

ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО СВЯЗИ

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ТЕЛЕКОММУНИКАЦИЙ ИМ. ПРОФ. М.А. БОНЧ-БРУЕВИЧА»
(СПбГУТ)**

**АРХАНГЕЛЬСКИЙ КОЛЛЕДЖ ТЕЛЕКОММУНИКАЦИЙ ИМ. Б.Л. РОЗИНГА
(ФИЛИАЛ) СПбГУТ
(АКТ (Ф) СПбГУТ)**

УТВЕРЖДАЮ

Зам. директора по учебной работе

Калинина Н.В. Калинина

10 09 2020 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОУД.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

по специальностям:

- 09.02.01 – Компьютерные системы и комплексы
- 09.02.03 – Программирование в компьютерных системах
- 11.02.10 – Радиосвязь, радиовещание и телевидение
- 11.02.11 – Сети связи и системы коммутации

Архангельск 2020

Рабочая программа учебной дисциплины составлена на основе требований Федеральных государственных образовательных стандартов среднего общего и среднего профессионального образования с учетом получаемых специальностей СПО, примерной программы общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций, рекомендованной Федеральным государственным автономным учреждением «Федеральный институт развития образования» (ФГАУ «ФИРО»), с учётом Примерной основной образовательной программы среднего общего образования, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 28.06.2016 г. № 2/16-з) и в соответствии с учебными планами по специальностям.

Рабочая программа рассмотрена и одобрена цикловой комиссией Общих гуманитарных и социально-экономических дисциплин.

Протокол № 1 от 10 июля, 2020 г.

Председатель комиссии  Г.В. Лубенцова

Составитель:

А.Н. Калинин, преподаватель высшей квалификационной категории АКТ (ф) СПбГУТ

СОДЕРЖАНИЕ

1	ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2	СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	8
3	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	19
4	КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	21

1 ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОУД.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1 Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины Физическая культура является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальностям 09.02.01 – Компьютерные системы и комплексы, 09.02.03 – Программирование в компьютерных системах, 11.02.10 – Радиосвязь, радиовещание и телевидение, 11.02.11 – Сети связи и системы коммутации.

1.2 Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена

Дисциплина является общеобразовательной учебной дисциплиной и входит в состав обязательной предметной области «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности» ФГОС среднего общего образования.

1.3 Цель и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной 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 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).

1.4 Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:

Максимальная учебная нагрузка обучающегося - 176 часов, в том числе:

- обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося – 117 часов;
- самостоятельная работа обучающегося – 59 часов.

2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Виды учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	176
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	117
в том числе:	
лабораторные занятия	0
практические занятия	100
контрольные работы	0
курсовая работа (проект)	0
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	59
в том числе:	
подготовка сообщений	7
освоение и выполнение физических упражнений	43
участие в спортивных играх	7
составление комплекса упражнений	2
Промежуточная аттестация в форме: 1 семестр – зачета; 2 семестр – дифференцированного зачета	

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины ОУД.06. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические занятия, самостоятельная работа студентов	Объём часов	Характеристика основных видов деятельности студентов
1	2	3	4
Введение		1	
Раздел 1 Теоретическая часть		23	
Тема 1.1 Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО	Содержание учебного материала Современное состояние физической культуры и спорта. Физическая культура и личность профессионала. Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек. Введение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Требования к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями	2	Знание современного состояния физической культуры и спорта. Умение обосновывать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний. Знание оздоровительных систем физического воспитания. Владение информацией о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО).
	Самостоятельная работа обучающихся Подготовка сообщения	1	

Тема 1.2 Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	Содержание учебного материала 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, бани, массаж. Материнство и здоровье. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.	4	Демонстрация мотивации и стремления к самостоятельным занятиям. Знание форм и содержания физических упражнений. Умение организовывать занятия физическими упражнениями различной направленности с использованием знаний особенностей самостоятельных занятий для юношей и девушек. Знание основных принципов построения самостоятельных занятий и их гигиены.
	Самостоятельная работа обучающихся Подготовка сообщения	1	
Тема 1.3 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Содержание учебного материала 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 гигиены. Коррекция фигуры. Основные признаки утомления.	2	Самостоятельное использование и оценка показателей функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.

	Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки. Сенситивность в развитии профилирующих двигательных качеств.		Внесение коррекций в содержание занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.
Тема 1.4 Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки	Содержание учебного материала Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.	4	Самостоятельное использование и оценка показателей функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.
	Самостоятельная работа обучающихся Подготовка сообщения	2	Внесение коррекций в содержание занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.
Тема 1.5 Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	Содержание учебного материала Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда студентов профессиональных образовательных организаций. Динамика работоспособности в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения общего состояния студентов в период экзаменационной сессии. Критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления. Методы повышения	2	Знание требований, которые предъявляет профессиональная деятельность к личности, ее психофизиологическим возможностям, здоровью и физической подготовленности. Использование знаний динамики работоспособности в учебном году и в период экзаменационной сессии.

	<p>эффективности производственного и учебного труда. Значение мышечной релаксации. Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности.</p>		<p>Умение определять основные критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления.</p>
	<p>Самостоятельная работа обучающихся Подготовка сообщения</p>	1	<p>Овладение методами повышения эффективности производственного и учебного труда; освоение применения аутотренинга для повышения работоспособности.</p>
<p>Тема 1.6 Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста</p>	<p>Содержание учебного материала Личная и социально-экономическая необходимость специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду. Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Тестирование состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования</p>	2	<p>Обоснование социально-экономической необходимости специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду. Умение использовать оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности.</p>
	<p>Самостоятельная работа обучающихся Подготовка сообщения</p>	2	<p>Применение средств и методов физического воспитания для профилактики профессиональных заболеваний. Умение использовать на практике результаты компь-</p>

			ютерного тестирования состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования.
Раздел 2 Практическая часть		152	
Легкая атлетика		36	
Тема 2.1 Спринтерский бег	Содержание учебного материала Бег на 100 м (низкий, высокий старт) Бег по дистанции, финиш	4	Освоение техники беговых упражнений (кроссового бега, бега на короткие, средние и длинные дистанции), высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; бега 100 м, эстафетный бег 4' 100 м, 4' 400 м; бега по прямой с различной скоростью, равномерного бега на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши).
	Самостоятельная работа обучающихся Бег с ускорением	2	
Тема 2.2 Метание легкоатлетических снарядов и прыжки в длину	Содержание учебного материала Техника метания легкоатлетических снарядов. Фазы полета. Метание из положения сидя, двумя руками из-за головы. Прыжки в длину с места, с разбега, многоскоки. Фазы: разбег, полет и приземление	2	Умение технически грамотно выполнять (на технику): прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», пере-
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение упражнений на общие группы мышц и развитие гибкости	2	
Тема 2.3 Стайерский бег	Содержание учебного материала Бег на дистанциях 500, 1000, 2000 и 3000 м. Тактика бега по дистанции	6	
	Самостоятельная работа обучающихся	4	

	Бег на дистанции до 7 км		кидной. Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра; сдача контрольных нормативов.
Тема 2.4 Кроссовая подготовка	Содержание учебного материала Кросс 2000 м (д), 3000 м (ю), подтягивание из веса на перекладине (ю). Поднимание туловища из положения лёжа (д), бег на 100 м.	12	
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение скоростно-силовых упражнений	4	
Баскетбол		28	
Тема 2.5 Технично-тактические действия. Правила соревнований	Содержание учебного материала Передвижение баскетболиста, ведение мяча. Остановки. Правила соревнований	2	Освоение основных игровых элементов. Знание правил соревнований по избранному игровому виду спорта. Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения. Развитие личностно-коммуникативных качеств.
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение упражнений общей физической подготовки	1	
Тема 2.6 Передача мяча	Содержание учебного материала Передачи мяча двумя руками, одной рукой, в прыжке. Работа с двумя мячами	2	Совершенствование восприятия, внимания, памяти, воображения, согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений. Развитие волевых качеств,
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение упражнений для развития равности	1	
Тема 2.7 Броски мяча в кольцо	Содержание учебного материала Броски мяча в кольцо с места, после введения, трехочковые броски	4	Совершенствование восприятия, внимания, памяти, воображения, согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений. Развитие волевых качеств,
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение упражнений общей физической подготовки и для развития силы рук	2	
Тема 2.8 Введение мяча	Содержание учебного материала Введение мяча правой, левой рукой, шагом, бегом, обводка стоек, обводка соперника	4	

	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение упражнений для развития координации	2	инициативности, самостоятельности.
Тема 2.9 Групповые тактические действия	Содержание учебного материала Тактика игры в нападении, комбинации в баскетболе	4	Умение выполнять технику игровых элементов на оценку. Участие в соревнованиях по избранному виду спорта.
	Самостоятельная работа обучающихся Участие в спортивных играх	2	
Тема 2.10 Учебная игра. Основы судейства	Содержание учебного материала «Зонная защита», «Персональная защита», стремительное и позиционное нападение	2	Освоение техники самоконтроля при занятиях; умение оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации
	Самостоятельная работа обучающихся Участие в спортивных играх	2	
Атлетическая гимнастика		34	
Тема 2.11 Круговая тренировка	Содержание учебного материала Круговая тренировка на тренажерах, с гантелями и штангами	4	Освоение техники общеразвивающих упражнений, упражнений в паре с партнером, упражнений с гантелями, набивными мячами, упражнений с мячом, обручем (девушки); выполнение упражнений для профилактики профессиональных заболеваний (упражнений в чередовании напряжения с расслаблением, упражнений для коррекции нарушений осанки, упражнений на внимание, висов и упоров, упражнений у
	Самостоятельная работа обучающихся Составление комплекса упражнений Выполнение упражнений общей физической подготовки	2 2	
Тема 2.12 Упражнения общей физической подготовки	Содержание учебного материала Выполнение упражнений общей физической подготовки. Подтягивание из виса на перекладине (ю), из виса лежа (д) Поднятие туловища на наклонной доске. Отжимание из упора на брусьях (ю) и упора лежа (д) Поднятие ног лежа на наклонной доске. Приседания на одной ноге	8	

			гимнастической стенки), упражнений для коррекции зрения. Выполнение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики.
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение упражнений общей физической подготовки	2	
Тема 2.13 Гиревое многоборье	Содержание учебного материала Выполнение упражнений с гирями, жим двух гирь, длинный цикл, рывок одной рукой. Техника выполнения упражнений	6	
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение гиревых упражнений	2	
Тема 2.14 Силовое троеборье	Содержание учебного материала Правила соревнований по силовому троеборью. Техника выполнения упражнений. Приседания со штангой на плечах, жим штанги лежа	6	
	Самостоятельная работа обучающихся Освоение техники выполнения силовых упражнений	2	
Лыжная подготовка		24	
Тема 2.15 Техника лыжных ходов	Содержание учебного материала Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Разминка лыжника. Техника выполнения лыжных ходов; попеременных, одновременных, свободного хода. Применение во время прохождения дистанции. Первая помощь при травмах и обморожениях.	6	Овладение техникой лыжных ходов, перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий; выполнение перехода с хода на ход в зависимости от условий дистан-
	Самостоятельная работа обучающихся Лыжные прогулки выходного дня	4	

Тема 2.16 Горнолыжная подготовка	Содержание учебного материала Преодоление подъемов и спусков. Повороты и торможения	4	ции и состояния лыжни. Сдача на оценку техники лыжных ходов. Умение разбираться в элементах тактики лыжных гонок: распределении сил, лидировании, обгоне, финишировании и др.
Тема 2.17 Прохождение дистанций на время	Содержание учебного материала Прохождение дистанций 3 км (девушкам), 5 км (юноши) на заданное время	4	Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши). Знание правил соревнований, техники безопасности при занятиях лыжным спортом.
	Самостоятельная работа обучающихся Лыжные прогулки до 15 км	6	Умение оказывать первую помощь при травмах и обморожениях
Волейбол		30	
Тема 2.18 Технично-тактические действия	Содержание учебного материала Разминка волейболиста. Передвижение волейболиста на площадке. Стойки волейболиста. Правила соревнований	4	Освоение основных игровых элементов. Знание правил соревнований по избранному игровому виду спорта.
Тема 2.19 Передачи мяча	Содержание учебного материала Прием и передачи мяча сверху, прием и передачи снизу. Техника выполнения передач	6	Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и сило-
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение упражнений на развитие скоростно-силовых качеств	2	

			вых параметров движения. Развитие личностно-коммуникативных качеств.
Тема 2.20 «Подача» и нападающий удар	Содержание учебного материала Техника выполнения подач; выполнение подач: нижняя боковая, верхняя прямая подача, подача мяча на точность (по номерам)	4	Совершенствование восприятия, внимания, памяти, воображения, согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений.
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение скоростно-силовых упражнений	2	Развитие волевых качеств, инициативности, самостоятельности.
Тема 2.21 Технико-тактические действия в защите и нападении	Содержание учебного материала Техника игры в защите «Углом вперед» и «Углом назад». Подстраховка	2	Умение выполнять технику игровых элементов на оценку. Участие в соревнованиях по избранному виду спорта.
Тема 2.2.25 Основы судейства в волейболе. Учебная игра	Содержание учебного материала Перестроение команды при защитных действиях. Правила соревнований. Основы судейства	4	Освоение техники самоконтроля при занятиях; умение оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации.
	Самостоятельная работа обучающихся Участие в спортивных играх	3	
	Всего:	176	

3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Требования к материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного зала, спортивной площадки, лыжного стадиона. Все помещения, объекты физической культуры и спорта, места для занятий физической подготовкой, которые необходимы для реализации учебной дисциплины «Физическая культура», должны быть оснащены соответствующим оборудованием и инвентарем в зависимости от изучаемых разделов программы и видов спорта. Все объекты, которые используются при проведении занятий по физической культуре, должны отвечать действующим санитарным и противопожарным нормам.

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

– гимнастические снаряды (перекладина, брусья и др.), тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, канат, шест для лазания, канат для перетягивания, скакалки, гантели (разные), гири 16, 24 кг, секундомеры, весы напольные;

– кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи, ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных, мячи для мини-футбола, столы теннисные, ракетки для настольного тенниса, пневматические винтовки, шиповки легкоатлетические, форма волейбольная, форма баскетбольная, лыжи, лыжные ботинки, крепления лыжные, палки лыжные.

Открытый стадион широкого профиля:

– турник уличный, брусья уличные, рукоход уличный, полоса препятствий, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, колодки стартовые, барьеры для бега, стартовые флажки, флажки красные и белые, палочки эстафетные, нагрудные номера, рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры.

Могут быть использованы:

- тренажерный зал;
- лыжная база с лыжехранилищем;
- открытые спортивные площадки для занятий.

3.2 Информационное обеспечение обучения

Перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы:

Основные источники:

- 1 Теория, методика и практика физического воспитания : учебное пособие / А. В. Сафошин, Ч. Т. Иванков, А. Я. Габбазова, С. Ч. Мухаметова. — 2-е изд. — Москва : Московский пед. гос. ун-т, 2019. — 392 с. — ISBN 978-5-4263-0744-5. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/94698.html>
- 2 Быченков, С. В. Физическая культура : учебное пособие для СПО / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. — 2-е изд. — Саратов : Профобразование, Ай Пи Эр Медиа, 2018. — 122 с. — ISBN 978-5-4486-0374-7, 978-5-4488-0195-2. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/77006.html>
- 3 Карась, Т. Ю. Методика обучения предмету «Физическая культура» : учебно-практическое пособие для СПО / Т. Ю. Карась. — Саратов : Профобразование, 2019. — 131 с. — ISBN 978-5-4488-0332-1. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/86140.html>
- 4 Хуббиев, Ш. З. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой тренировки: учебное пособие / Ш.З. Хуббиев, С. Лукина. - СПб: СПбГУ, 2018. - 272 с. -- ISBN 978-5-288-05785-4. -- URL: <https://znanium.com/catalog/document?id=332865>

Дополнительные источники:

- 1 Быченков, С. В. Теория и методика подготовки студентов по легкой атлетике : учебное пособие для СПО / С. В. Быченков, С. Ю. Крыжановский. — Саратов : Профобразование, Ай Пи Ар Медиа, 2019. — 110 с. — ISBN 978-5-4488-0298-0, 978-5-4497-0173-2. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/85501.html>
- 2 Физическая культура : конспект лекций: сборник № 4: учебное пособие; сост. С. А. Яковлев. - Архангельск : АКТ, 2015. Локальная сеть колледжа \\ms\Books_Irbis\fizra-sbor-lek.doc

Интернет-ресурсы:

www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).

www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).

www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

www.goup32441.narod.ru (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009).

4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, а так же выполняется студентами в индивидуальных занятиях

Контрольные задания.

Легкая атлетика

- 1 Бег 100 м
- 2 Бег на 500 и 1000 м
- 3 Прыжки в длину
- 4 Метание
- 5 Бег 2000 и 3000 м
- 6 Легкоатлетическое многоборье

Атлетическая гимнастика

- 1 Многоборье ОФП
- 2 Игровая тренировка
- 3 Гиревое многоборье
- 4 Силовые

Волейбол

- 1 Передача в парах
- 2 Передачи
- 3 Нападающий удар
- 4 Групповые взаимодействия
- 5 Учебная игра

Баскетбол

- 1 Передача в парах
- 2 Штрафные броски
- 3 Трехочковые броски
- 4 Ведение
- 5 Комбинации
- 6 Учебная игра

Лыжная подготовка

- 1 Техника лыжных ходов
- 2 Прохождение дистанции 3 км и 5 км