

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
«Кунгурский автотранспортный колледж»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

**ОУП.06 «Физическая культура»**

Профессия 23.01.17 Мастер по ремонту и обслуживанию автомобилей

2020 г.

Комиссия профессиональных циклов направления  
«Техническое обслуживание и ремонт  
автомобильного транспорта»

Протокол № 1 от «15» 08 2010

Председатель комиссии:

Попова / Е.А. Попова

Заместитель директора

Орлова

М.П. \_\_\_\_\_

Составитель: Сычев Д.В., преподаватель ГБПОУ КЛТК

## Содержание

<b>1. Пояснительная записка</b>	4
<b>2. Общая характеристика учебного предмета ОУД.06 «Физическая культура»</b>	5
<b>3. Планируемые результаты освоения учебного предмета</b>	7
3.1. Планируемые личностные результаты освоения учебного предмета	
3.2. Планируемые метапредметные результаты освоения учебного предмета	
3.3. Планируемые предметные результаты освоения учебного предмета	
3.4. Количество часов на освоение программы учебного предмета	
<b>4. Структура и содержание учебного предмета</b>	9
4.1. Объем учебной дисциплины и виды учебных работ	9
4.2. Тематический план и содержание учебного предмета	11
<b>5. Условия реализации программы учебного предмета</b>	15
<b>5.1. Информационное обеспечение реализации программы</b>	15
<b>6. Система оценки достижения планируемых результатов освоения программы учебного предмета</b>	17

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа общеобразовательной учебного предмета «Физическая культура» предназначена для организации занятий по физической культуре в профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения основной профессиональной образовательной программы СЦО (ОПОП СЦО) на базе основного общего образования при подготовке специалистов среднего звена. Программа разработана на основе требований ФГОС среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины «Физическая культура», в соответствии с Рекомендациями по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259).

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.

Программа учебного предмета «Физическая культура» служит основой для разработки рабочих программ, в которых профессиональные образовательные организации, реализующие образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ОПОП СОО на базе основного общего образования, уточняют содержание учебного материала, последовательность его изучения, распределение учебных часов, тематику рефератов (докладов), индивидуальных проектов, виды самостоятельных работ с учетом специфики программ подготовки квалифицированных рабочих, служащих и специалистов среднего звена, осваиваемой профессии или специальности.

## **2. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА ОУД.06 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на укрепление здоровья, повышение физического потенциала, работоспособности обучающихся, формирование у них жизненных, социальных и профессиональных мотиваций. Реализация содержания учебного предмета «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 учебного предмета «Физическая культура» представлено тремя содержательными линиями:

- 1) физкультурно-оздоровительной деятельностью;
- 2) спортивно-оздоровительной деятельностью с прикладной ориентированной подготовкой;
- 3) введением 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 студентов на формирование интересов и потребностей в регулярных занятиях физической культурой и спортом, творческое использование осваиваемого учебного материала в разнообразных формах активного отдыха и досуга, самостоятельной физической подготовке к предстоящей жизнедеятельности.

Вторая содержательная линия соотносится с интересами студентов в занятиях спортом и характеризуется направленностью на обеспечение 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 их дальнейшего профессионального роста, самосовершенствования и конкурентоспособности на современном рынке труда.

Основное содержание учебного предмета «Физическая культура» реализуется в процессе теоретических и практических занятий и представлено двумя 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, двигательной активности в профессиональном росте и адаптации к изменяющемуся рынку 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 оздоровительную и профессиональную направленность индивидуальной двигательной нагрузки.

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 (легкой атлетики, кроссовой подготовки, лыж, плавания, гимнастики, спортивных игр) дополнительно предлагаются нетрадиционные (ритмическая и атлетическая гимнастика, ушу, стретчинг, тэквондо, армрестлинг, пауэрлифтинг и др.). Вариативные компоненты содержания обучения выделены курсивом.

Специфической особенностью реализации содержания учебной дисциплины «Физическая культура» является ориентация образовательного процесса на получение преподавателем физического воспитания оперативной информации о степени освоения теоретических и методических знаний, умений, состоянии здоровья, физического развития, двигательной, психофизической, профессионально-прикладной подготовленности студента. С этой целью до начала обучения в профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ОПОП СОО на базе основного общего образования, студенты проходят медицинский осмотр (диспансеризацию) и компьютерное тестирование.

Анализ физического развития, физической подготовленности, состояния основных функциональных систем позволяет определить медицинскую группу, в которой целесообразно заниматься обучающимся: основная, подготовительная или специальная. 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 здоровья. К специальной медицинской группе относятся студенты, имеющие патологические отклонения в состоянии здоровья.

Используя результаты медицинского осмотра студента, его индивидуальное желание заниматься тем или иным видом двигательной активности, преподаватель физического воспитания распределяет студентов в учебные отделения: спортивное, подготовительное и специальное. 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 СОО.

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 и направлены на совершенствование общей и профессиональной двигательной подготовки обучающихся. На 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 учебного предмета «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. Студенты, временно освобожденные по состоянию здоровья от практических занятий, осваивают теоретический и учебно-методический материал, готовят рефераты, выполняют индивидуальные проекты. Темой реферата, например, может быть: «Использование индивидуальной двигательной активности и основных валеологических факторов для профилактики и укрепления здоровья» (при том или ином заболевании). 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).

Изучение общеобразовательного учебного предмета «Физическая культура» завершается подведением итогов в форме дифференцированного зачета в рамках промежуточной аттестации студентов в процессе освоения ОПОП СОО с получением среднего общего образования.

### **3. Планируемые результаты освоения учебного предмета**

Освоение содержания учебного предмета «Физическая культура» обеспечивает достижение обучающимися следующих результатов (универсальных учебных действий - УУД):

#### **3.1. Планируемые личностные результаты освоения учебного предмета:**

- Л1 – готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- Л2– 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;
- Л3– потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
- Л4– приобретение личного опыта творческого использования профессионально оздоровительных средств и методов двигательной активности;
- Л5– 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;
- Л6– готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
- Л7– способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;

Л8– способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;

Л9– 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;

Л10– принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно оздоровительной деятельностью;

Л11– умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

Л12– патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;

Л13– готовность к служению Отечеству, его защите;

### 3.2.Планируемые метапредметные результаты освоения учебного предмета

Метапредметные результаты освоения учебного предмета представлены тремя группами универсальных учебных действий (УУД).

Студент научится:

Регулятивные УУД	Познавательные УУД	Коммуникативные УУД
М1-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; М2-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;	М3 - способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике; М4 -освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ; М5-формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;	М6 -готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;



### **3.3. Планируемые предметных результаты освоения предмета:**

П1-умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

П2-владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

П3-владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

П4-владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

П5-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).

### **3.4. Количество часов на освоение программы учебного предмета:**

Максимальная учебная нагрузка студента - 120 часов, в том числе:

- обязательная аудиторная нагрузка - 120 часов;
- самостоятельная работа студента - не предусмотрена.

#### 4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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

Вид учебной работы	Объем часов		
	всего	1 сем	2 сем
Суммарная учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем	*	*	*
<i>Самостоятельная работа</i>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
Объем образовательной программы	<b>120*</b>	<b>51*</b>	<b>69*</b>
в том числе:			
теоретическое обучение	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0*</b>
лабораторные работы (если предусмотрено)	-	-	-
практические занятия (если предусмотрено)	<b>120</b>	<b>51</b>	<b>69</b>
курсовая работа (проект) (если предусмотрено)	-	-	-
контрольная работа	-	-	-
<i>Самостоятельная работа</i>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<i>Консультации</i>	-	-	-
<b>Промежуточная аттестация проводится в форме (указать)</b>		<b>ДЗ</b>	<b>ДЗ</b>

#### 4.2. Тематический план и содержание учебного предмета

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объём часов	Результаты освоения учебного предмета
<b>Раздел 1. Спортивные игры: Волейбол</b>		<b>13</b>	
<b>Тема 1.1 Освоение основных игровых элементов, развитие физических качеств</b>	<p><b>Содержание учебного материала</b>            Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки            Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Техника безопасности на занятиях подвижными играми.</p> <p><b>Тематика практических занятий</b>            Инструктаж по ТБ. Стойки, перемещения, приём и передача мяча (сверху, снизу).            Прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед с последующим скольжением на груди—животе.            Развитие быстроты координации движений, ориентирование в пространстве, силы.            Совершенствование навыков передачи мяча (в парах, тройках, четверках, шестерках).            Контрольный норматив передача мяча в парах (на кол-во раз)</p> <p><b>Практическая работа</b></p> <p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b></p>	<b>6</b>	
<b>Тема 1.2 Тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам, развитие физических качеств</b>	<p><b>Содержание учебного материала</b>            Правила игры в волейболе. Техники по совершенствованию владения мячом</p> <p><b>Тематика практических занятий</b>            Техника подачи: нижняя прямая, нижняя боковая и верхняя. Совершенствование навыка передачи мяча в парах.            Совершенствование техники владения мячом. Игра по облегченным правилам (пионербол)</p> <p><b>Практическая работа</b></p> <p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b></p>	<b>7</b>	
<b>Раздел 2. Спортивные игры. Баскетбол</b>		<b>13</b>	

<b>Тема 2.1 Техника безопасности игры. Освоение основных игровых элементов, развитие физических качеств</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Инструктаж по ТБ. Стойка баскетболиста, перемещения, повороты (с мячом, без мяча). Ведение баскетбольного мяча. Броски мяча в кольцо.	<b>4</b>	
	<b>Тематика практических занятий и лабораторных работ</b> Стойка баскетболиста. Виды передвижения с мячом без мяча. Развитие быстроты координации движений, ориентирование в пространстве, силовых качеств Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом) Приём и передача баскетбольного мяча (снизу, сбоку; двумя руками, одной рукой; на месте, в движении). Ведение мяча с высоким и низким отскоком, с изменением скорости ведения Броски мяча в кольцо (с разного расстояния; с места, в движении, в прыжке)		
	<b>Практическая работа</b>		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>0</b>	
<b>Тема 2.2 Тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам, развитие физических качеств</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Техника штрафных бросков Техника защитных действий Тактика игры в нападении и защите Контрольный урок: штрафной бросок в корзину, броски с точек	<b>9</b>	
	<b>Тематика практических занятий и лабораторных работ</b> Техника штрафных бросков. Игра в одно кольцо Техника защитных действий в игре — перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание. Техника нападения – бросок мяча с разного расстояния передача мяча различными способами. Совершенствование навыков защиты и нападения. Упрощенные правила игры Игра по правилам. Развитие быстроты координации движений, ориентирование в пространстве, силовых качеств. Развитие скоростно-силовых, координационных физических качеств Контроль и оценка навыков, сдача контрольного норматива		
	<b>Практическая работа</b>		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>0</b>	
<b>Раздел 3. Лёгкая атлетика</b>		<b>69</b>	
<b>Тема 3.1 Техника безопасности на</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Инструктаж	<b>17</b>	

<b>занятиях.</b> <b>Освоение техники беговых упражнений.</b>	по ТБ. Разновидности бега, прыжков. Общая физическая подготовка		
	<b>Тематика практических занятий и лабораторных работ</b> Бег на короткие, средние и длинные дистанции; разновидности ходьбы и бега. Общефизическая подготовка, специальные беговые упражнения, упражнения легкоатлетов; комплексы для развития ОФП. Стартовый разгон, финиширование. Высокий и низкий старт.		
	<b>Практическая работа</b>		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>0</b>	
<b>Тема 3.2 Беговые виды легкой атлетики</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Спринт. Техника и тактика бега на дистанции. Стартовый разгон и финиширование.	<b>17</b>	
	<b>Тематика практических занятий и лабораторных работ</b> Бег 30 м, 60м, 100м, 200м, 300м, 400м. Стартовый разгон. Финиширование. Техника низкого и высокого старта. Техника эстафетного бега Сдача контрольного норматива на дистанцию 100 м. Сдача норматив на дистанцию 500 м с учетом времени.		
	<b>Практическая работа</b>		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>0</b>	
<b>Тема 3.3. Кроссовая подготовка</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Техника бега на длинные дистанции. Кросс по пересеченной местности Контрольный норматив бег 1-2км	<b>17</b>	
	<b>Тематика практических занятий и лабораторных работ</b> Подготовка к бегу 1/2 км (без учета времени). Упражнения на силовую выносливость. Восстановительные упражнения на группы мышц ног. Контрольный норматив бег 1000м (девушки) -2000м (юноши) на время		
	<b>Практическая работа</b>		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>0</b>	
<b>Тема 3.4. Технические виды</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Развитие выносливости. Техника метания гранаты Формы и виды деятельности для развития силовой выносливости. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Техника прыжка в длину с места; сдача контрольных нормативов	<b>18</b>	

	<p>Комплексы утренней гимнастики и ППФК. Круговая тренировка. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями</p>		
	<p><b>Тематика практических занятий и лабораторных работ</b> Метание гранаты метание набивного мяча из-за головы; челночный бег. Сдача контрольного норматива – метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); Подтягивания на низкой перекладине (дев), высокой (юн) Методики самостоятельных занятий физическими упражнениями, Основные методы и виды физической деятельности Комплексы утренней гимнастики. Физическая культура на производстве. Физическая культура в повседневной жизни</p>		
	<b>Практическая работа</b>		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>0</b>	
<b>Промежуточная аттестация - Дифференцированный зачёт</b>		<b>4</b>	
<b>Всего</b>		<b>120</b>	

## 5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Для реализации программы учебного предмета ОУП.06 «Физическая культура» требуется наличие спортивного комплекса, который должен быть оснащен оборудованием и инвентарем для проведения занятий.

### Оборудование спортивного зала:

- баскетбольными щитами, кольца, сетки;
- волейбольные стойки, сетка;
- гимнастические скамейки, перекладины;
- легкоатлетические дорожки;
- прыжковая яма с песком.

### Спортивный инвентарь:

- секундомер;
- рулетка;
- волейбольные мячи;
- баскетбольные мячи;
- гимнастические коврики;
- конусы, скакалки, кегли и пр. инвентарь для «веселых стартов»

### 5.1. Информационное обеспечение реализации программы

Информационное обеспечение обучения содержит перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы.

#### 5.1.1. Основная литература

1. Алексеев, С.В. Физическая культура и спорт в Российской Федерации: новые вызовы современности: Монография / С.В. Алексеев, Р.Г. Гостев, Ю.Ф. Курамшин. - М.: Теор. и практ. физ. культ., 2013 - 780 с.
2. Барчуков, И.С. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник. / И.С. Барчуков и др. - М.: Советский спорт, 2013 - 431 с.
3. Барчуков, И.С. Физическая культура: Учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования / И.С. Барчуков; Под общ.ред. Н.Н. Маликов. - М.: ИЦ Академия, 2013 - 528 с.
4. Виленский, М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: Учебное пособие / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. - М.: КноРус, 2013г. 240с.
5. Виноградов, П.А. Физическая культура и спорт трудящихся / П.А. Виноградов, Ю.В. Окуньков. - М.: Советский спорт, 2015 - 172 с.
6. Кикотя, В.Я. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник. / Под ред. В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова. - М.: ЮНИТИ, 2016 - 431 с.
7. Кобяков, Ю.П. Физическая культура. Основы здорового образа жизни: Учебное пособие / Ю.П. Кобяков. - Рн/Д: Феникс, 2012 - 25с.
8. Маргазин, В.А. Лечебная физическая культура (ЛФК) при заболеваниях желудочно-кишечного тракта и нарушениях обмена / В.А. Маргазин. - СПб.: СпецЛит, 2016 - 112 с.
9. Маргазин, В.А. Лечебная физическая культура (ЛФК) при заболеваниях сердечно-сосудистой и дыхательной систем / В.А. Маргазин. - СПб.: СпецЛит, 2015 - 234 с.
10. Муллер, А.Б. Физическая культура: Учебник и практикум для СПО / А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко. - Люберцы: Юрайт, 2016 - 424с.
11. Попов, С.Н. Лечебная физическая культура: Учебник. / С.Н. Попов, Н.М. Валеев и др. - М.: Советский спорт, 2014 - 416 с.
12. Решетников, Н.В. Физическая культура: Учебник для студ. учреждений сред. проф. образования / Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын, Р.Л. Палтиевич, Г.И. Погадаев. - М.: ИЦ Академия, 2013 - 176 с.

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

1. <http://www.gto.ru/>
- 2 <http://www.volley.ru/>
- 3 <http://www.rusathletics.com/>
- 4 <http://www.russiabasket.ru/>
- 5 <https://mirznanii.com/a/224330/tekhnika-igry-v-basketbol>
- 6 <http://www.fizkult-ura.ru/>
- 7 <http://www.fizkultura-na5.ru/>



## 6. СИСТЕМА ОЦЕНКИ ДОСТИЖЕНИЯ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Планируемые предметные результаты	Основные показатели оценки результата
П1- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;	Использует различные формы проведения активного отдыха; имеет первоначальные навыки по видам деятельности; самостоятельно организует занятия физической культурой.
П2.-владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;	Применяет полученные знания на практике, в области физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ; самостоятельно выполняет профилактику «здоровье сбережения»
П3-владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;	Владеет основными методами самоконтроля, готов прийти на помощь в беде людям; применяет упражнения для повышения работоспособности; самостоятельное развитие своих физических способностей.
П4-владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;	Применяет упражнения для повышения работоспособности, с целью профилактики переутомления;
П5-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).	Владеет базовыми приемами в различных видах спорта; активное участие в игровых видах спорта; участие в Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Формирование личностных результатов обеспечивается в ходе реализации всех компонентов образовательной деятельности, включая внеурочную деятельность.

В соответствии с требованиями ФГОС СОО достижение личностных результатов не выносится на итоговую оценку обучающихся.

**Оценка личностных результатов** образовательной деятельности может осуществляться в ходе внешних неперсонифицированных мониторинговых исследований. Внутренний мониторинг организуется администрацией колледжа и осуществляется преподавателями и кураторами преимущественно на основе ежедневных наблюдений в ходе учебных занятий и внеурочной деятельности, которые обобщаются в конце учебного года.

**Оценка метапредметных результатов** представляет собой оценку достижения планируемых результатов освоения учебного предмета.

Оценка достижения метапредметных результатов осуществляется администрацией колледжа в ходе внутреннего мониторинга.

**Оценка предметных результатов** представляет собой оценку достижения обучающимися планируемых результатов по учебному предмету.

Оценка предметных результатов ведется каждым преподавателем в ходе процедур текущего, рубежного контроля и промежуточной аттестации, а также администрацией колледжа в ходе внутреннего мониторинга учебных достижений.

**Оценка уровня физической подготовленности студентов основной группы здоровья**

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
Бег 100 м (д/ю)	16,3/13,8	17,6/14,3	18,0/14,6
Бег 1000 м- девушки; 2000м – юноши (мин,с/ д/ю)	5,4/8,5	5,1/8,3	4,5/8,0
Подтягивание на кол-во раз (юноши на высокой перекладине; девушки на низкой) (д/ю)	19/35	13/25	11/15
Сгибание и разгибание туловища лежа на спине за 1 минуту (д/ю)	40/50	30/40	20/30
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа(д/ю)	16/19	10/15	9/12

**Оценка уровня физической подготовленности студентов подготовительной группы  
здоровья**

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
Бег 100 м (д/ю)	Без учета вр	Без учета вр	Без учета вр
Бег 1000 м- девушки; 2000м – юноши (мин,с/) д/ю	Без учета вр	Без учета вр	Без учета вр
Подтягивание на кол-во раз (юноши на высокой перекладине; девушки на низкой) (д/ю)	19/35	13/25	11/15
Сгибание и разгибание туловища лежа на спине за 1 минуту (д/ю)	40/50	30/40	20/30
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа(д/ю)	16/19	10/15	9/12