

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Кунгурский автотранспортный колледж»

Рабочая программа учебного предмета

ОУЦ.06 Физическая культура

08.02.05 Строительство и эксплуатация дорог и аэродромов

2020 г.

Комиссия профессиональных циклов
специальностей дорожного строительства и
управления на транспорте

Протокол № 2 от «26» 08 2020 г.

Председатель комиссии:

Щелчкова / О.С. Щелчкова

УТВЕРЖДАЮ:

Заместитель директора

Целищева М.Г. Целищева

Составитель: Сычев Д.В., преподаватель ГБПОУ КАТК

Содержание

1. Пояснительная записка	4
2. Общая характеристика учебной дисциплины ОУП.06 «Физическая культура»	5
3. Планируемые результаты освоения учебной дисциплины	7
3.1. Планируемые личностные результаты освоения учебной дисциплины	
3.2. Планируемые метапредметные результаты освоения учебной дисциплины	
3.3. Планируемые предметные результаты освоения учебной дисциплины	
3.4. Количество часов на освоение программы учебного предмета	
4. Структура и содержание учебной дисциплины	10
4.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы	10
4.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины	11
5. Условия реализации программы учебной дисциплины	13
5.1. Информационное обеспечение реализации программы	15
6. Система оценки достижения планируемых результатов освоения программы учебной дисциплины	16

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа общеобразовательной учебной дисциплины «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 СПО (ОПОП СПО) 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 учебной дисциплины «Физическая культура» служит основой для разработки рабочих программ, в которых профессиональные образовательные организации, реализующие образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ОПОП СПО 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 УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОУП.06 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Содержание учебной дисциплины «Физическая культура» направлено на укрепление здоровья, повышение физического потенциала, работоспособности обучающихся, формирование у них жизненных, социальных и профессиональных мотиваций. 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:

- 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 учебной дисциплины «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 СПО на базе основного общего образования, студенты проходят медицинский осмотр (диспансеризацию) и компьютерное тестирование.

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 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 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 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. 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 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 (ППССЗ).

3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих результатов:

3.1. Планируемые личностные результаты освоения учебной дисциплины:

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 учебной дисциплины

Метапредметные результаты освоения учебной дисциплины 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, физической, 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 дисциплины:

П1-умение использовать разнообразные формы и виды физической активности 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 - 117 часов, в том числе:

- обязательная аудиторная нагрузка - 117 часов;
- самостоятельная работа студента - не предусмотрена

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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>	0	0	0
Объем образовательной программы	117*	48*	69*
в том числе:			
теоретическое обучение	4	2	2*
лабораторные работы (если предусмотрено)	-	-	-
практические занятия (если предусмотрено)	113	46	67
курсовая работа (проект) (если предусмотрено)	-	-	-
контрольная работа	-	-	-
<i>Самостоятельная работа</i>	0	0	0
<i>Консультации</i>	-	-	-
Промежуточная аттестация проводится в форме (указать)		ДЗ	ДЗ

4.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

<i>Наименование разделов и тем</i>	<i>Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся</i>	<i>Объём часов</i>	<i>Результаты освоения учебной дисциплины</i>
Раздел 1. Спортивные игры: Волейбол		24	
Тема 1.1 Техника безопасности игры. Освоение основных игровых элементов, развитие физических качеств	<p>Содержание учебного материала Ведение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО Стойки, перемещения, приём передача мяча сверху снизу. Приём и передача мяча (сверху, снизу). Передача мяча в парах тройках через сетку. Игра над собой</p> <p>Тематика практических занятий 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>Практическая работа</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся</p>	0	
Тема 1.2. Техника подачи волейбольного мяча. Игра по упрощенным правилам волейбола.	<p>Содержание учебного материала Техника подачи волейбольного мяча. Совершенствование техники владения мячом.</p> <p>Тематика практических занятий и лабораторных работ 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>Практическая работа.</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся</p>	0	
Тема 1.3. Тактика нападения, тактика	<p>Содержание учебного материала Атакующие и нападающие удары, блокирование.</p>		

защиты.	Техника игры в нападении и защите		
	Тематика практических занятий Тактика нападения и защиты в команде, нападающий удар первым и вторым темпом; движение игроков у сетки (блок), блокирование одиночное, коллективный блок. Тактика нападения и защиты в команде. Действия команды при переходе мяча к соперникам.		
	Практическая работа		
	Самостоятельная работа обучающихся	0	
Тема 1.4. Правила игры. Игра по правилам, развитие физических качеств	Содержание учебного материала Просмотр обучающих роликов по проведению соревнований. Правила игры волейбол.	12	
	Тематика практических занятий Развитие скоростно-силовых, координационных физических качеств. Правила игры в волейбол, ошибки, нарушения. Жесты судьи. Контрольный урок – подача волейбольного мяча. Учебная игра по правилам.		
	Практическая работа		
	Самостоятельная работа обучающихся	0	
Раздел 2. Спортивные игры Баскетбол		24	
Тема 2.1 Техника безопасности игры. Освоение основных игровых элементов, развитие физических качеств	Содержание учебного материала Инструктаж по ТБ. Стойка баскетболиста, перемещения, повороты (с мячом, без мяча). Ведение баскетбольного мяча. Броски мяча в кольцо.		
	Тематика практических занятий 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)		
	Практическая работа		
	Самостоятельная работа	0	
Тема 2.2 Тактика	Содержание учебного материала		

нападения, тактика защиты. Правила игры. Игра по упрощенным правилам волейбола.	Техника штрафных бросков Техника защитных действий Тактика игры в нападении и защите		
	Тематика практических занятий и лабораторных работ 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.		
	Практическая работа		
	Самостоятельная работа	0	
Тема 2.3. Игра по правилам, развитие физических качеств	Содержание учебного материала Контрольный урок: штрафной бросок в корзину, броски с точек		
	Тематика практических занятий и лабораторных работ 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		
	Практическая работа		
	Самостоятельная работа обучающихся	0	
Раздел 3. Лёгкая атлетика Кроссовая подготовка.		32	
Тема 3.1. Техника безопасности на занятиях. Освоение техники беговых упражнений.	Содержание учебного материала Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Инструктаж по ТБ. Разновидности бега, прыжков. Общая физическая подготовка		OK 04 OK 08 OK 03
	Тематика практических занятий и лабораторных работ Бег на короткие, средние и длинные дистанции; разновидности ходьбы и бега. Общefизическая подготовка, специальные беговые упражнения, упражнения легкоатлетов; комплексы для развития ОФП. Стартовый разгон, финиширование. Высокий и низкий старт.		
	Практическая работа		
	Самостоятельная работа обучающихся	0	
Тема 3.2. Беговые виды легкой атлетики	Содержание учебного материала Спринт. Техника и тактика бега на дистанции. Стартовый разгон и финиширование.	33	

	<p>Тематика практических занятий и лабораторных работ 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.</p>		
	Практическая работа		
	Самостоятельная работа обучающихся	0	
Тема 3.3. Кроссовая подготовка	<p>Содержание учебного материала Техника бега на длинные дистанции. Кросс по пересеченной местности Контрольный норматив бег 1-2км</p>		
	<p>Тематика практических занятий и лабораторных работ 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</p>		
	Практическая работа		
	Самостоятельная работа обучающихся	0	
Тема 3.4. Технические виды	<p>Содержание учебного материала 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 Комплексы утренней гимнастики и ППФК. Круговая тренировка. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями</p>	33	
	<p>Тематика практических занятий и лабораторных работ 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</p>		

	Комплексы утренней гимнастики. Физическая культура на производстве. Физическая культура в повседневной жизни		
	<i>Практическая работа</i>		
	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i>	<i>0</i>	
	<i>Промежуточная аттестация – Дифференцированный зачёт</i>	<i>4</i>	
		<i>Всего</i>	<i>117</i>

5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

5.1. Для реализации программы учебной дисциплины 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»

5.2. Информационное обеспечение реализации программы

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

5.2.1. 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. Палтиеви́ч, Г.И. Погадаев . - М.: ИЦ Академия, 2013 - 176 с.

5.2.2. 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 УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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;	<i>Основные показатели оценки результата формулируются через знания и умения, раскрывающие данный предметный результат. Формулировки должны носить деятельностный характер, иметь глагольную форму. Количество показателей для каждого предметного результата – 3-5.</i>
П2.-владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;	<i>Не поняла что должно быть??!?!?</i>
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).	

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.

ЭТО ВСЕ ДАЛЬШЕ НЕ НАДО?????

Приложение 1

Оценка уровня физических способностей студентов основной группы здоровья

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16	4,4 и выше	5,1—4,8	5,2 и ниже	4,8 и выше	5,9—5,3	6,1 и ниже
			17	4,3	5,0—4,7	5,2	4,8	5,9—5,3	6,1
2	Координационные	Челночный бег 3×10 м, с	16	7,3 и выше	8,0—7,7	8,2 и ниже	8,4 и выше	9,3—8,7	9,7 и ниже
			17	7,2	7,9—7,5	8,1	8,4	9,3—8,7	9,6
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16	230 и выше	195—210	180 и ниже	210 и выше	170—190	160 и ниже
			17	240	205—220	190	210	170—190	160
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16	1 500 и выше	1 300—1 400	1 100 и ниже	1 300 и выше	1 050—1 200	900 и ниже
			17	1 500	1 300—1 400	1 100	1 300	1 050—1 200	900
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя	16	15 и выше	9—12	5 и ниже	20 и выше	12—14	7 и ниже
			17	15	9—12	5	20	12—14	7
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине (юноши), на низкой	16	11 и выше	8—9	4 и ниже	18 и выше	13—15	6 и ниже

		перекладине из вуса (девушки)	17	12	9—10	4	18	13—15	6
--	--	-------------------------------	----	----	------	---	----	-------	---

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

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 3 000 м (мин, с)	б/вр	б/вр	б/вр
2. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	Б/н	Б/н	Б/н
3. Прыжок в длину с места (см)	Б/н	Б/н	Б/н
4. Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	Б/н	Б/н	Б/н
5. Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	Б/н	Б/н	Б/н
6. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	Б/н	Б/н	Б/н
7. Координационный тест — челночный бег 3 × 10 м (с)	б/вр	б/вр	б/вр
8. Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	Б/н	Б/н	Б/н
9. Гимнастический комплекс упражнений: ❖ утренней гимнастики; ❖ производственной гимнастики; ❖ релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	До 9	До 8	До 7,5