

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

БД. 06 Физическая культура

код, специальность

09.02.03 Программирование в компьютерных системах

Образовательная база
подготовки

основное общее образование

форма обучения

очная

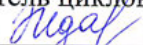
Пермь, 2019

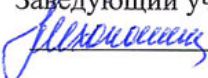
СОГЛАСОВАНА:

Цикловой методической комиссией
общеобразовательных дисциплин
техникума Пермского института (филиала)
РЭУ им. Г.В. Плеханова

Разработана на основе Федерального
государственного образовательного
стандарта среднего общего образования и
Федерального государственного
образовательного стандарта по
специальности среднего профессионального
образования по специальности СПО
**09.02.03 Программирование в
компьютерных системах** для квалификации
- техник-программист

Протокол № 2
от «12» сентября 2019 года

Председатель цикловой методической
комиссии  /И.В. Жданкова /

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:

Назипов И.И., заведующий кафедрой
социальных и гуманитарных дисциплин,
к.ист.н. Пермского института (филиала) им.
Г.В. Плеханова

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	14
4.КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	15

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины БД.06 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 БД.06 Физическая культура входит в общеобразовательный цикл в раздел базовых дисциплин учебного плана по специальности **09.02.03 Программирование в компьютерных системах**

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

Содержание учебной дисциплины БД.06 Физическая культура направлено на укрепление здоровья, повышение физического потенциала, работоспособности обучающихся, формирование у них жизненных, социальных и профессиональных мотиваций.

Реализация содержания учебной дисциплины БД.06 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.

Освоение содержания учебной дисциплины БД.06 Физическая культура обеспечивает достижение студентами следующих **результатов**:

• личностных (Л):

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;

• **метапредметных (М):**

М1 способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;

М2 готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;

М3 освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;

М4 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;

М5 формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;

М6 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;

• **предметных (П):**

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).

В результате изучения дисциплины БД.06 Физическая культура обучающийся должен:

уметь (У):

У1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей

знать (З):

З1 о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Количество часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	175
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	117
В том числе:	
лекции	15
практические занятия	102
Консультации (всего)	6
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	52
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины БД.06 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		22	
Тема 1.1. Задачи дисциплины. Основные понятия. Социальные функции физической культуры	Содержание учебного материала		
	Лекции	6	
	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.	2	1
	Лекция 2. 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 1.2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств. Самоконтроль.	Лекция 3. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки	2	1
	Лекция 8. Сензитивность в развитии профилирующих двигательных качеств.	1	1
	Практические занятия	10	
	Практическое занятие 1. Упражнения, подлежащие совершенствованию и тренировке: - подтягивание па высокой и низкой перекладине; - сгибание и разгибание рук в упоре; - поднимание туловища из положения лежа на спине; - приседания на двух ногах;	2	2
	Практическое занятие 2. Упражнения, подлежащие совершенствованию и тренировке: - комплексы вольных упражнений №1 и 2 на 16 счетов; - упражнения на тренажерах	2	2
	Практическое занятие 3. Упражнения на силу и гибкость.	2	2
	Практическое занятие 4. Упражнения на мышцы живота и осанку	2	2
	Практическое занятие 5. Беговые и прыжковые упражнения	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся:	6	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
	Написание рефератов: Роль физической культуры и спорта в духовном воспитании личности.		
Раздел 2. Легкая атлетика		24	
Тема 2.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места.	Содержание учебного материала		
	Практические занятия	18	
	Практическое занятие 5. Обучение техники бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта. Обучение техники прыжка в длину с места. Повышение уровня ОФП (специальные беговые упражнения). Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.).	2	2
	Практическое занятие 6. Овладение и закрепление техники бега на короткие дистанции. Совершенствование техники прыжка в длину с места. Совершенствование техники выполнения специальных упражнений.	2	2
Тема 2.2. Бег на короткие дистанции. Прыжки в длину способом «согнув ноги».	Практическое занятие 7. Совершенствование техники бега на короткие дистанции (старт, разбег, финиширование). Овладение техникой прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Выполнение К.Н.: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».	2	2
	Практическое занятие 8. Совершенствование техники бега на короткие дистанции (100 м) и прыжки в длину с разбега. Совершенствование челночного бега 10х10 м. Закрепление техники выполнения общих физических упражнений. Закрепление знаний по правилам судейства в лёгкой атлетике. Выполнение К.Н.: челночный бег 10х10 м. Выполнение контрольного норматива: бег 100 метров на время.	2	2
Тема 2.3. Бег на средние дистанции.	Практическое занятие 9. Овладение техникой бега на средние дистанции. Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Повышение уровня ОФП. Закрепление знаний по правилам судейства в лёгкой атлетике.	2	2
	Практическое занятие 10. 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	2
Тема 2.4. Бег на длинные дистанции.	Практическое занятие 11. Совершенствовать технику бега по дистанции. Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования. Выполнение К.Н.: бег на 1000м. – юноши.	2	2
	Практическое занятие 12. Совершенствовать технику бега по дистанции. Разучивание комплексов специальных упражнений.	2	2

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
	Выполнение К.Н.: бег на 3000м. – юноши.		
	Практическое занятие 13. Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Воспитание выносливости. Бег на 1000 м. Кроссовая подготовка.	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся: Написание рефератов: 1. Гигиенические требования к занятиям физической культурой. 2. Профилактика травматизма на занятиях ФК.	6	
Раздел 3. Баскетбол		22	
Тема 3.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места.	Содержание учебного материала		
	Практическое занятие	10	
	Практическое занятие 14. Правила игры в баскетбол. Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места. Основные направления развития физических качеств. Формирование ценностной ориентации и мотивации здорового образа жизни.	2	2
Тема 3.2. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок	Практическое занятие 15. Закрепление техники ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок». Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места. Развитие логического мышления в баскетболе.	2	2
Тема 3.3. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола.	Практическое занятие 16. Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу. Применение правил игры в баскетбол в учебной игре. Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста. Закрепление техники выполнения среднего броска с места.	2	2
Тема 3.4 Совершенствование техники владения баскетбольным мячом.	Практическое занятие 17. Совершенствовать технику владения баскетбольным мячом. Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок», бросок мяча с места под кольцом.	2	2
	Практическое занятие 18. Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре. Участие в двухсторонней игре	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Виды физических нагрузок, их интенсивность.	12	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
	Средства физической культуры в повышении функциональных возможностей организма.		
Раздел 4. Волейбол			
Тема 4.1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками	Содержание учебного материала	40	
	Практическое занятие	18	
	Практическое занятие 19. Овладение техникой перемещения, стоек, верхней и нижней передачи мяча двумя руками. Владение техникой верхней и нижней передачи мяча в волейболе.	2	2
	Практическое занятие 20. Закрепление техники выполнения специальных подводящих упражнений верхней и нижней передач. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения.	2	2
Тема 4.2. Техника нижней подачи и приёма после неё.	Практическое занятие 21. Обучение технике нижней подачи и приёма после неё. Выполнение техники перемещения, стоек, верхней и нижней передач мяча двумя руками.	2	2
	Практическое занятие 22. Закрепление техники приёма мяча с подачи двумя руками снизу на месте. Обучение и закрепление техники нижней прямой подачи, прием с подачи, учебная игра. Совершенствование техники владения мячом в учебной игре.	2	2
	Лекции	9	
Тема 5.1. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста. Социокультурное развитие личности.	Лекция 4. Физическая культура и спорт как социальный феномен современного общества. Социальные функции физической культуры.	2	1
	Лекция 5. Физическая культура в структуре профессионального образования. Общие закономерности и динамика работоспособности студентов в учебном году и основные факторы её определяющие. Регулирование работоспособности, профилактики утомления студентов	2	1
	Лекция 6. Основные черты и цель системы физического воспитания и образования личности	2	1
	Лекция 7. Формирование физической культуры личности.	2	1
	Лекция 8 Общая психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студентов	1	1
Тема 4.3. Техника прямого нападающего удара. Техника изученных приёмов	Практическое занятие 23. Обучение технике прямого нападающего удара. Совершенствование техники изученных приёмов. Применение изученных приемов в учебной игре. Двухсторонняя игра. Выполнение технических элементов в учебной игре.	2	2
	Практическое занятие 24. Двухсторонняя игра. Выполнение технических элементов в учебной игре.	2	2
Тема 4.4 Совершенствование техники владения	Практическое занятие 25. Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху. Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке.	2	2
	Практическое занятие 26. Учебная игра с применением изученных положений. Совершенствование	2	2

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
волейболом мячом.	техники владения техническими элементами в волейболе (передвижение по площадке без мяча, подача и прием, передача, удары по мячу, блоки, падения).		
	Практическое занятие 27. Участие в двухсторонней игре	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся Написание рефератов: 1. Цели, задачи и средства общей физической подготовки. 2. Цели, задачи и средства спортивной подготовки.	13	
Раздел 5. Лыжная подготовка		35	
Тема 5.1. Техника попеременного двухшажного хода. Техника подъёмов и спуска в «основной стойке»	Содержание учебного материала		
	Практическое занятие	28	
	Практическое занятие 28. Выполнение техники попеременного двухшажного хода. Выполнение техники подъёмов «полуёлочкой» и «ёлочкой», и спуска в «основной стойке». Применение изученных способов передвижения на учебно-тренировочном круге.	2	2
Тема 5.2. Техника одновременного бесшажного и одношажного ходов, подъёмов «полуёлочкой» и «ёлочкой»	Практическое занятие 29. Овладение техникой одновременного бесшажного хода, спуска в «основной стойке». Овладение техникой подводящих упражнений, при обучении подъёмов и спусков на учебном склоне. Обучение и закрепление технике подъема и спусков.	2	2
	Практическое занятие 30. Обучение и закрепление техники лыжных ходов на учебном круге.	2	2
	Практическое занятие 31. Применение изученных способов передвижения на учебно-тренировочном круге. Закрепление техники перемещения на лыжах на учебном круге.	2	2
Тема 5.3. Техника поворота «переступанием», «плугом». Техника перехода с хода на ход.	Практическое занятие 32. Овладение техникой поворота «переступанием», «плугом».	2	2
	Практическое занятие 33. Совершенствование техники перемещения лыжных ходов на учебном круге.	2	2
	Практическое занятие 34. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода, одновременных ходов, подъёмов, спусков на учебном круге, на учебном склоне.	2	2
	Практическое занятие 35.. Закрепление техники поворота на прямой площадке и на склоне.	2	2
Тема 5.4. Совершенствование техники перемещения	Практическое занятие 36. Оценка техники попеременного двухшажного хода на учебном круге. Оценка техники спуска в «основной стойке», подъема «ёлочкой» на учебном склоне.	2	2
	Практическое занятие 37. Оценка техники поворота «плугом» со склона средней крутизны.	2	2
	Практическое занятие 38. Выполнение контрольных нормативов на дистанции 3км у девушек,	2	2

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
лыжных ходов.	дистанции 5 км у юношей. Прием контрольных нормативов.		
	Практическое занятие 39. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода.	2	2
	Практическое занятие 40. Совершенствование техники спуска и подъема.	2	2
	Практическое занятие 41. Совершенствование техники спуска и подъема.	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся Написание рефератов: 1. Методические принципы физического воспитания. Принцип сознательности и активности. Принцип наглядности. Принцип доступности. Принцип систематичности. Принцип динамичности (постепенное усиление развивающихся факторов). 2. Самоконтроль в процессе физического воспитания. Его цели, задачи, виды, основные методы.	7	
Раздел 6. Оценка уровня физического развития		28	
Тема 6.1. Основы методики оценки и коррекции телосложения.	Содержание учебного материала		
	Практическое занятие	20	
	Практическое занятие 42. Ознакомление с технологией регламентированных занятий по физическому воспитанию с направленностью на коррекцию телосложения студенток. Ознакомление с упражнениями по физическому воспитанию студентов с вариативным компонентом, направленным на коррекцию телосложения.	2	2
	Практическое занятие 43. Ознакомление с методикой коррекции телосложения студентов. Обучение основам методики оценки и коррекции телосложения. Подвижные игры и эстафеты	2	2
Тема 6.2. Методы контроля физического состояния здоровья, самоконтроль	Практическое занятие 44. Ознакомление с методикой самоконтроля, его основные методы и показатели. Ознакомление с дневником самоконтроля. Применение отдельных методов контроля при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Методы контроля физического состояния здоровья, самоконтроль.	2	2
Тема 6.3. Организация и методика проведения корригирующей гимнастики при нарушениях осанки.	Практическое занятие 45. Ознакомление с методикой проведения корригирующей гимнастики. Обучение корригирующей гимнастики (формирование правильной осанки и исправление дефектов осанки. Общие задачи (подбор специальных и общеразвивающих упражнений, соответствующих возрасту и физической подготовленности детей).	2	2
	Практическое занятие 46. Организация и методика проведения корригирующей гимнастики при нарушениях осанки. Выполнение нормативов: - подтягивание на перекладине – юноши.	2	2

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
	<ul style="list-style-type: none"> - сгибание и разгибание рук в упоре– девушки - приседание на двух ногах за 30 сек – девушки - подтягивание в висе с опорой на пятки– девушки - поднятие туловища из положения лежа – девушки и юноши. 		
Тема 6.4. Организация и методика подготовки к туристическому походу	Практическое занятие 47. Организация и подготовка туристических походов. Схема последовательности этапов организации и подготовки похода. Последовательность заполнения рюкзака. Укладка палатки. Продукты питания. Режим передвижения по местности. Организационное и материально-техническое обеспечение похода. Организация и методика подготовки к туристическому походу.	2	2
Тема 6.5. Организация и методика проведения закаливающих процедур	Практическое занятие 48. Формирование и совершенствование функциональных систем, направленных на повышение иммунитета организма. Обучение закаливающим мероприятиям. Принципы закаливания.	2	2
	Практическое занятие 49. Основные методы закаливания. Гигиенические требования при проведении занятий по закаливанию. Организация и методика проведения закаливающих процедур.	2	2
Тема 6.6. Основы методики регулирования эмоциональных состояний.	Практическое занятие 50. Методика регулирования эмоций. Ознакомление с методикой определения эмоциональных состояний человека. Оценка и рекомендации по коррекции эмоциональных состояний	2	2
	Практическое занятие 51. Методика регулирования эмоциональных состояний. Тестирование эмоциональных состояний..	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся Написание рефератов: 1. Развитие методика развития силы. 2. Развитие методика развития гибкости.	8	
Консультации		6	
	ВСЕГО	175	

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
II	Дополнительные источники
3.	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
4.	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
5.	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
6.	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
7.	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

III	Профессиональные базы данных, информационно-справочные системы	
8	https://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/statisticheskaya-inf/ База статистических данных по развитию физической культуры и спорта в РФ	
9	http://window.edu.ru/catalog/?p_rubr=2.2.75.6 Единое окно доступа к образовательным ресурсам. Раздел «Общее образование»	

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
Личностные (Л):	
Л1 готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;	Фиксируется, не оценивается
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;	Фиксируется, не оценивается
Л3 потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;	Фиксируется, не оценивается
Л4 приобретение личного опыта творческого использования профессионально -оздоровительных средств и методов двигательной активности;	Фиксируется, не оценивается
Л5 формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и	Фиксируется, не оценивается

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;	Фиксируется, не оценивается
Л7 способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;	Фиксируется, не оценивается
Л8 способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;	Фиксируется, не оценивается
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;	Фиксируется, не оценивается
Л10 принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;	Фиксируется, не оценивается
Л11 умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;	Фиксируется, не оценивается
Л12 патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;	Фиксируется, не оценивается
Л13 готовность к служению Отечеству, его защите;	Фиксируется, не оценивается

Метапредметные (М):	
М1 способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;	<u>Формы и методы контроля</u> Практическое занятие, реферат, дифференцированный зачет <u>Оценка результатов обучения:</u> оценка выполненного индивидуального задания (реферат, тестирование), а также на практическом занятии, мониторинг роста физической и творческой активности и самостоятельности
М2 готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;	<u>Формы и методы контроля</u> Практическое занятие, реферат, дифференцированный зачет <u>Оценка результатов обучения:</u> оценка выполненного индивидуального задания (реферат, тестирование), а также на практическом занятии, мониторинг роста физической и творческой активности и самостоятельности
М3 освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;	<u>Формы и методы контроля</u> Практическое занятие, реферат, дифференцированный зачет <u>Оценка результатов обучения:</u> оценка выполненного индивидуального задания (реферат, тестирование), а также на практическом занятии, мониторинг роста физической и творческой активности и самостоятельности
М4 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;	<u>Формы и методы контроля</u> Практическое занятие, реферат, дифференцированный зачет <u>Оценка результатов обучения:</u> оценка выполненного индивидуального задания (реферат, тестирование), а также на практическом занятии, мониторинг роста физической и творческой активности и самостоятельности
М5 формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;	<u>Формы и методы контроля</u> Практическое занятие, реферат, дифференцированный зачет <u>Оценка результатов обучения:</u> оценка выполненного индивидуального задания (реферат, тестирование), а также на практическом занятии, мониторинг роста физической и творческой активности и самостоятельности
М6 умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований	<u>Формы и методы контроля</u> Практическое занятие, реферат, дифференцированный зачет <u>Оценка результатов обучения:</u> оценка выполненного индивидуального задания (реферат, тестирование), а также на

эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;	практическом занятии, мониторинг роста физической и творческой активности и самостоятельности
Предметные (П):	
П1 умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;	<u>Формы и методы контроля</u> Практическое занятие, реферат, дифференцированный зачет <u>Оценка результатов обучения:</u> оценка выполненного индивидуального задания (реферат, тестирование), а также на практическом занятии, мониторинг роста физической и творческой активности и самостоятельности
П2 владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;	<u>Формы и методы контроля</u> Практическое занятие, реферат, дифференцированный зачет <u>Оценка результатов обучения:</u> оценка выполненного индивидуального задания (реферат, тестирование), а также на практическом занятии, мониторинг роста физической и творческой активности и самостоятельности
П3 владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;	<u>Формы и методы контроля</u> Практическое занятие, реферат, дифференцированный зачет <u>Оценка результатов обучения:</u> оценка выполненного индивидуального задания (реферат, тестирование), а также на практическом занятии, мониторинг роста физической и творческой активности и самостоятельности
П4 владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;	<u>Формы и методы контроля</u> Практическое занятие, реферат, дифференцированный зачет <u>Оценка результатов обучения:</u> оценка выполненного индивидуального задания (реферат, тестирование), а также на практическом занятии, мониторинг роста физической и творческой активности и самостоятельности
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).	<u>Формы и методы контроля</u> Практическое занятие, реферат, дифференцированный зачет <u>Оценка результатов обучения:</u> оценка выполненного индивидуального задания (реферат, тестирование), а также на практическом занятии, мониторинг роста физической и творческой активности и самостоятельности

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:

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