе и команде, обеспечивать ее сплочение, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

**ОК7.** Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), результат

**ОК8.** Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации

выполнения заданий

#### Формы и методы текущего контроля учебных достижений и промежуточной аттестации студентов

Разделы, темы	Формы и методы текущего контроля учебных достижений и промежуточной аттестации
Раздел1. Теоретическая часть Тема .1.1. Введение	Тестирование
Раздел 2. Практическая часть Тема 2.1 Легкая атлетика	Оценка выполнения контрольнонормативов
Тема 2.2 Гимнастика	Оценка выполнения контрольных нормативов
Тема 2.3 Лыжная подготовка	Оценка выполнения контрольных нормативов
Тема 2.4 Спортивные игры	Оценка выполнения контрольных нормативов

Для реализации программы дисциплины «Физическая культура» колледж  
Использует:

- спортивный зал
- фитнес зал
- зал атлетической гимнастики
- рабочее место преподавателя
- комплект учебно-методической документации

Технические средства обучения

- спортивный инвентарь
- мультимедийное оборудование, компьютеры

## **5. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

### **5.1. Печатные издания:**

#### **Основные:**

Бишаева, А.А. Физическая культура: учеб. для студ. учреждений сред. проф. образования / А.А. Бишаева.- 4-е изд., стер. - М.: Издательский центр «Академия», 2018.- 320с.

#### **Дополнительные:**

Д 1. Решетников , Н.В... Физическая культура: учебник/ Н.В.Решетников, Ю.Л. Кислицын, Г.И. Погадаев .-М.: ИЦ Академия, 2017.-176 с.

Д-2. Бароненко, В.А. Здоровье и физическая культура студента:учебное пособие/ В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт.-М.: Альфа-М : ИНФРА-М, 2009.-336 с.

Д-3. Кайнова, Э.Б. Общая педагогика физической культуры и спорта: учебное пособие.-М.: ИД ФОРУМ: ИНФРА-М, 2007.-208 с.

### **5.2. Электронные издания ( электронные ресурсы )**

Бишаева, А.А. Физическая культура: учеб. для студ. учреждений сред. проф. образования / А.А. Бишаева.- 4-е изд., стер. - М.: Издательский центр «Академия», 2018.- 320с. –ЭБС Академия.

<http://minstm.gov.ru> – Официальный сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации

<http://www.edu.ru> – Федеральный портал «Российское образование»:

<http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml> –Национальная информационная сеть «Спортивная Россия»

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

**6. ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ, ВНЕСЕННЫХ  
РАБОЧУЮ ПРОГРАММУ**

<b>№ изменения, дата внесения, № страницы с изменением</b>	
<b>Основание:</b>	
<b>Подпись лица, внесшего изменения</b>	