

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**

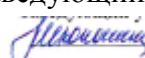
учебной дисциплины	<b>БД. 05 Физическая культура</b>
код, специальность	<b>38.02.02 Страхование дело (по отраслям)</b>
Образовательная база подготовки	<b>основное общее образование</b>
форма обучения	<b>очная</b>

**СОГЛАСОВАНА:**

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


Разработана на основе Федерального  
государственного образовательного стандарта по  
специальности среднего профессионального  
образования по специальности СПО **38.02.02**  
**Страховое дело (по отраслям)**  
для квалификации - **специалист страхового дела**

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.....	7
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	15
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	16

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## 1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины БД.06 «Физическая культура» является частью ППССЗ (программы подготовки специалистов среднего звена) в соответствии с ФГОС по специальности **38.02.02 Страхование дело (по отраслям)**.

## 1.2. Место дисциплины в структуре ППССЗ

Учебная дисциплина БД.05 «Физическая культура» является обязательной дисциплиной основной профессиональной образовательной программы входит в блок общеобразовательных дисциплин учебного плана по специальности 38.02.02. Страхование дело (по отраслям).

## 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):**

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

#### 1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение учебной дисциплины

<b>максимальная учебная нагрузка обучающегося</b>	<b>176 часов</b>
включая:	
обязательная аудиторная учебная нагрузка	117 часов
самостоятельная работа	50 часов
консультации	9 часов
<b>ВСЕГО</b>	<b>176 часов</b>

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Количество часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>176</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>117</b>
в том числе:	
лекции	<b>4</b>
практические занятия	<b>113</b>
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>50</b>
<b>Консультации</b>	<b>9</b>
<b>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета</b>	

## 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
<b>Введение</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	
	<b>Лекции</b>	<b>4</b>	<b>1</b>
Тема 1.1. Задачи дисциплины. Основные понятия. Социальные функции физической культуры	Лекция 1. Современное состояние физической культуры и спорта. 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.	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. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки. Сензитивность в развитии профилирующих двигательных качеств.	2	1
<b>Раздел 1. Гимнастика</b>		<b>18</b>	
	<b>Практические занятия</b>	<b>10</b>	
	Практическая работа 1. Упражнения, подлежащие совершенствованию и тренировке: - подтягивание па высокой и низкой перекладине; упражнения из положения висов и упоров.	2	2
	Практическая работа 2. Комплексы упражнений на гимнастических ковриках: сгибание и разгибание рук в упоре, поднятие туловища из положения лежа на спине, животе, планки и др.	2	2
	Практическая работа 3. Комплексы вольных упражнений №1 и 2 на 16 счетов; упражнения на тренажерах, с гантелями, набивными мячами, со скакалкой.	2	2
	Практическая работа 4. Упражнения на силу и гибкость. Упражнения на мышцы живота и осанку	2	2
	Практическая работа 5. Беговые и прыжковые упражнения	2	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Повторить комплексы физических упражнений на месте, в движении, без и с предметами ( скакалкой, мячом,	<b>8</b>	

	гимнастическими палками, обручем, гантелями); на перекладине, гимнастических ковриках.		
<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>		<b>32</b>	
	<b>Практические занятия</b>	<b>22</b>	
Тема 2.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места.	Практическая работа 6. 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 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
	Практическая работа 8. Совершенствование техники бега на короткие дистанции (100 м) и прыжки в длину с разбега. Совершенствование челночного бега 10х10 м. Закрепление техники выполнения общеразвивающих физических упражнений. Закрепление знаний по правилам судейства в лёгкой атлетике.	2	2
	Практическая работа 9. Выполнение контрольных нормативов: челночный бег 10х10 м.; бег 100 метров на время.	2	2
Тема 2.3. Бег на средние дистанции.	Практическая работа 10. Овладение техникой бега на средние дистанции. Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».	2	2
	Практическая работа 11. Совершенствование техники бега на средние дистанции. Бег на 500 м. Совершенствование техники прыжков в длину с разбега.	2	2
	Практическое занятие 12. Выполнение К.Н.: бег 500 метров – девушки.	2	2
Тема 2.4. Бег на длинные дистанции.	Практическая работа 13. Совершенствовать технику бега по дистанции. Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования Выполнение К.Н.: бег на 1000м. – юноши.	2	2
	Практическая работа 14. Совершенствовать технику бега по дистанции. Разучивание комплексов специальных упражнений.	2	2
	Практическая работа 15. Выполнение К.Н.: бег на 3000м. – юноши.	2	2
	Практическая работа 16. Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Воспитание выносливости. Бег на 2000 м.(девушки). Кроссовая подготовка.	2	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Бег с переменной интенсивностью ( слабой и	<b>10</b>	



	средней), повторным методом тренировки (ускорения с максимальной интенсивностью); совершенствовать технику специальных упражнений легкоатлета (беговые и прыжковые).		
<b>Раздел 3. Баскетбол</b>		<b>22</b>	
	<b>Практические занятия</b>	<b>14</b>	
Тема 3.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места.	Практическая работа 17. 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	Практическая работа 18. Закрепление техники ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок».	2	2
	Практическая работа 19. 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	Практическая работа 20. Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу.	2	2
	Практическая работа 21. 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 22. Совершенствовать технику владения баскетбольным мячом. Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок», бросок мяча с места под кольцом.	2	2
	Практическая работа 23. Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре. Участие в двухсторонней игре	2	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Повторить технику специальных упражнений баскетболиста (передачи, ведения баскетбольного мяча с изменением направления, броски с места, в движении, двухсторонняя игра в стритбол, баскетбол).	<b>8</b>	
<b>Раздел 4. Волейбол</b>		<b>26</b>	
	<b>Практические занятия</b>	<b>18</b>	
Тема 4.1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками	Практическая работа 24. Овладение техникой перемещения, стоек, верхней и нижней передачи мяча двумя руками. Владение техникой верхней и нижней передачи мяча в волейболе.	2	2
	Практическая работа 25. Закрепление техники выполнения специальных подводящих	2	2

	упражнений верхней и нижней передач. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения.		
Тема 4.2. Техника нижней подачи и приёма после неё.	Практическая работа 26. Обучение технике нижней подачи и приёма после неё. Выполнение техники перемещения, стоек, верхней и нижней передач мяча двумя руками.	2	2
	Практическая работа 27. 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 28. Обучение технике прямого нападающего удара. Совершенствование техники изученных приёмов. Применение изученных приемов в учебной игре	2	2
	Практическая работа 29. Подвижные игры с элементами волейбола, двухсторонняя игра. Выполнение технических элементов в учебной игре.	2	2
Тема 4.4 Совершенствование техники владения волейбольным мячом.	Практическая работа 30. Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой (нижняя и верхняя).	2	2
	Практическая работа 31. Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке.	2	2
	Практическая работа 32. 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
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Повторить изученные элементы волейбола (нижнюю и верхнюю передачи над собой и в парах, подачи, двухсторонняя игра в волейбол).	8	
<b>Раздел 5. Лыжная подготовка</b>		<b>26</b>	
	<b>Практические занятия</b>	<b>18</b>	
Тема 5.1. Техника попеременного двухшажного хода. Техника подъёмов и спуска в «основной стойке».	Практическая работа 33. 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	Практическая работа 34. Овладение техникой одновременного бесшажного хода, спуска в «основной стойке». Овладение техникой подводящих упражнений, при обучении	2	2

одношажного ходов, подъёмов «полуёлочкой» и «ёлочкой».	подъёмов и спусков на учебном склоне. Обучение и закрепление техники подъема и спусков.		
	Практическая работа 35. Обучение и закрепление техники способов подъёмов и спусков, лыжных ходов на учебном круге.	2	2
	Практическая работа 36. 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 37. Овладение техникой поворота «переступанием», «плугом». Совершенствование техники лыжных ходов на учебном круге.	2	2
	Практическая работа 38. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода, одновременных ходов, подъёмов, спусков на учебном круге, на учебном склоне.	2	2
	Практическая работа 39. Подвижные игры на лыжах. Закрепление техники поворота на прямой площадке и на склоне.	2	2
Тема 5.4. Совершенствование техники выполнения способов передвижения на лыжах и лыжных ходов.	Практическая работа 40. Оценка техники выполнения 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 41. Выполнение контрольных нормативов на дистанции 3км у девушек, дистанции 5 км у юношей. Прием контрольных нормативов. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. Совершенствование техники спуска и подъема.	2	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Передвижение на лыжах по слабо и среднепересеченной местности; совершенствовать технику изученных на учебных занятиях способов передвижения на лыжах, классических и коньковых ходов.	8	
<b>Раздел 6. Атлетическая гимнастика</b>		<b>6</b>	
	<b>Практические занятия</b>	<b>6</b>	
	Практическая работа 42. Выполнение физических упражнений для развития силы основных мышечных групп с гантелями.	2	2
	Практическая работа 43. Выполнение физических упражнений со штангой (приседания, жимы, подъемы).	2	2
	Практическая работа 44. Выполнение физических упражнений на гимнастической скамье, перекладине с собственным весом тела.	2	2

<b>Раздел 7. Оценка уровня физического развития</b>		<b>29</b>	
	<b>Практические занятия</b>	<b>21</b>	
Тема 7.1. Основы методики оценки и коррекции телосложения.	Практическая работа 45. 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 46. Ознакомление с методикой коррекции телосложения студентов. Обучение основам методики оценки и коррекции телосложения. Подвижные игры и эстафеты	2	2
Тема 7.2. Методы контроля физического состояния здоровья, самоконтроль.	Практическая работа 47. 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 7.3. Организация и методика проведения корректирующей гимнастики при нарушениях осанки.	Практическая работа 48. Ознакомление с методикой проведения корректирующей гимнастики. Обучение корректирующей 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 49. Организация и методика проведения корректирующей гимнастики при нарушениях осанки.	2	2
	Практическая работа 50. Выполнение нормативов: подтягивание в висе на низкой перекладине с опорой на пятки – девушки; подтягивание на высокой перекладине – юноши.	2	2
	Практическая работа 51. Выполнение нормативов: - сгибание и разгибание рук в упоре – девушки - приседание на двух ногах за 30 сек – девушки и юноши - поднимание туловища из положения лежа – девушки и юноши.	2	2
Тема 7.4. Организация и методика подготовки к туристическому походу.	Практическая работа 52. Организация и подготовка туристических походов. Схема последовательности этапов организации и подготовки похода. Последовательность заполнения рюкзака. Укладка палатки. Продукты питания.	2	2
	Практическая работа 53. Режим передвижения по местности. Организационное и материально-техническое обеспечение похода. Организация и методика подготовки к	2	2

	туристическому походу.		
Тема 7.5. Организация и методика проведения закаливающих процедур.	Практическая работа 54. Формирование и совершенствование функциональных систем, направленных на повышение иммунитета организма. Обучение закаливающим мероприятиям. Принципы закаливания.	2	2
Тема 7.6. Основы методики регулирования эмоциональных состояний.	Практическая работа 55. Основные методы закаливания. Гигиенические требования при проведении занятий по закаливанию. Организация и методика проведения закаливающих процедур.	2	2
	Практическая работа 56. Методика регулирования эмоций. Ознакомление с методикой определения эмоциональных состояний человека. Оценка и рекомендации по коррекции эмоциональных состояний	3	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Способствовать развитию физических качеств и функциональных систем организма, используя доступные средства и методы физического воспитания для успешной сдачи контрольных нормативов и выполнения испытаний комплекса ГТО.	8	
	<b>Консультации</b>	<b>10</b>	
	<b>ВСЕГО</b>	<b>176</b>	

## 2. 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>
<b>II</b>	<b>Дополнительные источники</b>
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: <a href="https://biblio-online.ru/bcode/456667">https://biblio-online.ru/bcode/456667</a>
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: <a href="https://biblio-online.ru/bcode/456546">https://biblio-online.ru/bcode/456546</a>
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: <a href="https://biblio-online.ru/bcode/442509">https://biblio-online.ru/bcode/442509</a>
<b>III</b>	<b>Профессиональные базы данных, информационно-справочные системы</b>
6.	<a href="https://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/statisticheskaya-inf/">https://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/statisticheskaya-inf/</a> База статистических данных по развитию физической культуры и спорта в РФ
7.	<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> 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).

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания):</b>	<b>Формы и методы контроля</b>
<b>Личностные (Л):</b>	
<b>Л1</b> готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;	Фиксируется, не оценивается
<b>Л2</b> 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
<b>Л3</b> потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;	Фиксируется, не оценивается
<b>Л4</b> приобретение личного опыта творческого использования профессионально -оздоровительных средств и методов двигательной активности;	Фиксируется, не оценивается
<b>Л5</b> 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;	
<b>Л6</b> готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;	Фиксируется, не оценивается
<b>Л7</b> способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;	Фиксируется, не оценивается
<b>Л8</b> 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
<b>Л9</b> 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
<b>Л10</b> принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;	Фиксируется, не оценивается
<b>Л11</b> умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;	Фиксируется, не оценивается
<b>Л12</b> патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;	Фиксируется, не оценивается
<b>Л13</b> готовность к служению Отечеству, его защите;	Фиксируется, не оценивается
<b>Метапредметные (М):</b>	
<b>М1</b> 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
<b>М2</b> 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
<b>М3</b> 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
<b>М4</b> 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
<b>М5</b> 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
<b>М6</b> 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
<b>Предметные (П):</b>	
<b>П1</b> 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
<b>П2</b> 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
<b>П3</b> 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
<b>П4</b> 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
<b>П5</b> 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