

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

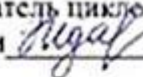
Пермь, 2020

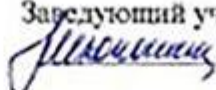
СОГЛАСОВАНА:

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

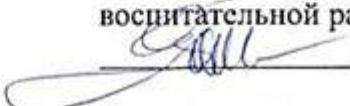
Разработана на основе Федерального
государственного образовательного стандарта по
специальности среднего профессионального
образования по специальности СПО **38.02.05**
Товароведение и экспертиза качества
потребительских товаров квалификация –
товаровед-эксперт

Протокол № 2
от «14» сентября 2020 года

Председатель цикловой методической
комиссии  /И.В. Жданкова /

Заведующий учебной части СПО
 /О.В. Мехоношина /

УТВЕРЖДЕНА:
Заместитель директора по учебно-
воспитательной работе

Заместитель директора по учебно-
воспитательной работе
 / Яковлев В.Н. /

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.....	14
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	15

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ 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.**

1.2. Место дисциплины в структуре ППССЗ

Учебная дисциплина БД.06 «Физическая культура» входит в общеобразовательный цикл в раздел базовых дисциплин учебного плана по специальности **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 преимущество 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 обучающимися 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):

31о 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. 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	
	Практическое занятие 1. Упражнения, подлежащие совершенствованию и тренировке: - подтягивание па высокой и низкой перекладине; упражнения из положения висов и упоров.	2	2
	Практическое занятие 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
	Практическое занятие 3. Комплексы вольных упражнений №1 и 2 на 16 счетов; упражнения па тренажерах, с гантелями, набивными мячами, со скакалкой.	2	2
	Практическое занятие 4. Упражнения на силу и гибкость. Упражнения на мышцы живота и осанку	2	2
	Практическое занятие 5. Беговые и прыжковые упражнения	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся: Повторить комплексы физических упражнений на месте, в движении, без и с предметами (скакалкой, мячом, гимнастическими палками, обручем, гантелями); на перекладине, гимнастических ковриках.	8	
Раздел 2. Легкая атлетика		32	
	Практические занятия	22	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
Тема 2.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места.	Практическое занятие 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».	Практическое занятие 7. Совершенствование техники бега на короткие дистанции (старт, разбег, финиширование). Овладение техникой прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Выполнение К.Н.: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».	2	2
	Практическое занятие 8. Совершенствование техники бега на короткие дистанции (100 м) и прыжки в длину с разбега. Совершенствование челночного бега 10x10 м. Закрепление техники выполнения общеразвивающих физических упражнений. Закрепление знаний по правилам судейства в лёгкой атлетике.	2	2
	Практическое занятие 9. Выполнение контрольных нормативов: челночный бег 10x10 м.; бег 100 метров на время.	2	2
Тема 2.3. Бег на средние дистанции.	Практическое занятие 10. Овладение техникой бега на средние дистанции. Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».	2	2
	Практическое занятие 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.	Практическое занятие 13. Совершенствовать технику бега по дистанции. Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования Выполнение К.Н.: бег на 1000м. – юноши.	2	2
	Практическое занятие 14. Совершенствовать технику бега по дистанции. Разучивание комплексов специальных упражнений.	2	2
	Практическое занятие 15. Выполнение К.Н.: бег на 3000м. – юноши.	2	2
	Практическое занятие 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 средней), повторным методом тренировки (ускорения с максимальной интенсивностью); совершенствовать технику специальных упражнений легкоатлета (беговые и прыжковые).	10	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
Раздел 3. Баскетбол		22	
	Практические занятия	14	
Тема 3.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места.	Практическое занятие 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	Практическое занятие 18. Закрепление техники ведения и передачи мяча в движении броска мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок».	2	2
	Практическое занятие 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	Практическое занятие 20. Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу.	2	2
	Практическое занятие 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.	Практическое занятие 22. Совершенствовать технику владения баскетбольным мячом. Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок», бросок мяча с места под кольцом.	2	2
	Практическое занятие 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	Практическое занятие 24. Овладение техникой перемещения, стоек, верхней и нижней передачи мяча двумя руками. Владение техникой верхней и нижней передачи мяча в волейболе.	2	2
	Практическое занятие 25. 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	Практическое занятие 26. Обучение технике нижней подачи и приёма после неё. Выполнение	2	2

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
нижней подачи и приёма после неё.	техники перемещения, стоек, верхней и нижней передач мяча двумя руками.		
	Практическое занятие 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	Практическое занятие 28. Обучение технике прямого нападающего удара. Совершенствование техники изученных приёмов. Применение изученных приемов в учебной игре	2	2
	Практическое занятие 29. Подвижные игры с элементами волейбола, двухсторонняя игра. Выполнение технических элементов в учебной игре.	2	2
Тема 4.4 Совершенствование техники владения волейбольным мячом.	Практическое занятие 30. Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой (нижняя и верхняя).	2	2
	Практическое занятие 31. Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке.	2	2
	Практическое занятие 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».	Практическое занятие 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 одношажного ходов, подъёмов «полуёлочкой» и «ёлочкой».	Практическое занятие 34. 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.	2	2
	Практическое занятие 35. Обучение и закрепление техники способов подъёмов и спусков, лыжных ходов на учебном круге.	2	2
	Практическое занятие 36. Применение изученных способов передвижения на учебно-	2	2

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
	тренировочном круге. Закрепление техники перемещения на лыжах на учебном круге.		
Тема 5.3. Техника поворота «переступанием», «плугом». Техника перехода с хода на ход.	Практическое занятие 37. Овладение техникой поворота «переступанием», «плугом». Совершенствование техники лыжных ходов на учебном круге.	2	2
	Практическое занятие 38. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода, одновременных ходов, подъёмов, спусков на учебном круге, на учебном склоне.	2	2
	Практическое занятие 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.	Практическое занятие 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
	Практическое занятие 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 среднепересеченной местности; совершенствовать технику изученных на учебных занятиях способов передвижения на лыжах, классических и коньковых ходов.	8	
Раздел 6. Атлетическая гимнастика		6	
	Практические занятия	6	
	Практическое занятие 42. Выполнение физических упражнений для развития силы основных мышечных групп с гантелями.	2	2
	Практическое занятие 43. Выполнение физических упражнений со штангой (приседания, жимы, подъемы).	2	2
	Практическое занятие 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.	Практическое занятие 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
	Практическое занятие 46. Ознакомление с методикой коррекции телосложения студентов.	2	2

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
	Обучение основам методики оценки и коррекции телосложения. Подвижные игры и эстафеты		
Тема 7.2. Методы контроля физического состояния здоровья, самоконтроль.	Практическое занятие 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.	Практическое занятие 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
	Практическое занятие 49. Организация и методика проведения корректирующей гимнастики при нарушениях осанки.	2	2
	Практическое занятие 50. Выполнение нормативов: подтягивание в висе на низкой перекладине с опорой на пятки – девушки; подтягивание на высокой перекладине – юноши.	2	2
	Практическое занятие 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.	Практическое занятие 52. Организация и подготовка туристических походов. Схема последовательности этапов организации и подготовки похода. Последовательность заполнения рюкзака. Укладка палатки. Продукты питания.	2	2
	Практическое занятие 53. Режим передвижения по местности. Организационное и материально-техническое обеспечение похода. Организация и методика подготовки к туристическому походу.	2	2
Тема 7.5. Организация и методика проведения закаливающих процедур.	Практическое занятие 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.	Практическое занятие 55. Основные методы закаливания. Гигиенические требования при проведении занятий по закаливанию. Организация и методика проведения закаливающих процедур.	2	2
	Практическое занятие 56. Методика регулирования эмоций. Ознакомление с методикой определения эмоциональных состояний человека. Оценка и рекомендации по коррекции	3	2

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
	эмоциональных состояний		
	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	9	
	ВСЕГО	176	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного комплекса, включающего в себя спортивный зал и открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий, спортивный инвентарь (гантели, тренажеры, гири, лыжный инвентарь, баскетбольные, волейбольные, гандбольные, футбольные, теннисные мячи, скакалки, гимнастические коврики, скамейки, секундомеры, ракетки для бадминтона и настольного тенниса и т.д.), технические средства обучения.

3.2. Информационное обеспечение обучения

№ п/п	Наименование учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы
I	Основные источники
1.	Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://biblio-online.ru/bcode/448586
2.	Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://biblio-online.ru/bcode/448769
II	Дополнительные источники
3.	Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 3. Параолимпийские 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 числе профессиональной, практике;	Фиксируется, не оценивается

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	<u>Формы и методы контроля</u>

с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;	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