

КГБПОУ «Алтайский колледж промышленных технологий и бизнеса»

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**  
(Комплексная)  
на 2017-2018 учебный год

Утверждена приказом № 478  
от 30 ноября 2017 года

г.Бийск

## Содержание программы

	Пояснительная записка	
1.	Организационно-методические основы реализации программы	
2.	Учебный план	
3.	Содержание изучаемого курса	
	3.1. Футбол	
	3.2 Баскетбол	
	3.3 Волейбол	
	3.4 Настольный теннис	
	3.5 Гиревой спорт	
	3.6 Военно-патриотическое объединение	
4.	Ожидаемые результаты реализации программы	
5.	Ожидаемые результаты и способы их проверки	
6.	Формы подведения итогов	

## **1. Пояснительная записка**

Настоящая комплексная общеразвивающая программа (далее Программа) - документ, определяющий содержание процесса обучения по дополнительным общеобразовательным программам в КГБПОУ «АКПТиБ» (колледж).

Программа предназначена для преподавателей физической культуры и педагогов дополнительного образования спортивной направленности.

В основу программы положены нормативно-правовые акты:

- Федеральные законы «Об образовании», «О физической культуре и спорте в РФ», «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ» (от 6.12.2011г. № 412-ФЗ); нормативные документы Министерства образования и науки РФ и Министерства спорта РФ, в том числе Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации (утв. приказом Министерства спорта РФ от 24 октября 2012 г. № 325).

Программа представляет собой целостный комплекс воспитания, обучения и тренировки по видам спорта, культивируемым в КГБПОУ «АКПТиБ»: футболу, волейболу, настольному теннису, баскетболу, гиревому спорту.

Программа разработана с учетом современных образовательных технологий, которые отражаются в принципах обучения (индивидуальности, доступности, преемственности, наглядности), в формах и методах обучения, в методах контроля и управления образовательным процессом, и в имеющихся в наличии средствах обучения

В программе предусмотрены занятия со студентами разного уровня подготовленности и физического развития, определено оптимальное соотношение разносторонней спортивной подготовки, обеспечивающей оздоровительный эффект.

**Актуальность** дополнительной общеобразовательной программы физкультурно – спортивного направления заключается в том, что в настоящее время наблюдается интерес молодежи к различным видам спорта. Одновременно с этим средства массовой информации и широкий рынок коммерческих услуг в области спорта сформировали миф о недоступности специальных знаний и навыков, искаженное представление о физических пределах человеческих возможностей.

В тоже время, государственными организациями, ответственными за здоровье нации, отмечается значительное снижение уровня физической и психической подготовленности подрастающего поколения к полноценной жизни.

Система дополнительного образования позволяет привлечь квалифицированных специалистов в области физкультурно-оздоровительного и спортивного воспитания, строящих свою работу с обучающимися на основе занятий в образовательном учреждении или по избранному виду спорта.

Актуальность программы обусловлена необходимостью создания спортивно-оздоровительных групп с целью максимального охвата всех желающих заниматься в спортивных секциях колледжа.

**Целью программы** является формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостному развитию физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни, а также приобщение обучающихся к регулярным занятиям спортом по различным видам деятельности.

В рамках реализации этой цели настоящая программа ориентируется на решение следующих **задач**:

1. освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;

2. обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности ;
3. формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и оздоровительной направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
4. укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
5. воспитание положительных качеств личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.
6. организация досуга средствами спорта.
7. профилактика вредных привычек и правонарушений.

## **1. Организационно-методические основы реализации программы**

Формирование физической культуры личности включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность. Формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры и спорта для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха – основное направление в воспитательной работе КГБПОУ «АКПТиБ».

Организация процесса обучения по дополнительным общеобразовательным программам спортивно-оздоровительной направленности в КГБПОУ «АКПТиБ» направлена на решение следующих задач:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков физической культуры и спорта, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни;
- дальнейшее развитие и совершенствование физических способностей (скоростно - силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;
- углубленное представление об избранных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Данная программа составлена на основании принципов:

- демократизация и гуманизация педагогического процесса;
- педагогика сотрудничества, деятельностный подход;
- интенсификация и оптимизация;
- соблюдение дидактических правил.

Принцип демократизации выражается в обеспечении всем и каждому обучающемуся одинакового доступа к основам физической культуры и спорта, максимальном раскрытии способностей; использования широких и гибких методов и средств обучения; изменении сути

отношений между участниками образовательного процесса, переход от подчинения к сотрудничеству. Гуманизация учебно-тренировочного процесса - это учёт индивидуальных способностей личности каждого обучающегося и преподавателя. Она строится в соответствии с наличным опытом и уровнем достижений обучающихся, их интересов и склонностей деятельности. Деятельностный подход заключается в ориентировании обучающихся не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала. Это переход от вербальных методов и форм передачи готовой информации, пассивности обучающихся на занятиях к активному усвоению знаний, умений и навыков, реализуемых в разнообразных видах физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности. Интенсификация и оптимизация состоит в повышении целенаправленности обучения и усилении мотивации занятий физической культурой и спортом.

В основу планирования учебного материала программы положено соблюдение дидактических правил от простого к сложному. Важнейшей целью организации процесса обучения по дополнительным общеобразовательным программам спортивно-оздоровительной направленности в колледже на современном этапе является развитие способностей обучающихся к самостоятельной постановке учебных целей, нахождению путей и способов их реализации, умению контролировать и оценивать свои достижения.

Формирование у обучающихся способности к самостоятельному усвоению новых знаний и умений становится возможным на основе овладения ими универсальными учебными действиями (УУД).

В составе универсальных учебных действий выделяются:

- личностные (самоопределение, нравственно-этическая ориентация);
- регулятивные (планирование, прогнозирование, контроль, коррекция, оценка);
- познавательные (обще учебные, логические действия, а также действия постановки и решения проблем);
- коммуникативные (планирование сотрудничества, разрешение конфликтов, управление поведением, достаточно полное и точное выражение своих мыслей в соответствии с задачами и условиями коммуникации).

В практической деятельности преподаватель колледжа сталкивается с многими трудностями, связанными с недостаточным развитием у обучающихся УУД: неумение слушать задание, понимать цель его выполнения, неумение работать в группе, в команде; обучающиеся не выделяют ключевые моменты в изучаемом двигательном действии и не могут сравнивать его с уже изученным движением и др.

В связи с этим, выполнение движения происходит неточно, детали техники игнорируются, либо находят причины для невыполнения, что приводит к снижению качества тренировочного процесса.

В данной программе предлагаются два способа решения проблемных ситуаций:

- развитие индивидуальных способностей обучающихся и создание условий для их самосовершенствования средствами физической культуры и спорта;
- обучение способам самостоятельного поиска необходимой информации, освоение новых двигательных действий путём переосмысления уже изученных.

В колледже осуществляется физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку, ознакомление с основами и совершенствование техники избранного вида спорта, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов.

**Возраст студентов** участвующих в реализации данной образовательной программы: от 17 лет и старше, независимо от уровня подготовленности и физических качеств, согласно требованиям избранного вида спорта.

**Сроки реализации** образовательной программы и предъявляемые требования:

- спортивные секции формируются из обучающихся, желающих заниматься избранным видом спорта и допущенных врачом, желающих заниматься избранным видом спорта.

Программа рассчитана на весь период обучения и включает общефизическую, специально физическую, теоретическую подготовку и контрольно-переводные испытания по видам спорта: футбол, волейбол, баскетбол, гиревой спорт, настольный теннис, военно-патриотическое объединение.

**Основные формы занятий:** индивидуально- групповые и групповые практические тренировочные занятия; - групповые теоретические; - проведение восстановительно-профилактических мероприятий; - участие в различных спортивно - массовых мероприятиях и соревнованиях по избранному виду спорта.

Учебный материал программы учитывает специфику вида спорта, возрастные особенности занимающихся.

**Срок реализации программы – 1 год**

## **2. Учебный план**

В спортивных секция учебный год на периоды не делится.

Годовой план составляет 44 недели обучения, от 360 до 144 часов подготовки в год в зависимости от направления секции. Занятия проводятся два - три раза в неделю по 2-3 часа.

## **3. Содержание изучаемого курса.**

Данная программа предусматривает различную тематику при выборе вида деятельности спортивных секций в соответствии с рабочими дополнительными общеразвивающими программами в рамках физкультурно – спортивного направления КГБПОУ «АКПТиБ».

### **3.1. Футбол**

Рабочая программа секции «Футбол» является частью программы дополнительного образования и программы воспитательной работы колледжа.

Футбол, как командная спортивная игра, в большей степени способствует разностороннему физическому развитию юного спортсмена. Постоянно меняющаяся игровая ситуация, непрерывная борьба за мяч связаны с самыми разнообразными движениями и технико-тактическими действиями. Современный футбол отличается сложностью и разнообразием технических приемов. Систематическое занятие футболом, участие в соревнованиях по этому виду спорта оказывают всестороннее влияние на футболистов: совершенствуется функциональная деятельность их организма, обеспечивается нормальное физическое развитие. Занятие спортом способствует также воспитанию целого ряда положительных качеств и черт характера: умение подчинять личные или соперникам в играх, сознательной дисциплины, активности, чувства ответственности, пунктуальности, спортивной этики.

Поэтому занятие в секции содействуют как физическому, так и нравственному развитию обучающихся. Занятие футболом дают возможность постоянно развивать и совершенствовать работу мышечного аппарата, сердечно-сосудистой системы, нервной системы, повышать общую тренированность обучающегося. Командный характер игры и высокий технико-тактический уровень современного футбола предъявляет повышенные не только ко всем сторонам психики воспитанников секции. Футбол воспитывает не только силу, быстроту, ловкость, но и мужество, волю к победе, чувство коллективизма.

Таким образом, футбол является эффективным средством воспитания растущей личности.

### **Цели и задачи работы секции**

Игра в футбол направлена на всестороннее физическое развитие студентов и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

Цель программы - углубленное изучение спортивной игры футбол.

Основными задачами программы являются:

- укрепление здоровья;
- содействие правильному физическому развитию;
- приобретение необходимых теоретических знаний;
- овладение основными приёмами техники и тактики игры;
  
- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
- привитие студентам организаторских навыков;
- повышение специальной, физической, тактической подготовки студентов по футболу;
- подготовка студентов к соревнованиям по футболу.

### **Результаты обучения**

- сформированные умения и навыки в избранном виде спорта (футболе);
- выполнение нормативов по общей и специальной физической подготовке для своего возраста;
- участие в соревнованиях различного уровня

## **3.2. Баскетбол**

Рабочая программа секции «Баскетбол» является частью программы дополнительного образования и программы воспитательной работы колледжа.

В настоящее время баскетбол как вид спорта получил широкое распространение в России и мире. Баскетбол является отличным средством поддержания и укрепления здоровья, развития физических и психических качеств молодого человека. Усложненные условия деятельности и эмоциональный подъем позволяют легче мобилизовать резервы двигательного аппарата.

Большое значение при этом имеет влияние, которое оказывают занятия баскетболом на рост и развитие мозга молодых людей. Действовать приходится в зависимости от ситуации, а не по определенным программам. Основной формой деятельности мозга в этих условиях является не отработка стандартных навыков, а творческая деятельность – мгновенная оценка ситуации, решение тактических задач, выбор ответных действий.

Обучение сложной технике игры основывается на приобретении на начальном этапе простейших умений обращения с мячом. Специально подобранные игровые упражнения создают неограниченные возможности для развития координационных способностей: ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, точность дифференцирования, воспроизведение и оценивание пространственных, силовых и временных параметров движений, способность к согласованию движений в целостные комбинации.

Программа предусматривает изучение теоретического материала, проведение практических занятий по физической, технической и тактической подготовке.

Практический материал по физической подготовке подразделён на общую физическую подготовку и специальную физическую подготовку.

### **Цели и задачи:**

Игра в баскетбол направлена на всестороннее физическое развитие студентов и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

Цель программы - углубленное изучение спортивной игры баскетбол.

Основными задачами программы являются:

- укрепление здоровья;
- содействие правильному физическому развитию;
- приобретение необходимых теоретических знаний;
- овладение основными приёмами техники и тактики игры;
- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
- привитие студентам организаторских навыков;
- повышение специальной, физической, тактической подготовки студентов по баскетболу;
- подготовка студентов к соревнованиям по баскетболу.

### **Результаты обучения**

- сформированные умения и навыки в избранном виде спорта (баскетболе);
- выполнение нормативов по общей и специальной физической подготовке для своего возраста;
- участие в соревнованиях различного уровня

### **3.3. Волейбол**

Рабочая программа секции «Волейбол» является частью программы дополнительного образования и программы воспитательной работы колледжа.

Волейбол можно без преувеличения считать самой популярной в мире спортивной игрой, и даже самым распространенным видом спорта.

У молодежи волейбол особенно популярен тем, что открывает широкие возможности для проявления своего мышления. Игрок может посостязаться с соперником в силе, ловкости, выносливости, благодаря чему большинство ребят отличаются смелостью, умением бороться с трудностями и на спортивной площадке, и в повседневной жизни.

Программа предусматривает изучение теоретического материала, проведение практических занятий по физической, технической и тактической подготовке.

Практический материал по физической подготовке подразделяет на общую физическую подготовку и специальную физическую подготовку.

#### **Цели и задачи секции:**

Игра в волейбол направлена на всестороннее физическое развитие студентов и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

Цель программы - углубленное изучение спортивной игры волейбол.

Основными задачами программы являются:

- укрепление здоровья;
- содействие правильному физическому развитию;
- приобретение необходимых теоретических знаний;
- овладение основными приёмами техники и тактики игры;
- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
- привитие студентам организаторских навыков;
- повышение специальной, физической, тактической подготовки студентов по волейболу;
- подготовка студентов к соревнованиям по волейболу.

### **Результаты обучения**

- сформированные умения и навыки в избранном виде спорта (волейболе);



- выполнение нормативов по общей и специальной физической подготовке для своего возраста;
- участие в соревнованиях различного уровня

### **3.4. Настольный теннис**

Рабочая программа секции «Настольный теннис» является частью программы дополнительного образования и программы воспитательной работы колледжа.

Настольный теннис доступен всем, играют в него как в закрытых помещениях, так и на открытых площадках. Несложный инвентарь и простые правила этой увлекательной игры покоряют многих любителей. Выбор спортивной игры – настольный теннис - определен ее популярностью в молодежной среде, доступностью, широкой распространенностью в городе Бийске.

Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре. Эти особенности настольного тенниса создают благоприятные условия для воспитания у обучающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями.

Программа предусматривает изучение теоретического материала, проведение практических занятий по физической, технической и тактической подготовке.

Практический материал по физической подготовке подразделяет на общую физическую подготовку и специальную физическую подготовку.

#### **Цели и задачи секции:**

Игра в настольный теннис направлена на всестороннее физическое развитие студентов и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

Цель программы - углубленное изучение спортивной игры настольный теннис.

Основными задачами программы являются:

- укрепление здоровья;
- содействие правильному физическому развитию;
- приобретение необходимых теоретических знаний;
- овладение основными приёмами техники и тактики игры;
- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
- привитие студентам организаторских навыков;
- повышение специальной, физической, тактической подготовки студентов по волейболу;
- подготовка студентов к соревнованиям по волейболу.

#### **Результаты обучения**

- сформированные умения и навыки в избранном виде спорта (настольный теннис);
- выполнение нормативов по общей и специальной физической подготовке для своего возраста;
- участие в соревнованиях различного уровня

### **3.5. Гиревой спорт**

Рабочая программа секции «Гиревой спорт» является частью программы дополнительного образования и программы воспитательной работы колледжа.

Человек со слабыми мышцами спины и нарушенной осанкой не способен долго ходить, стоять и даже сидеть, быстро устает. Огромный вклад в решении этой проблемы вносит народный, богатырский гиревой спорт. Уже в первые месяцы занятий обучающиеся

овладевают жизненно важными умениями навыками правильного обращения с тяжестями, что на всю жизнь страхует их от травм позвоночника. В сравнении со многими другими видами гири имеют ряд преимуществ и достоинств. Прежде всего, простота, доступность и экономичность.

Отличительной особенностью этой программы является то, что она адаптирована к условиям образовательного процесса КГБПОУ «АКПТиБ». Основными показателями выполнения программы по уровню подготовленности обучающихся является выполнение контрольно-переводных нормативов по общей, специальной, физической и технической подготовкам, овладение теоретическими знаниями и навыками по организации и проведению занятий и соревнований по гиревому спорту.

### **Цели и задачи работы секции**

Занятия гиревым спортом направлены на всестороннее физическое развитие студентов и способствуют совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

Цель программы - углубленное изучение гиревого спорта.

Основными задачами программы являются:

- укрепление здоровья;
- содействие правильному физическому развитию;
- приобретение необходимых теоретических знаний;
- овладение основными приёмами техники и тактики гиревого спорта;
- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
- привитие студентам организаторских навыков;
- повышение специальной, физической, тактической подготовки студентов по гиревому спорту;
- подготовка студентов к соревнованиям по гиревому спорту.

### **Результаты обучения**

- сформированные умения и навыки в избранном виде спорта (гиревом спорте);
- выполнение нормативов по общей и специальной физической подготовке для своего возраста;
- участие в соревнованиях различного уровня

### **3.6. Военно-патриотическое объединение**

Рабочая программа военно-патриотического объединения «Легионер» является частью программы дополнительного образования и программы воспитательной работы колледжа.

Проблема патриотического воспитания и гражданского становления подрастающего поколения сегодня одна из актуальных задач государства и общества. В Национальной доктрине образования в Российской Федерации определена не только государственная политика в области образования, но и дан социальный заказ государства на воспитание человека с активной жизненной позицией, трудолюбивого и высоконравственного, патриота своей Родины, уважающего права и свободы личности, традиции и культуру других народов, проявляющего национальную и религиозную терпимость. Изменения военно-политической обстановки в мире требуют укрепления экономической мощи Отечества, повышения его обороноспособности, отлаженной работы всей системы патриотического воспитания подрастающего поколения, подготовки его к защите Родины.

Обществу нужны здоровые, мужественные, смелые, инициативные, дисциплинированные, грамотные люди, которые были бы готовы работать и учиться на его благо. Поэтому особое место в воспитании подрастающего поколения отводится воспитанию патриотизма, чувства любви к Родине.

Патриотизм – система ценностей, которыми располагает человек и общество; важнейший духовно-нравственный фактор сохранения общественной стабильности, независимости и безопасности государства.

В связи с этим на базе КГБПОУ «АКПТиБ» создано военно-патриотическое объединение «Легионер», в котором юноши и девушки приобретают нравственные, морально-психологические и физические качества, а также специальные профессиональные знания и умения, необходимые будущему защитнику Отечества, гражданину, патриоту.

### **Цели и задачи работы секции**

Цель программы – формирование морально-психологической и физической готовности и способности молодёжи к военной службе и успешной социализации в обществе.

Основными задачами программы являются:

создание условий для овладения основами военной службы;

- формирование здорового образа жизни как необходимой ценности;
- приобретение необходимых теоретических знаний;
- овладение основными приёмами техники и тактики рукопашного боя;
- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
- привитие студентам организаторских навыков;
- подготовка студентов к соревнованиям по рукопашному бою

### **Результаты обучения**

- сформированные умения и навыки в избранном виде спорта (рукопашном бое);
- выполнение нормативов по общей и специальной физической подготовке для своего возраста;
- участие в соревнованиях различного уровня

## **4. Ожидаемые результаты реализации программы.**

Реализация дополнительной общеобразовательной программы дополнительного образования физкультурно-спортивного направления призвана способствовать:

- повышению уровня физического и психологического развития обучающихся, создание положительной мотивации к здоровому образу жизни.
- укреплению здоровья детей, формированию здорового образа жизни;
- профилактике безнадзорности и беспризорности, правонарушений среди несовершеннолетних.

## **5. Ожидаемые результаты и способы их проверки.**

В результате освоения дополнительной общеобразовательной программы физкультурно – спортивного направления обучающиеся спортивных секций должны:

### **знать:**

- особенности зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских игр;
- способы и особенности движений человека, роли и значения психических и биологических процессов в осуществлении двигательных актов;
- принцип работы скелетных мышц, системы дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, способы простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- причины травматизма на занятиях физической культурой и правила его предупреждения;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- правила использования спортивного инвентаря и оборудования;
- правила личной гигиены;
- профилактику травматизма и основы оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

**уметь:**

- составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики;
- вести дневник самонаблюдения за физической подготовленностью;
- контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

**Формы подведения итогов.**

Программой предусматриваются теоретические, практические занятия, снятие контрольных нормативов, участие в соревнованиях и судейская практика.

В рамках физкультурно - спортивного направления дополнительная общеобразовательная программа обучающихся колледжа реализуется рабочими программами по видам **на один учебный год.**