

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, 2020

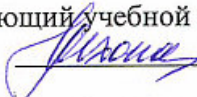
**СОГЛАСОВАНА:**

Цикловой методической комиссией  
общеобразовательных дисциплин  
техникума Пермского института  
(филиала) РЭУ им. Г.В. Плеханова  
Протокол № 2  
от «14» сентября 2020 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
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>335</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>168</b>
в том числе:	-
практические занятия	<b>166</b>
<b>Консультации</b>	<b>30</b>
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>168</b>
защита рефератов	<b>143</b>
<b>Итоговая аттестация в форме зачета в 3,5,7 семестрах, в форме дифференцированного зачета в 4,6,8 семестрах</b>	

## 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
<b>Раздел 1. Основы физической культуры</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>38</b>	
	<b>Лекции</b>		
	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).	<b>2</b>	<b>1</b>
<b>Тема 1.1. Задачи дисциплины. Основные понятия. Социальные функции физической культуры</b>	<b>Практические занятия</b>	<b>16</b>	
	<b>Практическое занятие 1.</b> Упражнения, подлежащие совершенствованию и тренировке: - подтягивание па высокой и низкой перекладине;	2	2
	<b>Практическое занятие 2.</b> Упражнения, подлежащие совершенствованию и тренировке: - сгибание и разгибание рук в упоре;	2	2
	<b>Практическое занятие 3.</b> Упражнения, подлежащие совершенствованию и тренировке: - поднимание туловища из положения лежа на спине;	2	2
	<b>Практическое занятие 4.</b> Упражнения, подлежащие совершенствованию и тренировке: - приседания на двух ногах;	2	2
	<b>Практическое занятие 5.</b> Упражнения, подлежащие совершенствованию и тренировке: - комплексы вольных упражнений №1 и 2 на 16 счетов; - упражнения па тренажерах	2	2
	<b>Практическое занятие 6.</b> Упражнения на силу и гибкость.	2	2
	<b>Практическое занятие 7..</b> 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
	<b>Практическое занятие 8.</b> Беговые и прыжковые упражнения	2	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	20	
<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	54	
	<b>Практические занятия</b>	34	
<b>Тема 2.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места.</b>	<b>Практическое занятие 9.</b> Обучение техники бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта.	2	2
	<b>Практическое занятие 10.</b> Обучение техники прыжка в длину с места.	2	
	<b>Практическое занятие 11.</b> Повышение уровня ОФП (специальные беговые упражнения). Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.).	2	
	<b>Практическое занятие 12.</b> Овладение и закрепление техники бега на короткие дистанции. Совершенствование техники прыжка в длину с места. Совершенствование техники выполнения специальных упражнений.	2	
<b>Тема 2.2. Бег на короткие дистанции. Прыжки в длину способом «согнув ноги».</b>	<b>Практическое занятие 13.</b> Обучение техники бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта. Обучение техники прыжка в длину с места.	2	
	<b>Практическое занятие 14.</b> 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	
	<b>Практическое занятие 15.</b> Совершенствование техники выполнения специальных упражнений. Совершенствование техники бега на короткие дистанции (старт, разбег, финиширование).	2	
	<b>Практическое занятие 16.</b> Овладение техникой прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Выполнение К.Н.: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».	2	
	<b>Практическое занятие 17.</b> Совершенствование техники бега на короткие дистанции (100 м) и прыжки в длину с разбега. Совершенствование челночного бега 10x10 м.	2	
	<b>Практическое занятие 18.</b> Закрепление техники выполнения общих физических упражнений. Закрепление знаний по правилам судейства в лёгкой атлетике.	2	
	<b>Практическое занятие 19.</b>	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.		
<b>Тема 2.3. Бег на средние дистанции.</b>	<b>Практическое занятие 20.</b> Овладение техникой бега на средние дистанции. Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».	2	
	<b>Практическое занятие 21.</b> Повышение уровня ОФП. Закрепление знаний по правилам судейства в лёгкой атлетике.	2	
	<b>Практическое занятие 22.</b> 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	
<b>Тема 2.4. Бег на длинные дистанции.</b>	<b>Практическое занятие 23.</b> Совершенствовать технику бега по дистанции. Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования Выполнение К.Н.: бег на 1000м. – юноши.	2	
	<b>Практическое занятие 24.</b> Совершенствовать технику бега по дистанции. Разучивание комплексов специальных упражнений. Выполнение К.Н.: бег на 3000м. – юноши.	2	
	<b>Практическое занятие 25.</b> Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Воспитание выносливости. Бег на 1000 м. Кроссовая подготовка.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>20</b>	
<b>Раздел 3. Баскетбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>50</b>	
	<b>Практические занятия</b>	<b>20</b>	
<b>Тема 3.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места.</b>	<b>Практическое занятие 26.</b> Правила игры в баскетбол. Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места.	2	2
	<b>Практическое занятие 27.</b> Основные направления развития физических качеств. Формирование ценностной ориентации и мотивации здорового образа жизни.	2	
	<b>Практическое занятие 28.</b> Закрепление техники ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок».	2	
<b>Тема 3.2. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок.</b>	<b>Практическое занятие 29.</b> Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места. Развитие логического мышления в баскетболе.	2	
	<b>Практическое занятие 30.</b> 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		
	<b>Практическое занятие 31.</b> Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста. Закрепление техники выполнения среднего броска с места.	2	
	<b>Практическое занятие 32.</b> Совершенствовать технику владения баскетбольным мячом.	2	
	<b>Практическое занятие 33.</b> Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок», бросок мяча с места под кольцом.	2	
	<b>Практическое занятие 34.</b> Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре.	2	
	<b>Практическое занятие 35.</b> Участие в двухсторонней игре	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>30</b>	
<b>Раздел 4. Волейбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>64</b>	2
	<b>Практические занятия</b>	<b>34</b>	
<b>Тема 4.1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками</b>	<b>Практическое занятие 36.</b> Овладение техникой перемещения, стоек, верхней и нижней передачи мяча двумя руками.	2	2
	<b>Практическое занятие 37.</b> Владение техникой верхней и нижней передачи мяча в волейболе.	2	
	<b>Практическое занятие 38.</b> Закрепление техники выполнения специальных подводящих упражнений верхней и нижней передач.	2	
	<b>Практическое занятие 39.</b> Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения.	2	
<b>Тема 4.2. Техника нижней подачи и приёма после неё.</b>	<b>Практическое занятие 40.</b> Обучение технике нижней подачи и приёма после неё.	2	
	<b>Практическое занятие 41.</b> Выполнение техники перемещения, стоек, верхней и нижней передач мяча двумя руками.	2	
	<b>Практическое занятие 42.</b> Закрепление техники приёма мяча с подачи двумя руками снизу на месте.	2	
	<b>Практическое занятие 43.</b> Обучение и закрепление технике нижней прямой подачи, прием с подачи, учебная игра.	2	
	<b>Практическое занятие 44.</b> 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
<b>Тема 4.3. Техника прямого нападающего удара. Техника изученных приёмов.</b>	<b>Практическое занятие 45.</b> Обучение технике прямого нападающего удара. Совершенствование техники изученных приёмов.	2	
	<b>Практическое занятие 46.</b> Применение изученных приемов в учебной игре.	2	
	<b>Практическое занятие 47.</b> Двухсторонняя игра. Выполнение технических элементов в учебной игре.	2	
<b>Тема 4.4 Совершенствование техники владения волейбольным мячом.</b>	<b>Практическое занятие 48.</b> Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху.	2	2
	<b>Практическое занятие 49.</b> Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке.	2	
	<b>Практическое занятие 50.</b> Учебная игра с применением изученных положений.	2	
	<b>Практическое занятие 51.</b> Совершенствование техники владения техническими элементами в волейболе (передвижение по площадке без мяча, подача и прием, передача, удары по мячу, блоки, падения).	2	
	<b>Практическое занятие 52.</b> Участие в двухсторонней игре	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>30</b>	
<b>Раздел 5. Лыжная подготовка</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>56</b>	
	<b>Практические занятия</b>	<b>30</b>	2
<b>Тема 5.1. Техника попеременного двухшажного хода. Техника подъёмов и спуска в «основной стойке».</b>	<b>Практическое занятие 53.</b> Выполнение техники попеременного двухшажного хода..	2	
	<b>Практическое занятие 54.</b> Выполнение техники подъёмов «полуёлочкой» и «елочкой», и спуска в «основной стойке». Применение изученных способов передвижения на учебно-тренировочном круге	2	
<b>Тема 5.2. Техника одновременного бесшажного и одношажного ходов, подъёмов «полуёлочкой» и «ёлочкой».</b>	<b>Практическое занятие 55.</b> Овладение техникой одновременного бесшажного хода, спуска в «основной стойке». Овладение техникой подводящих упражнений, при обучении подъёмов и спусков на учебном склоне.	2	
	<b>Практическое занятие 56.</b> Обучение и закрепление технике подъема и спусков. Обучение и закрепление техники лыжных ходов на учебном круге.	2	
	<b>Практическое занятие 57.</b> Применение изученных способов передвижения на учебно-тренировочном круге.	2	
	<b>Практическое занятие 58.</b> 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
<b>Тема 5.3. Техника поворота «переступанием», «плугом». Техника перехода с хода на ход.</b>	<b>Практическое занятие 59.</b> Овладение техникой поворота «переступанием», «плугом».	2	2
	<b>Практическое занятие 60.</b> Совершенствование техники перемещения лыжных ходов на учебном круге.	2	
	<b>Практическое занятие 61.</b> Совершенствование техники попеременного двухшажного хода, одновременных ходов, подъёмов, спусков на учебном круге, на учебном склоне.	2	
	<b>Практическое занятие 62.</b> Закрепление техники поворота на прямой площадке и на склоне	2	
<b>Тема 5.4. Совершенствование техники перемещения лыжных ходов.</b>	<b>Практическое занятие 63.</b> Оценка техники попеременного двухшажного хода на учебном круге.	2	2
	<b>Практическое занятие 64.</b> Оценка техники спуска в «основной стойке», подъема «ёлочкой» на учебном склоне.	2	
	<b>Практическое занятие 65.</b> Оценка техники поворота «плугом» со склона средней крутизны.	2	
	<b>Практическое занятие 66.</b> Выполнение контрольных нормативов на дистанции 3км у девушек, дистанции 5 км у юношей. Прием контрольных нормативов..	2	
	<b>Практическое занятие 67.</b> Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. Совершенствование техники спуска и подъема	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>28</b>	
<b>Раздел 6. Оценка уровня физического развития</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>56</b>	
	<b>Практические занятия</b>	<b>38</b>	
<b>Тема 6.1. Основы методики оценки и коррекции телосложения.</b>	<b>Практическое занятие 68..</b> Ознакомление с технологией регламентированных занятий по физическому воспитанию с направленностью на коррекцию телосложения студенток.	2	2
	<b>Практическое занятие 69.</b> Ознакомление с упражнениями по физическому воспитанию студентов с вариативным компонентом, направленным на коррекцию телосложения.	2	
	<b>Практическое занятие 70..</b> 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
<b>Тема 6.2. Методы контроля физического состояния здоровья, самоконтроль.</b>	<b>Практическое занятие 71.</b> Ознакомление с методикой самоконтроля, его основные методы и показатели. Ознакомление с дневником самоконтроля.	2	
	<b>Практическое занятие 72.</b> Применение отдельных методов контроля при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Методы контроля физического состояния здоровья, самоконтроль.	2	
<b>Тема 6.3. Организация и методика проведения корригирующей гимнастики при нарушениях осанки.</b>	<b>Практическое занятие 73.</b> Ознакомление с методикой проведения корригирующей гимнастики. Обучение корригирующей гимнастики (формирование правильной осанки и исправление дефектов осанки).	2	2
	<b>Практическое занятие 74.</b> Общие задачи (подбор специальных и общеразвивающих упражнений, соответствующих возрасту и физической подготовленности детей).	2	
	<b>Практическое занятие 75.</b> Организация и методика проведения корригирующей гимнастики при нарушениях осанки.	2	
	<b>Практическое занятие 76</b> 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	
<b>Тема 6.4. Организация и методика подготовки к туристическому походу.</b>	<b>Практическое занятие 77.</b> Организация и подготовка туристических походов. Схема последовательности этапов организации и подготовки похода. Последовательность заполнения рюкзака. Укладка палатки. Продукты питания.	2	2
	<b>Практическое занятие 78.</b> Режим передвижения по местности. Организационное и материально-техническое обеспечение похода. Организация и методика подготовки к туристическому походу.	2	
<b>Тема 6.5. Организация и методика проведения закаливающих процедур.</b>	<b>Практическое занятие 79</b> Формирование и совершенствование функциональных систем, направленных на повышение иммунитета организма.	2	2
	<b>Практическое занятие 80.</b> Обучение закаливающим мероприятиям. Принципы закаливания.	2	
	<b>Практическое занятие 81.</b> 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.		
<b>Тема 6.6. Основы методики регулирования эмоциональных состояний.</b>	<b>Практическое занятие 82.</b> Методика регулирования эмоций. Ознакомление с методикой определения эмоциональных состояний человека.	2	
	<b>Практическое занятие 83.</b> Оценка и рекомендации по коррекции эмоциональных состояний Методика регулирования эмоциональных состояний. Тестирование эмоциональных состояний..	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>10</b>	
	<b>Консультации</b>	<b>30</b>	
	<b>ВСЕГО</b>	<b>336</b>	

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
<b>I</b>	<b>Основные источники</b>
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: <a href="https://biblio-online.ru/bcode/448586">https://biblio-online.ru/bcode/448586</a>
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: <a href="https://biblio-online.ru/bcode/448769">https://biblio-online.ru/bcode/448769</a>
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: <a href="http://www.iprbookshop.ru/77006.html">http://www.iprbookshop.ru/77006.html</a>
<b>II</b>	<b>Дополнительные источники</b>
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: <a href="https://biblio-online.ru/bcode/456667">https://biblio-online.ru/bcode/456667</a>
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: <a href="https://biblio-online.ru/bcode/456546">https://biblio-online.ru/bcode/456546</a>
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: <a href="https://biblio-online.ru/bcode/442509">https://biblio-online.ru/bcode/442509</a>
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: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=570992">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=570992</a>
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: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=571983">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=571983</a>
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: <a href="http://www.iprbookshop.ru/81709.html">http://www.iprbookshop.ru/81709.html</a>
<b>III</b>	<b>Профессиональные базы данных, информационно-справочные системы</b>
10.	База статистических данных по развитию физической культуры и спорта в РФ <a href="https://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/statisticheskaya-inf/">https://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/statisticheskaya-inf/</a>
11.	Единое окно доступа к образовательным ресурсам. Раздел «Общее образование» <a href="http://window.edu.ru/catalog/?p_rubr=2.2.75.6">http://window.edu.ru/catalog/?p_rubr=2.2.75.6</a>

#### 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
<b>Умения:</b>	
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.

<b>Знания:</b>	
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 корригирующей 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