**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ ОРЕНБУРГСКОЙ ОБЛАСТИ**

 **ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ**

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

 **«МЕДНОГОРСКИЙ ИНДУСТРИАЛЬНЫЙ КОЛЛЕДЖ»**

**г .Медногорска Оренбургской области**

**(ГАПОУ МИК)**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**ОДБ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**2022**

Рабочая программа учебного предмета ОДБ.05 Физическая культура по специальности 13.02.11 Техническая эксплуатация и обслуживание электрического и электромеханического оборудования ( по отраслям) составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования и на основе Примерной основной образовательной программы среднего общего образования ( протокол от 28 июня 2016 г № 2/16-з)

Год начала подготовки : 2022

Организация разработчик : ГАПОУ МИК

Составитель : Хохлова А.Р., преподаватель физической культуры ГАПОУ МИК

**Содержание**

1.Паспорт рабочей программы учебного предмета 4

2.Структура и содержание учебного предмета 10

3.Условия реализации рабочей программы учебного предмета 13

4. Контроль и оценка результатов освоения учебного предмета 15

**1 Паспорт рабочей программы учебного предмета ОДБ.05 Физическая культура**

* 1. **Область применения рабочей программы**

Программа учебного предмета общеобразовательного цикла «Физическая культура» предназначена для реализации требований Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования и является частью образовательной программы среднего профессионального образования - программы подготовки специалистов среднего звена, реализуемой на базе основного общего образования.

* 1. **Место учебного предмета в структуре ППССЗ**

Учебный предмет «Физическая культура» является учебным предметом обязательной предметной области «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности» ФГОС СОО и относится к базовым дисциплинам общеобразовательного учебного цикла.

**1.3 Цели и задачи учебного предмета– требования к результатам освоения учебного предмета**

**Личностные результаты должны отражать:**

1) российскую гражданскую идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн);

2) гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;

3) готовность к служению Отечеству, его защите;

4) сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;

5) сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;

6) толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;

7) навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;

8) нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;

9) готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;

10) эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;

11) принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

12) бережное, ответственное и компетентное отношениек физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и другихлюдей, умение оказывать первую помощь;

13) осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;

14) сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды; приобретение опыта эколого-направленной деятельности;

15) ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

**Метапредметные результаты должны отражать:**

1) умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;

2) умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

3) владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

4) готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;

5) умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее – ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;

6) умение определять назначение и функции различных социальных институтов;

7) умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;

8) владение языковыми средствами - умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;

9) владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

**Предметные результаты должны отражать:**

1. умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельностидля организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовкек выполнению нормативов Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса « Готов к труду и обороне»(ГТО);
2. владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
3. владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
4. владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
5. владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

**В результате изучения учебного предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования:**

**Обучающийся на базовом уровне научится:**

* определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
* знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
* знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корригирующей направленности;
* характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;
* характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;
* составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;
* выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;
* выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
* практически использовать приемы самомассажа и релаксации;
* практически использовать приемы защиты и самообороны;
* составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
* определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;
* проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;
* владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

**Обучающийся на базовом уровне получит возможность научиться:**

* *самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;*
* *выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;*
* *проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;*
* *выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;*
* *выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);*
* *осуществлять судейство в избранном виде спорта;*
* *составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.*

**2Структура и содержание учебного предмета
2.1 Объем учебного предмета и виды учебной работы**

|  |  |
| --- | --- |
| **Виды учебной работы** | **Объём часов** |
| Обьем работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем,в том числе: | 117 |
| В форме практической подготовки\* |  |
| Урок | 2 |
| Семинар |  |
| Лекция |  |
| ЛПЗ | 115 |
| Курсовой проект(работа) |  |
| Консультации |  |
| Самостоятельная работа |  |
| Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта в 1, 2 семестре |

**2.2.Тематический план и содержание учебного предмета**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименование разделов и тем** | **Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся** | **Объем часов** | **Уровень освоения** |
| **1** | **2** | **3** | **4** |
| **Раздел1.Теоретическая часть** |  |  |
| **Тема 1.1 Основы здорового образа жизни.Физическая культура в обеспечении здоровья.** | 1 | Цели и задачи физической культуры. Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала | 2 | 2 |
| **Тема 1.2 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями** | Содержание учебного материала |  |  |
| 2 | Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек | 2 | 2 |
| **Раздел2.Учебно-тренировочная часть** |  |  |  |  |
| **Тема 2.1 Легкая атлетика** | Содержание учебного материала |  |  |
|  | 3 | Кроссовая подготовка: бег по равнинной и пересеченной местности. Бег на короткие дистанции: старт, разбег, бег по прямой, финиширование. Бег на средние и длинные дистанции. Эстафетный бег. Метание гранаты. | 2 | 2 |
| 4 | Кросс. Бег на короткие дистанции(100м). Эстафетный бег. | 2 |  |
| 5 | Кросс по пересеченной местности. ОРУ. СБУ. Подвижные игры. | 2 |  |
| 6 | Бег на короткие дистанции: низкий старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование. Техника метания гранаты. | 2 |  |
| 7 | Техника бега на короткие дистанции. Спец.беговые упражнения.  | 2 |  |
| 8 | Совершенствование техники эстафетного бега (техника передачи эстафетной палочки). | 2 |  |
| 9 | Кросс по пересеченной местности. Бег в гору и под гору. Спортивная игра | 2 |  |
| 10 | Бег на короткие дистанции. Развитие быстроты: ускорение 6х60 м. Подвижные игры | 2 |  |
| 11 | Выполнение зачетного норматива в беге на 100м. Техника метания гранаты. | 2 |  |
| 12 | Бег на средние дистанции. Развитие быстроты. | 2 |  |
| 13 | ОРУ. СБУ. Выполнение зачетного норматива в беге на 400 и 800 м. | 2 |  |
| Самостоятельная работа  |  |  |
| 1 | Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Повторный бег на 60м. |  |  |
| 2 | Совершенствование техники низкого старта и стартового разбега.  |  |  |
| 3 | Знать краткие сведения о развитии легкой атлетики. Утренние пробежки. |  |  |
| 4 | Составить комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ). |  |  |
| 5 | Совершенствование техники низкого старта и стартового разбега. |  |  |
| 6 | Метание различных предметов на дальность правой и левой рукой.  |  |  |
| 7 | Повторный бег по лестнице через одну, две ступеньки. |  |  |
| 8 | Скоростной бег под гору. Повторный бег. |  |  |
| 9 | Совершенствовать последовательность выполнения техники метания гранаты. |  |  |
| 10 | Прыжки со скакалкой различным способом. |  |  |
| 14 | Терминология гимнастических упражнений. Виды гимнастики. Силовые упражнения. Кувырки Упражнения на турнике и брусьях. | 2 |  |
| 15 | Утренняя гигиеническая гимнастика (УГГ). Принцип подбора и составление комплексов упражнений УГГ. Кувырки. | 2 |  |
| 16 | Строевые приемы и передвижения. Построения и перестроения. Размыкания и смыкания. Упражнения на турнике и брусьях. | 2 |  |
| 17 | Упражнения на турнике и брусьях. | 2 |  |
| 18 | Атлетическая гимнастика. | 2 |  |
| Самостоятельная работа  |  |  |
| 1 | Разработать комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики. |  |  |
| 2 | Подтягивание на высокой перекладине – игра в «лестницу».Выполнение упражнений на гибкость, упражнения для мышц брюшного пресса и плечевого пояса. |  |  |
| 33 | Подъём с переворотом на турнике.Ритмическая гимнастика. |  |  |
| 4 | Упражнения для укрепления мышц спины, брюшного пресса и на гибкость. |  |  |
| Практические занятия |  |  |
| 19 | Баскетбол. Правила игры. Совершенствование техники ведения, передачи, броска мяча. | 2 | 2,1 |
| 20 | Ведение, передача, броски мяча в корзину. | 2 |  |
| 21 | Передача мяча: от пола, из-за головы, передача одной рукой, двумя руками от груди. Техника ведения мяча. | 2 |  |
| 22 | Совершенствование техники ведения, передачи и бросков в корзину. Учебная игра. | 2 |  |
| 23 | Штрафные броски. Двухсторонняя учебная игра в баскетбол. | 2 |  |
| 24 | Выполнение зачетных упражнений по баскетболу. Учебная игра | 2 |  |
| 25 | Тактика баскетбольной игры. Тактика командной защиты. | 2 |  |
| 26 | Дифференцированный зачет | 2 |  |
| Самостоятельная работа |  |  |
| 1 | Играть в баскетбол в свободное время.  |  |  |
| 2 | Знать правила игры, жесты судьи. |  |  |
| 3 | Иметь элементарные навыки судейства. |  |  |
| 4 | Выпрыгивание вверх из низкого приседа, прыжки в длину с места. |  |  |
| 5 | Прыжки по лестнице с поочередной сменой ног с отягощениями и без отягощений. |  |  |
| 6 | Упражнения для развития мышц спины, сгибание–разгибание рук в упоре лёжа. |  |  |
| 7 | Челночный бег. |  |  |
| 8 | Броски мяча с линии штрафного броска. |  |  |
| Практические занятия |  |  |
| 27 | Лыжи. Техника безопасности. Подбор лыжного инвентаря. Уход и хранение. | 2 |  |
| 28 | Строевые приемы с лыжами и на лыжах. Попеременный двухшажный ход. | 2 |  |
| 29 | Способы ходов: попеременный двухшажный ход. Совершенствование скользящего шага (передвижение без палок).  | 2 |  |
| 30 | Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. | 2 |  |
| 31 | Спуск с горы. | 2 |  |
| 32 | Одновременный бесшажный ход. Выполнение норматива по лыжной подготовке. | 2 |  |
| 32 | Строевые приемы на лыжах. Преодоление подъемов и спусков. | 2 |  |
| 33 | Совершенствование техники передвижения попеременным двухшажным ходом. | 2 |  |
| 34 | Одновременный одношажный ход. Выполнение зачетного упражнения: способы подъемов в гору. | 2 |  |
| 35 | Одновременный двухшажный ход. Совершенствование техники поворотов на месте. | 2 |  |
| 36 | Попеременный четырёхшажный ход. Совершенствование техники поворотов на месте и в движении (зачетное упражнение). | 2 |  |
| 37 | Изучение и совершенствование техники конькового (свободного) хода. Скользящий шаг- передвижение без палок. Эстафета. | 2 |  |
| 38 | Коньковый ход. Скользящий шаг. Прохождение по учебному кругу без палок. | 2 |  |
| 39 | Зачёт: техника лыжных ходов. Совершенствование техники спусков и торможений. Эстафета. | 2 |  |
| Самостоятельная работа |  |  |
| 1 | Особенности личной гигиены.  |  |  |
| 2 | Катание на лыжах попеременным двухшажным ходом. |  |  |
| 3 | Выполнение строевых приёмов на лыжах: повороты и развороты. |  |  |
| 4 | Техника спуска с горы. |  |  |
| 5 | Совершенствование техники спуска с горы в различных стойках. |  |  |
| 6 | Упражнения для развития мышц рук и ног. |  |  |
| 7 | Техника подъёма в гору «лесенкой» и «ёлочкой». |  |  |
| 8 | Катание на лыжах попеременным четырёхшажным ходом. |  |  |
| 9 | Катание на коньках: совершенствовать технику скользящего шага. |  |  |
| 10 | Катание на лыжах коньковым ходом. |  |  |
| 11 | Спуски с горы с торможением (упором, «плугом»). |  |  |
| 12 | Передвижение коньковым ходом без палок. |  |  |
| 13 | Катание на лыжах - развитие выносливости. |  |  |
| 14 | Катание на коньках. |  |  |
| Практические занятия |  |  |
| 40 |  Волейбол. Верхняя передача мяча двумя руками сверху и снизу. Стойки и перемещения. Правила игры. | 2 | 2,1 |
| 41 | Совершенствование верхней и нижней передачи мяча в парах. Подача мяча. | 2 |  |
| 42 | Подача мяча: нижняя прямая. Совершенствование верхней передачи мяча в игре через сетку.  | 2 |  |
| 43 | Совершенствование (обучение) верхней и нижней прямой подачи мяча. Учебная игра. | 2 |  |
| 44 | Совершенствование техники приема и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. Учебная игра. Тактика игры в защите.  | 2 |  |
| 45 | Выполнение зачетного упражнения: верхняя и нижняя передачи мяча. Учебная игра. | 2 |  |
| 46 | Совершенствование техники верхней прямой подачи мяча. Судейство соревнований. | 2 |  |
| 47 | Совершенствование техники нападающего удара. Блокирование. Учебная игра. | 2 |  |
| 48 | Техника нападающего удара. Прием мяча с подачи двумя руками сверху и снизу.  | 2 |  |
| 49 | Двухсторонняя учебная игра-совершенствование технических приёмов. | 2 |  |
| Самостоятельная работа |  |  |
| 1 | Игра в волейбол в свободное время. Повторить правила игры. |  |  |
| 2 | Прыжки со скакалкой различным способом. |  |  |
| 3 | Прыжки по ступенькам на двух ногах через одну, две ступеньки с отягощениями. |  |  |
| 4 | Передача мяча на точность у высокой стены с нарисованной мишенью. |  |  |
| 5 | Совершенствовать технику приёма и передачи мяча двумя руками сверху и снизу. |  |  |
| 6 | Кроссовый бег с отягощениями. |  |  |
| 7 | Техника приёма и передачи мяча двумя руками сверху и снизу в учебной игре (совершенствование). |  |  |
| 8 |  Жесты судьи. |  |  |
| 9 | Присед на одной ноге («пистолет»), присед из основной стойки 5х40 раз. |  |  |
| 10 | Упражнения для развития мышц спины и брюшного пресса. |  |  |
| 50 | Кроссовая подготовка: бег по равнинной и пересеченной местности. Бег на короткие дистанции: стартовый разбег,бег по прямой, финиширование. Бег на средние и длинные дистанции. Эстафетный бег. Метание гранаты. |  |  |
| Практические занятия |  |  |
| 51 |  Техника безопасности по легкой атлетика. Кросс. Бег на короткие дистанции(100м). Эстафетный бег. | 2 | 2,1 |
| 52 | Кросс по пересеченной местности. ОРУ. СБУ. Подвижные игры.  | 2 |  |
| 53 | Бег на короткие дистанции (низкий старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование). Повторный бег. | 2 |  |
| 54 | Техника бега на короткие дистанции. Спец. беговые упражнения.  | 2 |  |
| 55 | Совершенствование техники эстафетного бега (техника передачи эстафетной палочки). | 2 |  |
| 56 | Техника и тактика бега на длинные дистанции ( 2000м-дев., 3000м-юн.). | 2 |  |
| 57 | Кросс по пересеченной местности. Бег в гору и под гору. Спортивная игра. | 2 |  |
| 58 | Бег на короткие дистанции. Развитие быстроты: ускорения: 6х60 м. Подвижные игры. | 2 |  |
| 59 | Дифференцированный зачет | 2 |  |
| Самостоятельная работа |  |  |
| 1 | Челночный бег. |  |  |
| 2 | Утренние пробежки. Составить комплекс ОРУ.  |  |  |
| 3 | Совершенствовать низкий старт и стартовый разбег с эстафетной палочкой. |  |  |
| 4 | Кросс по пересечённой местности. |  |  |
| 5 | Повторный бег в гору с ускорениями(60м). |  |  |
| 6 | Бег с преодолением препятствий и прыжки через препятствия. |  |  |
| 7 | Челночный бег с предметами. |  |  |
| 8 | Оздоровительное, прикладное и оборонное значение лёгкой атлетики. |  |  |
| 9 | Кроссовая подготовка(2000-3000м). |  |  |
| 10 | Метание различных предметов в цель и на дальность правой и левой рукой. |  |  |
| 11 | Прыжки со скакалкой, умеренный бег по лестнице. |  |  |
|  **Всего:** | **117** |  |

\* - уровень усвоения 1 (ознакомительный – воспроизведение информации, узнавание (распознавание) объяснение ранее изученных объектов, свойств и т.п.)– прописными буквами выделено содержание, которое подлежит изучению, но не является объектом контроля и не включается в требования к уровню подготовки выпускников.

 \* - уровень усвоения 2 (репродуктивный – выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством) – строчными буквами выделено содержание, изучение которого является объектом контроля и оценки в рамках итоговой аттестации выпускников;

\* - уровень усвоения 3 (продуктивный – самостоятельное планирование и выполнение деятельности, решение проблемных задач) - строчными буквами выделено содержание, изучение которого является объектом контроля и оценки в рамках итоговой аттестации выпускников;

**3****. условия реализации РАБОЧЕЙ программы учебного предмета**

**3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного зала и открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий

**Оборудование спортивного зала:**

- мячи волейбольные

-мячи баскетбольные

- мячи футбольные

-мячи набивные

- сетка волейбольная

- сетка баскетбольная

- скакалки

- гимнастические скамейки

- гимнастическая стенка

- гимнастические маты

-лыжный инвентарь

-тренажерные залы

**Технические средства обучения:**

секундомеры; шахматные часы; свистки; проектор

**3.2 Информационное обеспечение обучения**

**Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

**Основные источники:**

1.Физическая культура. [Текст]: Учебник для СПО/ под ред.. Н.В.Решетников, Ю.Л. Кислицын, Р.Л.Палтиевич, Г.И.Погадаев. — 15-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2015.- 176с.

2.Ю.Н.Аллаянов, И.А.Письменский Физическая культура 3-еизд. Учебник для СПО-М.:Юрайт 2016. ebs@urait.ruwww.biblio-online.ru

**Дополнительные источники:**

1.Вайнер Э.Н. Валеология. — М., 2016.-88 с.

2.Бишаева А.А. Физическая культура. [Текст]: Учебник для СПО-8-е изд.,стер.- М.: Академия, 2015.- 304с.

3.Муллер А.Б., Дядичкина Н.С., Богащенко Ю.А. Физическая культура. Учебник и практикум для СПО. М.:Юрайт 2016. ebs@urait.ruwww.biblio-online.ru

4. yto-normy.ruГТО –нормы

Комплекс ГТО как основа физического воспитания

5. akvobr.ru

**Интернет-ресурсы:**

1. Спортивные новости – Режим доступа:<http://www.fizkult-ura.ru>

2. Школа волейбола. – Режим доступа:.<http://www.volleyball.ru>

3. Спортивные школы. – Режим доступа:<http://www.rules.sport-clubs.ru>

4.Правила игры. – Режим доступа:<http://www.pravilaigri.ucoz.ru>

# 4. Контроль и оценка результатов освоения

# УЧЕБНОго предмета

# Оценка качества освоения программы учебного предмета включает текущий контроль успеваемости, промежуточную аттестацию по итогам освоения предмета*.*

Текущий контроль осуществляется в форме сдачи контрольных нормативов.

|  |  |
| --- | --- |
| **Результаты обучения****(предметные результаты)** | **Формы и методы контроля и оценки результатов обучения** |
| Обучающийся на базовом уровне научится:* определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
* знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
* знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корригирующей направленности;
* характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;
* характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;
* составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;
* выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;
* выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
* практически использовать приемы самомассажа и релаксации;
* практически использовать приемы защиты и самообороны;
* составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
* определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;
* проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;
* владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Обучающийся на базовом уровне получит возможность научиться:* самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;
* выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;
* проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;
* выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;
* выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
* осуществлять судейство в избранном виде спорта;
* составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки
 | Контроль в форме:-сдача нормативов по легкой атлетике;-сдача нормативов по ГТО-тестированиеПромежуточный контроль:  - дифференцированный зачет в 1,2 семестре  |