

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. 06 Физическая культура
код, специальность	38.02.05 Товароведение и экспертиза качества потребительских товаров
Образовательная база подготовки	основное общее образование
форма обучения	очная

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 **38.02.05**
Товароведение и экспертиза качества
потребительских товаров
для квалификации – **товаровед - эксперт**

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 **38.02.05 Товароведение и экспертиза качества потребительских товаров** на базе основного общего образования.

1.2. Место дисциплины в структуре ППССЗ

Учебная дисциплина БД.06 «Физическая культура» является обязательной дисциплиной основной профессиональной образовательной программы входит в блок общеобразовательных дисциплин учебного плана по специальности 38.02.05 Товароведение и экспертиза качества потребительских товаров.

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 целостного 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;

32 основы здорового образа жизни

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение учебной дисциплины

максимальная учебная нагрузка обучающегося	176 часов
включая:	
обязательная аудиторная учебная нагрузка	117 часов
самостоятельная работа	50 часов
консультации	9 часов
ВСЕГО	176 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)	176
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	117
в том числе:	
лекции	4
практические занятия	113
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	50
Консультации	9
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
Введение	Содержание учебного материала	4	
	Лекции	4	1
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
Раздел 1. Гимнастика		18	
	Практические занятия	10	
	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, поднимание 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
	Самостоятельная работа обучающихся: Повторить комплексы физических упражнений на месте, в движении, без и с предметами (скакалкой, мячом,	8	

	гимнастическими палками, обручем, гантелями); на перекладине, гимнастических ковриках.		
Раздел 2. Легкая атлетика		32	
	Практические занятия	22	
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
	Самостоятельная работа обучающихся: Бег с переменной интенсивностью (слабой и	10	

	средней), повторным методом тренировки (ускорения с максимальной интенсивностью); совершенствовать технику специальных упражнений легкоатлета (беговые и прыжковые).		
Раздел 3. Баскетбол		22	
	Практические занятия	14	
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
	Самостоятельная работа обучающихся: Повторить технику специальных упражнений баскетболиста (передачи, ведения баскетбольного мяча с изменением направления, броски с места, в движении, двухсторонняя игра в стритбол, баскетбол).	8	
Раздел 4. Волейбол		26	
	Практические занятия	18	
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
	Самостоятельная работа обучающихся: Повторить изученные элементы волейбола (нижнюю и верхнюю передачи над собой и в парах, подачи, двухсторонняя игра в волейбол).	8	
Раздел 5. Лыжная подготовка		26	
	Практические занятия	18	
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
	Самостоятельная работа обучающихся: Передвижение на лыжах по слабо и среднeperесеченной местности; совершенствовать технику изученных на учебных занятиях способов передвижения на лыжах, классических и коньковых ходов.	8	
Раздел 6. Атлетическая гимнастика		6	
	Практические занятия	6	
	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

Раздел 7. Оценка уровня физического развития		29	
	Практические занятия	21	
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
	Самостоятельная работа обучающихся: 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	
	Консультации	10	
	ВСЕГО	176	

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

2.