

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Российский экономический университет имени Г.В. Плеханова»

Техникум Пермского института (филиала) РЭУ им. Г.В. Плеханова

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебной дисциплины

ОГСЭ.04 Физическая культура

код, специальность

09.02.03 Программирование в компьютерных системах

Образовательная база
подготовки

основное общее образование

форма обучения

очная

Пермь, 2019

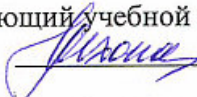
СОГЛАСОВАНА:

Цикловой методической комиссией
общеобразовательных дисциплин
техникума Пермского института
(филиала) РЭУ им. Г.В. Плеханова
Протокол № 2
от «12» сентября 2019 года

Разработана на основе Федерального
государственного образовательного стандарта по
специальности среднего профессионального
образования по специальности СПО


**09.02.03 Программирование в компьютерных
системах**

Председатель цикловой методической
комиссии  / Чернавина Т.В. /

Заведующий учебной части СПО
 /О.В. Мехоношина./

УТВЕРЖДЕНА:

Заместитель директора по учебно-
воспитательной работе

 / В.Н. Яковлев/

Составитель (автор):

Овчинникова В.В. преподаватель Пермского
института (филиала) РЭУ им. Г. В. Плеханова

Рецензент:

Паначев В.Д. заведующий кафедрой физической
культуры ФГ БОУ ВО « Пермский национальный
исследовательский политехнический университет»
(ПНИПУ)

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	14

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура является частью программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ) в соответствии с ФГОС по специальности **09.02.03 Программирование в компьютерных системах**

1.2. Место дисциплины в структуре ППССЗ

Учебная дисциплина ОГСЭ.04 Физическая культура входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл дисциплин учебного плана по специальности **09.02.03 Программирование в компьютерных системах**

1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины

В результате изучения дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура обучающийся должен:

уметь:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

Обучающийся должен обладать **общими компетенциями**, включающими в себя способность:

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	335
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	168
в том числе:	-
практические занятия	166
Консультации	30
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	168
защита рефератов	143
Итоговая аттестация в форме зачета в 3,5,7 семестрах, в форме дифференцированного зачета в 4,6,8 семестрах	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
Раздел 1. Основы физической культуры	Содержание учебного материала	38	
	Лекции		
	Лекция 1. Современное состояние физической культуры и спорта. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции. Особенности организации физического воспитания в учреждениях СПО (валеологическая и профессиональная направленность). Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок).	2	1
Тема 1.1. Задачи дисциплины. Основные понятия. Социальные функции физической культуры	Практические занятия	16	
	Практическое занятие 1. Упражнения, подлежащие совершенствованию и тренировке: - подтягивание па высокой и низкой перекладине;	2	2
	Практическое занятие 2. Упражнения, подлежащие совершенствованию и тренировке: - сгибание и разгибание рук в упоре;	2	2
	Практическое занятие 3. Упражнения, подлежащие совершенствованию и тренировке: - поднимание туловища из положения лежа на спине;	2	2
	Практическое занятие 4. Упражнения, подлежащие совершенствованию и тренировке: - приседания на двух ногах;	2	2
	Практическое занятие 5. Упражнения, подлежащие совершенствованию и тренировке: - комплексы вольных упражнений №1 и 2 на 16 счетов; - упражнения па тренажерах	2	2
	Практическое занятие 6. Упражнения на силу и гибкость.	2	2
	Практическое занятие 7.. Упражнения на мышцы живота и осанку	2	2

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
	Практическое занятие 8. Беговые и прыжковые упражнения	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся	20	
Раздел 2. Легкая атлетика	Содержание учебного материала	54	
	Практические занятия	34	
Тема 2.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места.	Практическое занятие 9. Обучение техники бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта.	2	2
	Практическое занятие 10. Обучение техники прыжка в длину с места.	2	
	Практическое занятие 11. Повышение уровня ОФП (специальные беговые упражнения). Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.).	2	
	Практическое занятие 12. Овладение и закрепление техники бега на короткие дистанции. Совершенствование техники прыжка в длину с места. Совершенствование техники выполнения специальных упражнений.	2	
Тема 2.2. Бег на короткие дистанции. Прыжки в длину способом «согнув ноги».	Практическое занятие 13. Обучение техники бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта. Обучение техники прыжка в длину с места.	2	
	Практическое занятие 14. Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.). Овладение и закрепление техники бега на короткие дистанции. Совершенствование техники прыжка в длину с места.	2	
	Практическое занятие 15. Совершенствование техники выполнения специальных упражнений. Совершенствование техники бега на короткие дистанции (старт, разбег, финиширование).	2	
	Практическое занятие 16. Овладение техникой прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Выполнение К.Н.: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».	2	
	Практическое занятие 17. Совершенствование техники бега на короткие дистанции (100 м) и прыжки в длину с разбега. Совершенствование челночного бега 10x10 м.	2	
	Практическое занятие 18. Закрепление техники выполнения общих физических упражнений. Закрепление знаний по правилам судейства в лёгкой атлетике.	2	
	Практическое занятие 19.	2	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
	Выполнение К.Н.: челночный бег 10х10 м. Выполнение контрольного норматива: бег 100 метров на время.		
Тема 2.3. Бег на средние дистанции.	Практическое занятие 20. Овладение техникой бега на средние дистанции. Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».	2	
	Практическое занятие 21. Повышение уровня ОФП. Закрепление знаний по правилам судейства в лёгкой атлетике.	2	
	Практическое занятие 22. Совершенствование техники бега на средние дистанции. Бег на 500 м. Совершенствование техники прыжков в длину с разбега. Выполнение К.Н.: бег 500 метров – девушки.	2	
Тема 2.4. Бег на длинные дистанции.	Практическое занятие 23. Совершенствовать технику бега по дистанции. Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования Выполнение К.Н.: бег на 1000м. – юноши.	2	
	Практическое занятие 24. Совершенствовать технику бега по дистанции. Разучивание комплексов специальных упражнений. Выполнение К.Н.: бег на 3000м. – юноши.	2	
	Практическое занятие 25. Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Воспитание выносливости. Бег на 1000 м. Кроссовая подготовка.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	20	
Раздел 3. Баскетбол	Содержание учебного материала	50	
	Практические занятия	20	
Тема 3.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места.	Практическое занятие 26. Правила игры в баскетбол. Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места.	2	2
	Практическое занятие 27. Основные направления развития физических качеств. Формирование ценностной ориентации и мотивации здорового образа жизни.	2	
	Практическое занятие 28. Закрепление техники ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок».	2	
Тема 3.2. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок.	Практическое занятие 29. Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места. Развитие логического мышления в баскетболе.	2	
	Практическое занятие 30. Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу. Применение правил игры	2	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
	в баскетбол в учебной игре		
	Практическое занятие 31. Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста. Закрепление техники выполнения среднего броска с места.	2	
	Практическое занятие 32. Совершенствовать технику владения баскетбольным мячом.	2	
	Практическое занятие 33. Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок», бросок мяча с места под кольцом.	2	
	Практическое занятие 34. Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре.	2	
	Практическое занятие 35. Участие в двухсторонней игре	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	30	
Раздел 4. Волейбол	Содержание учебного материала	64	2
	Практические занятия	34	
Тема 4.1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками	Практическое занятие 36. Овладение техникой перемещения, стоек, верхней и нижней передачи мяча двумя руками.	2	
	Практическое занятие 37. Владение техникой верхней и нижней передачи мяча в волейболе.	2	
	Практическое занятие 38. Закрепление техники выполнения специальных подводящих упражнений верхней и нижней передач.	2	2
	Практическое занятие 39. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения.	2	
Тема 4.2. Техника нижней подачи и приёма после неё.	Практическое занятие 40. Обучение технике нижней подачи и приёма после неё.	2	
	Практическое занятие 41. Выполнение техники перемещения, стоек, верхней и нижней передач мяча двумя руками.	2	
	Практическое занятие 42. Закрепление техники приёма мяча с подачи двумя руками снизу на месте.	2	
	Практическое занятие 43. Обучение и закрепление технике нижней прямой подачи, прием с подачи, учебная игра.	2	
	Практическое занятие 44. Совершенствование техники владения мячом в учебной игре.	2	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
Тема 4.3. Техника прямого нападающего удара. Техника изученных приёмов.	Практическое занятие 45. Обучение технике прямого нападающего удара. Совершенствование техники изученных приёмов.	2	
	Практическое занятие 46. Применение изученных приемов в учебной игре.	2	
	Практическое занятие 47. Двухсторонняя игра. Выполнение технических элементов в учебной игре.	2	
Тема 4.4 Совершенствование техники владения волейбольным мячом.	Практическое занятие 48. Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху.	2	2
	Практическое занятие 49. Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке.	2	
	Практическое занятие 50. Учебная игра с применением изученных положений.	2	
	Практическое занятие 51. Совершенствование техники владения техническими элементами в волейболе (передвижение по площадке без мяча, подача и прием, передача, удары по мячу, блоки, падения).	2	
	Практическое занятие 52. Участие в двухсторонней игре	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	30	
Раздел 5. Лыжная подготовка	Содержание учебного материала	56	
	Практические занятия	30	2
Тема 5.1. Техника попеременного двухшажного хода. Техника подъёмов и спуска в «основной стойке».	Практическое занятие 53. Выполнение техники попеременного двухшажного хода..	2	
	Практическое занятие 54. Выполнение техники подъёмов «полуёлочкой» и «елочкой», и спуска в «основной стойке». Применение изученных способов передвижения на учебно-тренировочном круге	2	
Тема 5.2. Техника одновременного бесшажного и одношажного ходов, подъёмов «полуёлочкой» и «ёлочкой».	Практическое занятие 55. Овладение техникой одновременного бесшажного хода, спуска в «основной стойке». Овладение техникой подводящих упражнений, при обучении подъёмов и спусков на учебном склоне.	2	
	Практическое занятие 56. Обучение и закрепление технике подъема и спусков. Обучение и закрепление техники лыжных ходов на учебном круге.	2	
	Практическое занятие 57. Применение изученных способов передвижения на учебно-тренировочном круге.	2	
	Практическое занятие 58. Закрепление техники перемещения на лыжах на учебном круге.	2	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
Тема 5.3. Техника поворота «переступанием», «плугом». Техника перехода с хода на ход.	Практическое занятие 59. Овладение техникой поворота «переступанием», «плугом».	2	2
	Практическое занятие 60. Совершенствование техники перемещения лыжных ходов на учебном круге.	2	
	Практическое занятие 61. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода, одновременных ходов, подъёмов, спусков на учебном круге, на учебном склоне.	2	
	Практическое занятие 62. Закрепление техники поворота на прямой площадке и на склоне	2	
Тема 5.4. Совершенствование техники перемещения лыжных ходов.	Практическое занятие 63. Оценка техники попеременного двухшажного хода на учебном круге.	2	2
	Практическое занятие 64. Оценка техники спуска в «основной стойке», подъема «ёлочкой» на учебном склоне.	2	
	Практическое занятие 65. Оценка техники поворота «плугом» со склона средней крутизны.	2	
	Практическое занятие 66. Выполнение контрольных нормативов на дистанции 3км у девушек, дистанции 5 км у юношей. Прием контрольных нормативов..	2	
	Практическое занятие 67. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. Совершенствование техники спуска и подъема	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	28	
Раздел 6. Оценка уровня физического развития	Содержание учебного материала	56	
	Практические занятия	38	
Тема 6.1. Основы методики оценки и коррекции телосложения.	Практическое занятие 68.. Ознакомление с технологией регламентированных занятий по физическому воспитанию с направленностью на коррекцию телосложения студенток.	2	2
	Практическое занятие 69. Ознакомление с упражнениями по физическому воспитанию студентов с вариативным компонентом, направленным на коррекцию телосложения.	2	
	Практическое занятие 70.. Ознакомление с методикой коррекции телосложения студентов. Обучение основам методики оценки и коррекции телосложения. Подвижные игры и эстафеты	2	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
Тема 6.2. Методы контроля физического состояния здоровья, самоконтроль.	Практическое занятие 71. Ознакомление с методикой самоконтроля, его основные методы и показатели. Ознакомление с дневником самоконтроля.	2	
	Практическое занятие 72. Применение отдельных методов контроля при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Методы контроля физического состояния здоровья, самоконтроль.	2	
Тема 6.3. Организация и методика проведения корригирующей гимнастики при нарушениях осанки.	Практическое занятие 73. Ознакомление с методикой проведения корригирующей гимнастики. Обучение корригирующей гимнастики (формирование правильной осанки и исправление дефектов осанки).	2	2
	Практическое занятие 74. Общие задачи (подбор специальных и общеразвивающих упражнений, соответствующих возрасту и физической подготовленности детей).	2	
	Практическое занятие 75. Организация и методика проведения корригирующей гимнастики при нарушениях осанки.	2	
	Практическое занятие 76 Выполнение нормативов: - подтягивание на перекладине – юноши. - сгибание и разгибание рук в упоре– девушки - приседание на двух ногах за 30 сек – девушки - подтягивание в висе с опорой на пятки– девушки - поднимание туловища из положения лежа – девушки и юноши.	2	
Тема 6.4. Организация и методика подготовки к туристическому походу.	Практическое занятие 77. Организация и подготовка туристических походов. Схема последовательности этапов организации и подготовки похода. Последовательность заполнения рюкзака. Укладка палатки. Продукты питания.	2	2
	Практическое занятие 78. Режим передвижения по местности. Организационное и материально-техническое обеспечение похода. Организация и методика подготовки к туристическому походу.	2	
Тема 6.5. Организация и методика проведения закаливающих процедур.	Практическое занятие 79 Формирование и совершенствование функциональных систем, направленных на повышение иммунитета организма.	2	2
	Практическое занятие 80. Обучение закаливающим мероприятиям. Принципы закаливания.	2	
	Практическое занятие 81. Основные методы закаливания. Гигиенические требования при проведении занятий по закаливанию. Организация и методика	2	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
	проведения закаливающих процедур.		
Тема 6.6. Основы методики регулирования эмоциональных состояний.	Практическое занятие 82. Методика регулирования эмоций. Ознакомление с методикой определения эмоциональных состояний человека.	2	
	Практическое занятие 83. Оценка и рекомендации по коррекции эмоциональных состояний Методика регулирования эмоциональных состояний. Тестирование эмоциональных состояний..	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	10	
	Консультации	30	
	ВСЕГО	336	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

- 1 – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
- 2 – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством);
- 3 – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного комплекса, включающего в себя спортивный зал и открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий, спортивный инвентарь (гантели, тренажеры, гири, лыжный инвентарь, баскетбольные, волейбольные, гандбольные, футбольные, теннисные мячи, скакалки, гимнастические коврики, скамейки, секундомеры, ракетки для бадминтона и настольного тенниса и т.д.), технические средства обучения.

3.2. Информационное обеспечение обучения

№ п/п	Наименование учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы
I	Основные источники
1.	Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://biblio-online.ru/bcode/448586
2.	Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://biblio-online.ru/bcode/448769
3	Быченков, С. В. Физическая культура : учебное пособие для СПО / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. 2-е изд. — Саратов : Профобразование, Ай Пи Эр Медиа, 2018. — 122 с. — ISBN 978-5-4486-0374-7, 978-5-4488-0195-2. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: http://www.iprbookshop.ru/77006.html
II	Дополнительные источники
4.	Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 3. Паралимпийские игры : учебное пособие для среднего профессионального образования / О. И. Кузьмина, Г. Н. Германов, Е. Г. Цуканова, И. В. Кулькова ; под общей редакцией Г. Н. Германова. Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 531 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-12100-1. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://biblio-online.ru/bcode/456667
5.	Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 2. Олимпийские зимние игры : учебное пособие для среднего профессионального образования / Г. Н. Германов, А. Н. Корольков, И. А. Сабирова, О. И. Кузьмина. Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10352-6. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://biblio-online.ru/bcode/456546
6.	Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 1. Игры олимпиад : учебное пособие для среднего профессионального образования / Г. Н. Германов, А. Н. Корольков, И. А. Сабирова, О. И. Кузьмина. Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 793 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10350-2. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://biblio-online.ru/bcode/442509
7.	Коровин, С.С. Физическая культура. Ценности. Личность: учебное пособие для обучающихся системы среднего профессионального образования и обучающихся —

	бакалавров высшего образования : [12+] / С.С. Коровин. Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2020. – 199 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=570992
8.	Болманенкова, Т.А. Основы физического воспитания : учебное пособие : [12+] / Т.А. Болманенкова. Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2020. – 236 с. : табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=571983
9.	Физическая культура и физическая подготовка : учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / И. С. Барчуков, Ю. Н. Назаров, В. Я. Кикоть [и др.] ; под редакцией И. С. Барчукова, В. Я. Кикотя. Москва : ЮНИТИ-ДАНА, 2017. — 430 с. — ISBN 978-5-238-01157-8. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: http://www.iprbookshop.ru/81709.html
III	Профессиональные базы данных, информационно-справочные системы
10.	База статистических данных по развитию физической культуры и спорта в РФ https://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/statisticheskaya-inf/
11.	Единое окно доступа к образовательным ресурсам. Раздел «Общее образование» http://window.edu.ru/catalog/?p_rubr=2.2.75.6

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Образовательное учреждение, реализующее подготовку по учебной дисциплине, обеспечивает организацию и проведение промежуточной аттестации и текущего контроля индивидуальных образовательных достижений – демонстрируемых обучающимися знаний, умений и навыков.

Формы и методы промежуточной аттестации и текущего контроля по учебной дисциплине самостоятельно разрабатываются образовательным учреждением и доводятся до сведения обучающихся не позднее начала двух месяцев от начала обучения.

Текущий контроль проводится **в процессе проведения всех видов занятий, в соответствии с тематическим планом.**

Обучение по учебной дисциплине завершается промежуточной аттестацией в форме **дифференцированного зачета.**

Фонды оценочных средств (ФОС, КОС) разрабатываются образовательным учреждением. Они включают в себя педагогические контрольно-оценочные материалы, предназначенные для определения соответствия (или несоответствия) индивидуальных образовательных достижений основным показателям результатов подготовки (таблицы).

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания):	Формы и методы контроля
Умения:	
Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Контроль правильности выполнения выполнения нормативов практических занятиях № 5,7,8,13,17, 22,25 Тренинг по оказанию первой медицинской помощи в нестандартной ситуации и предупреждение травматизма. Контроль заданий самостоятельной работы по выполнению комплексов специальных упражнений и самостоятельных тренировок.
Знания:	

О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	Тестирование физических качеств по дневнику самоконтроля и анализ результатов. Контроль выполнения заданий самостоятельной работы по диагностика и самодиагностика состояния организма. Тестирование эмоционального состояния. Контроль выполнения заданий самостоятельной работы по разработке комплексов специальных упражнений на развитие быстроты и координации, самостоятельных тренировок, оздоровительной программы с учетом заболевания.
Основы здорового образа жизни	Контроль выполнения заданий самостоятельной работы по изучению методик: проведения закаливающих процедур и регулирование эмоционального состояния человека; проведения корректирующей гимнастики при нарушениях осанки; использование ЛФК и массажа для реабилитации при различных заболеваниях.

Оценка индивидуальных образовательных достижений по результатам текущего контроля производится в соответствии с универсальной шкалой (таблица).

Процент результативности (правильных ответов)	Качественная оценка индивидуальных образовательных достижений	
	балл (отметка)	вербальный аналог
более 85	5	отлично
от 70 до 84	4	хорошо
от 55 до 69	3	удовлетворительно
менее 54	2	неудовлетворительно

Разработчик: Домолазов Ю.П. преподаватель Пермского института (филиала) РЭУ им. Г.В. Плеханова