

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

Техникум Пермского института (филиала)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебной дисциплины	БД. 05 Физическая культура
код, специальность Образовательная база подготовки	38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет 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 **38.02.01**
Экономика и бухгалтерский учет
для квалификации - **бухгалтер**

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):

Домолазов Ю.П., преподаватель техникума
Пермского института (филиала) РЭУ
им.Г.В.Плеханова

Рецензент:

Левин К.Б. Доцент кафедры теории и методики
физической культуры ПГГПУ, Мастер спорта по
спортивной гимнастике.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	11
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» является частью ППССЗ (программы подготовки специалистов среднего звена) в соответствии с ФГОС по специальности **38.02.01. Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)**.

1.2. Место дисциплины в структуре ППССЗ

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной дисциплиной основной профессиональной образовательной программы входит в блок базовых дисциплин по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет.

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

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

Реализация содержания учебной дисциплины «Физическая культура» в преемственности с другими общеобразовательными дисциплинами способствует воспитанию, социализации и самоидентификации обучающихся посредством лично и общественно значимой деятельности, становлению целесообразного здорового образа жизни.

Освоение содержания учебной дисциплины «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 «Физическая культура» обучающийся должен:
уметь (У):

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

знать (З):

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

32 основы здорового образа жизни

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение учебной дисциплины

максимальная учебная нагрузка обучающегося	117 часов
включая:	
обязательная аудиторная учебная нагрузка	117 часов
ВСЕГО	117 часов

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Количество часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	117
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	117
В том числе:	
лекции	8
практические работы	109
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1. Основы физической культуры		20	
Тема 1.1. Задачи дисциплины. Основные понятия. Социальные функции физической культуры	Содержание учебного материала		
	Лекции	8	
	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 1.2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств. Самоконтроль.	Лекция 2. 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.	2	1
	Лекция 3. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки. Сензитивность в развитии профилирующих двигательных качеств.	2	1
Тема 1.3. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста. Социокультурное развитие личности.	Лекция 4. Физическая культура и спорт как социальный феномен современного общества. Социальные функции физической культуры. 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
	Практические занятия	12	
	Практическая работа 1. Упражнения, подлежащие совершенствованию и тренировке: - подтягивание на высокой и низкой перекладине; - сгибание и разгибание рук в упоре; - поднимание туловища из положения лежа на спине;	2	2

	- приседания на двух ногах;		
	Практическая работа 2.		
	- комплексы вольных упражнений №1 и 2 на 16 счетов;	2	2
	Практическая работа 3.		
	- упражнения на тренажерах	2	2
	Практическая работа 4.		
	- упражнения на тренажерах	2	2
	Практическая работа 5. Упражнения на силу и гибкость. Упражнения на мышцы живота и осанку	2	2
	Практическая работа 6. Беговые и прыжковые упражнения	2	2
Раздел 2. Легкая атлетика			
Тема 2.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места.	Содержание учебного материала	21	
	Практические занятия	21	
	Практическая работа 7. 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.). Овладение и закрепление техники бега на короткие дистанции. Совершенствование техники прыжка в длину с места. Совершенствование техники выполнения специальных упражнений.	2	2
	Практическая работа 8. 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.). 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».	Практическая работа 9. 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
	Практическая работа 10. 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.	2	2

	Выполнение К.Н.: челночный бег 10х10 м. Выполнение контрольного норматива: бег 100 метров на время.		
Тема 2.3. Бег на средние дистанции.	Практическая работа 11. Овладение техникой бега на средние дистанции. Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».	2	2
	Практическая работа 12. Повышение уровня ОФП. Закрепление знаний по правилам судейства в лёгкой атлетике.	2	2
	Практическая работа 13. 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.	Практическая работа 14. Совершенствовать технику бега по дистанции. Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования Выполнение К.Н.: бег на 1000м. – юноши.	2	2
	Практическая работа 15. Совершенствовать технику бега по дистанции. Разучивание комплексов специальных упражнений. Выполнение К.Н.: бег на 3000м. – юноши.	2	2
	Практическая работа 16. Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Воспитание выносливости. Бег на 1000 м. Кроссовая подготовка.	3	2
Раздел 3. Баскетбол		16	
Тема 3.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места.	Содержание учебного материала		
	Практическая работа	16	
	Практическая работа 17. Техника безопасности на уроках по баскетболу. Одежда и обувь для занятий. Основные судейские жесты. Правила игры в баскетбол. Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места.	2	2
	Практическая работа 18. Броски по кольцу с места. Игра по упрощенным правилам. Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места. Развитие логического мышления в баскетболе.	2	2
Тема 3.2. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок.	Практическая работа 19. Техника ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок».	2	2
	Практическая работа 20. Закрепление техники ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок». Ведение мяча, проход в парах с защитником.	2	2
Тема 3.3. Техника выполнения штрафного броска, ведение,	Практическая работа 21. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу. Применение правил игры в баскетбол в учебной игре.	2	2

ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола.	Практическая работа 22. 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.	Практическая работа 23. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом. Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок», бросок мяча с места под кольцом.	2	2
	Практическая работа 24. Совершенствование технических элементы баскетбола в учебной игре. Участие в двухсторонней игре.	2	2
Раздел 4. Волейбол		24	
Тема 4.1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками	Содержание учебного материала		
	Практическая работа	24	
	Практическая работа 25. Волейбол. Одежда и обувь для занятий. Изучение основной стойки.	2	2
	Практическая работа 26. Овладение техникой перемещения, стоек, верхней и нижней передачи мяча двумя руками. Владение техникой верхней и нижней передачи мяча в волейболе.	2	2
	Практическая работа 27. 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.	Практическая работа 28. Обучение технике нижней подачи и приёма после неё. Выполнение техники перемещения, стоек, верхней и нижней передач мяча двумя руками.	2	2
	Практическая работа 29. Закрепление техники приёма мяча с подачи двумя руками снизу на месте. Обучение и закрепление технике нижней прямой подачи, прием с подачи, учебная игра. Совершенствование техники владения мячом в учебной игре.	2	2
Тема 4.3. Техника прямого нападающего удара. Техника изученных приёмов.	Практическая работа 30. Прием нападающего удара. Обучение технике прямого нападающего удара. Игра на задней линии.	2	2
	Практическая работа 31. Совершенствование техники изученных приёмов. Применение изученных приемов в учебной игре. Двухсторонняя игра. Выполнение технических элементов в учебной игре.	2	2
Тема 4.4 Совершенствование техники владения волейбольным мячом.	Практическая работа 32. Совершенствование командных действий в защите.	2	2
	Практическая работа 33. Командные действия в нападении.	2	2
	Практическая работа 34. Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу,	2	2

	сверху. Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке.		
	Практическая работа 35. Учебная игра с применением изученных положений. Совершенствование техники владения техническими элементами в волейболе (передвижение по площадке без мяча, подача и прием, передача, удары по мячу, блоки, падения). Участие в двухсторонней игре	2	2
	Практическая работа 36. Двухсторонняя игра по упрощенным правилам.	2	2
Раздел 5. Лыжная подготовка		18	
Тема 5.1. Техника попеременного двухшажного хода. Техника подъёмов и спуска в «основной стойке».	Содержание учебного материала		
	Практическая работа	18	
	Практическая работа 37. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях.	2	2
	Практическая работа 38. Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований.	2	2
	Практическая работа 39. 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».	Практическая работа 40. Овладение техникой одновременного бесшажного хода, спуска в «основной стойке». Овладение техникой подводящих упражнений, при обучении подъёмов и спусков на учебном склоне. Обучение и закрепление техники подъема и спусков. Обучение и закрепление техники лыжных ходов на учебном круге.	2	2
	Практическая работа 41. 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.	Практическая работа 42. Овладение техникой поворота «переступанием», «плугом». Совершенствование техники перемещения лыжных ходов на учебном круге.	2	2
	Практическая работа 43. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода, одновременных ходов, подъёмов, спусков на учебном круге, на учебном склоне. Закрепление техники поворота на прямой площадке и на склоне.	2	2
Тема 5.4. Совершенствование техники перемещения лыжных ходов.	Практическая работа 44. Оценка техники попеременного двухшажного хода на учебном круге. Оценка техники спуска в «основной стойке», подъема «ёлочкой» на учебном склоне. Оценка техники поворота «плугом» со склона средней крутизны.	2	2
	Практическая работа 45. Выполнение контрольных нормативов на дистанции 3км у девушек, дистанции 5 км у юношей. Прием контрольных нормативов.	2	2

	Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. Совершенствование техники спуска и подъема.		
Раздел 6. Оценка уровня физического развития		18	
Тема 6.1. Основы методики оценки и коррекции телосложения.	Содержание учебного материала		
	Практическая работа	18	
	Практическая работа 46. 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
	Практическая работа 47. 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.	Практическая работа 48. 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.	Практическая работа 49. 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
	Практическая работа 50. Организация и методика проведения корригирующей гимнастики при нарушениях осанки. 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	2
Тема 6.4. Организация и методика подготовки к туристическому походу.	Практическая работа 51. 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.	Практическая работа 52. Формирование и совершенствование функциональных систем, направленных на повышение иммунитета организма. Обучение закаливающим мероприятиям. Принципы закаливания.	2	2
	Практическая работа 53. 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.	Практическая работа 54. Методика регулирования эмоций. Ознакомление с методикой определения эмоциональных состояний человека. Оценка и рекомендации по коррекции эмоциональных состояний. Тестирование эмоциональных состояний..	3	2
	ВСЕГО	117	

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
III	Профессиональные базы данных, информационно-справочные системы
6.	https://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/statisticheskaya-inf/ База статистических данных по развитию физической культуры и спорта в РФ
7.	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 установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том	Фиксируется, не оценивается

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 эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;	<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
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: _____ Домолазов Ю.П., преподаватель техникума Пермского института (филиала) РЭУ им. Г.В.Плеханова