

МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Кабатов Сергей Вячеславович  
Должность: Директор Института ветеринарной медицины  
Дата подписания: 01.07.2021 09:57:10  
Уникальный программный ключ:  
260956a74722e37c36df5f17e9b760bf9067163bb37f48258f297dafcc5809af

СОГЛАСОВАНО:

Зам. директора по учебной работе (СПО)

Вахмянина С.А.

« 19 » 05 2021г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор Института  
ветеринарной медицины  
Кабатов С.В.

« 19 » 05 2021г.



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

### БД.08. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

общеобразовательного учебного цикла  
естественно - научный профиль  
программы подготовки специалистов среднего звена  
по специальности

38.02.05 Товароведение и экспертиза качества потребительских товаров  
базовая подготовка  
форма обучения очная

Троицк  
2021



## СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ .....	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ.....	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ.....	14
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ.....	16

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ БД 08. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

## 1.1 Область применения программы:

Рабочая программа общеобразовательной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена по специальности среднего профессионального образования 38.02.05 Товароведение и экспертиза качества потребительских товаров получением среднего общего образования в соответствии с ФГОС среднего общего образования.

## 1.2 Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:

Дисциплина БД.08 физическая культура является учебным предметом из обязательной предметной области «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности» ФГОС среднего общего образования и изучается в общеобразовательном учебном цикле.

## 1.3 Цели и задачи дисциплины -требования к результатам освоения дисциплины:

В результате освоения дисциплины обучающийся должен достигнуть следующих результатов:

### • *личностных:*

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности свалеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;
- 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;
- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;
- готовность к служению Отечеству, его защите;

### • *метапредметных:*

- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физической, оздоровительной и социальной практике;
- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;
- 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;
- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;
- 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:**
  - умение использовать разнообразные формы и виды физической деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
  - владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
  - владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
  - владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
  - 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).

#### **1.4 Количество часов на освоение рабочей программы дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося – 176 часов, в том числе:  
 обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося – 117 часов;  
 самостоятельной работы обучающегося – 59 часа;

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1 Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объём часов всего	В том числе в форме практической
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	176	
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	117	
в том числе:		
лабораторные занятия		
практические занятия	117	
семинарские занятия	Не предусмотрено	
контрольные работы	Не предусмотрено	
курсовая работа (проект) <i>(если предусмотрено)</i>	Не предусмотрено	
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	59	
в том числе:		
самостоятельная работа над курсовой работой(проектом) <i>(если предусмотрено)</i>	Не предусмотрено	
опорный конспект, доклад, реферат	59	
<b>Консультации</b>	-	
<b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта</b>		

## 2.2. Тематический план и содержание дисциплины БД.08. Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические занятия, внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся, курсовые работы (проекты) (если предусмотрено)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>		52	
<b>Тема 1.1. Бег на короткие дистанции.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	-	-
	Лабораторные занятия	-	-
	Практические занятия	-	-
	1. ПЗ №1: Низкий старт, финиширование. Техника спринтерского бега 100м	2	2
	2. ПЗ №2: Стартовый разгон, финиширование.	2	2
	3. ПЗ №3: Высокий старт, техника торможения. Техника бега 400м.	2	2
	4. ПЗ №4: Высокий старт, стартовый разгон. Техника равномерного бега 500м	2	2
	5. ПЗ №5: Специально-беговые упражнения на скорость. Контрольные нормативы на 100м	2	2
	6. ПЗ №6: Специально-беговые упражнения на выносливость. Контрольные нормативы на 500м	2	2
	7. ПЗ №7: Тактика и техника эстафетного бега 4x100м	2	2
	8. ПЗ №8: Тактика и техника эстафетного бега 4 x 400м	2	2
	Контрольные работы	-	-
	Самостоятельная работа обучающихся: выполнение комплексов общеразвивающих и специально-беговых упражнений. Совершенствование технико-тактической подготовки в спринтерском беге	4	-
<b>Тема 1.2. Бег на длинные дистанции.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	-	-
	Лабораторные занятия	-	-
	Практические занятия	-	-
	9. ПЗ №9: Высокий старт. Техника торможения в челночном беге.	2	2
	10. ПЗ №10: Тактика техники равномерного бега 1000м	2	2
	11. ПЗ №11: Тактика техники равномерного бега 3000м.	2	2
	12. ПЗ №12: Специально-беговые упражнения на скорость, на выносливость.	2	2
	13. ПЗ №13: Контрольные нормативы бег 2000м(девушки), бег 3000м (юноши)	2	2
	Контрольные работы	-	-
	Самостоятельная работа обучающихся: развитие скоростно-силовых качеств, скоростной	4	-

	выносливости, интервальный бег. Ведение личного дневника самоконтроля (индивидуальная карта здоровья).		
<b>Тема 1.3. Метание гранаты, диска. Толкание ядра.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	-	-
	Лабораторные занятия	-	-
	Практические занятия	-	-
	14. ПЗ №14: Техника метания (разбег, скрестные шаги, финальное усилие).	2	2
	15. ПЗ №15: Метание гранаты. Контрольные нормативы	2	2
	16. ПЗ №16: Толкание ядра. Контрольные нормативы	2	2
	17. ПЗ №17: Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки.	2	2
	Контрольные работы	-	-
	Самостоятельная работа обучающихся: развитие скоростно-силовых качеств. Выполнение упражнений взрывного характера (ускорения, прыжки, метания), упражнения с отягощениями. Ведение личного дневника самоконтроля (индивидуальная карта здоров	2	-
<b>Тема 1.4 Прыжки в длину</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	-	-
	Лабораторные занятия	-	-
	Практические занятия	-	-
	18. ПЗ №18: Техника разбега, отталкивания, полета и приземления.	2	2
	19. ПЗ №19: Специальные упражнения. Прыжок в длину с места.	2	2
	20. ПЗ №20: Контрольные упражнения прыжка в длину с разбега.	2	2
	Контрольные работы	-	-
		Самостоятельная работа обучающихся: Развитие скоростно-силовых качеств. Выполнение упражнений взрывного характера (ускорения, прыжки), упражнений с отягощениями. Ведение личного дневника самоконтроля (индивидуальная карта здоровья). Планирование самостоятельных занятий, составление комплексов общеразвивающих упражнений.	2
<b>Раздел 2. Спортивные игры</b>		22	
<b>Тема 2.1 Волейбол.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	-	-
	Лабораторные занятия	-	-
	Практические занятия	-	-
	21. ПЗ №21: Правила игры. Техника безопасности игры. Совершенствование техники стоек, перемещений волейболиста, принятие мяча сверху.	2	2
	22. ПЗ №22: Совершенствование техники приема и передач мяча сверху двумя руками, снизу двумя руками, кулаком.	2	2
	23. ПЗ №23: Техника нижней прямой подачи, верхней прямой подачи.	2	2



	24.	ПЗ №24: Техника прямого нападающего удара и блокирования	2	2
	25.	ПЗ №25: Прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, Тактика нападения	2	2
	26.	ПЗ №26: Прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе. Тактика защиты	2	2
	27.	ПЗ №27: Смешанный прием. Упражнения для развития быстроты перемещений и ловкости	2	2
	28.	ПЗ №28: Двусторонняя игра с судейством	2	2
	Контрольные работы		-	-
	Самостоятельная работа обучающихся: выполнение игрового приема в упрощенных условиях. Варианты передачи мяча сверху, снизу в парах, тройках, от стены, через сетку. Передачи мяча сверху над собой до 10 раз. Серийные передачи мяча снизу над собой до 10 раз. Специальные упражнения волейболиста с набивным мячом. Подводящие и специальные упражнения для нижней прямой подачи. Выполнение упражнений силовых, для развития специальной гибкости и выносливости, для развития быстроты перемещений и ловкости, для развития прыгучести.		6	-
<b>Раздел 3. Гимнастика</b>			24	
<b>Тема 3.1. Перекладина. Гимнастическая стенка.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		-	-
	Лабораторные занятия		-	-
	Практические занятия		-	-
	29.	ПЗ №29: Освоение техники общеразвивающих упражнений. Подъемы из виса.	2	2
	30.	ПЗ №30: Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний. Упражнения с чередованием напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки.	2	2
	31.	ПЗ №31: Проведение комплексов упражнений для предупреждения профессиональных заболеваний. Уголок на гимнастической стенке.	2	2
	Контрольные работы		-	-
	Самостоятельная работа обучающихся: Разработка комплексов общеразвивающих упражнений и упражнений с профессиональной направленностью. Выполнение общеразвивающих упражнений: элементарных, с весом собственного веса, с партнером, с предметами.		2	-
<b>Тема 3.2. Опорный прыжок.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		-	-
	Лабораторные занятия		-	-
	Практические занятия		-	-
	32.	ПЗ №32: Прыжки через гимнастического козла (высота 115см) способом «ноги врозь»	2	2

		и «согнув».		
		Контрольные работы	-	-
		Самостоятельная работа обучающихся: прыжковые упражнения.	2	-
<b>Тема 3.3. Акробатика.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		-	-
		Лабораторные занятия	-	-
		Практические занятия	-	-
	33.	ПЗ №33: Общеразвивающие упражнения на силу, гибкость, равновесие, сенсоторику. Стойки.	2	2
	34.	ПЗ №34: Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики. Соединение акробатических элементов.	2	2
		Контрольные работы	-	-
		Самостоятельная работа обучающихся: Выполнение изучаемых двигательных действий, связок, комбинаций, комплексов в процессе самостоятельных занятий.	2	-
<b>Тема 3.4.. Строевые упражнения.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		-	-
		Лабораторные занятия	-	-
		Практические занятия	-	-
	35.	ПЗ №35: Строевые приёмы. Выполнение строевых команд. Перестроения на месте.	2	2
	36.	ПЗ №36: Перестроение в движении. Передвижения: строевым, походным шагом, бегом, противоходом, змейкой.	2	2
		Контрольные работы	-	-
		Самостоятельная работа обучающихся: Выполнение изучаемых двигательных действий, связок, комбинаций, комплексов.	2	-
<b>Раздел 4. Спортивные игры</b>			22	
<b>Тема 4.1 Баскетбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			
		Лабораторные занятия	-	-
		Практические занятия	-	-
	37.	ПЗ №37: Правила игры. Техника безопасности игры. Совершенствование передвижений, остановок, поворотов на быстроту выполнения.	2	2
	38.	ПЗ №38: Ловля и передача мячей одной рукой. Ловля мяча на максимальной скорости передвижения.	2	2
	39.	ПЗ №39: Броски мяча одной от плеча со средних и дальних дистанций	2	2
	40.	ПЗ №40: Броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком).	2	2
	41.	ПЗ №41: Штрафные броски.	2	2
	42.	ПЗ №42: Прием техники защита – перехват. Тактика защиты.	2	2
43.	ПЗ №43: Приемы овладения мячом (вырывание и выбивание). Тактика нападения.	2	2	

	44.	ПЗ №44: Двусторонняя игра с судейством.	2	2
	Контрольные работы		-	-
	Самостоятельная работа обучающихся: Выполнение упражнений (быстрый старт, шаги, повороты, остановки). Базовые упражнения. Специальные упражнения баскетболиста с баскетбольным мячом. Выполнение силовых упражнений, для развития специальной гибкости и выносливости, для развития быстроты перемещений и ловкости, для развития прыгучести.		6	-
<b>Раздел 5. Виды спорта по выбору.</b>			48	
<b>Тема 5.1. Футбол.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		-	-
	Лабораторные занятия		-	-
	Практические занятия		-	-
	45.	ПЗ №45: Правила техники безопасности. Правила игры. Удар по мячу, остановка мяча ногой	2	2
	46.	ПЗ №46: Ведение мяча. Прием мяча головой на месте и в прыжке	2	2
	47.	ПЗ №47: Специальные упражнения. Обманные движения, упражнения с мячом.	2	2
	48.	ПЗ №48: Удары по воротам. Техника игры в нападении, в защите	2	2
	49.	ПЗ №49: Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров.	2	2
	Контрольные работы		-	-
	Самостоятельная работа обучающихся: Освоение основных игровых элементов. Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения. Развитие личностно-коммуникативных качеств.		4	-
<b>Тема 5.2. Спортивная аэробика и ритмическая гимнастика.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		-	-
	Лабораторные занятия		-	-
	Практические занятия		-	-
	50.	ПЗ №50: Техника выполнения движений в фитбол-аэробике: общая характеристика фитбол-аэробики, исходные положения, упражнения различной направленности.	2	2
	51.	ПЗ №51: Техника выполнения движений в шейпинге: общая характеристика шейпинга, основные средства, виды упражнений.	2	2
	52.	ПЗ №52: Техника выполнения движений в стретчинг-аэробике: общая характеристика стретчинга, положение тела, различные позы, сокращение мышц, дыхание.	2	2
	Контрольные работы		-	-
	Самостоятельная работа обучающихся: Применение понятий полученных знаний в социальной и профессиональной деятельности. Подготовка рефератов		2	-
<b>Тема 5.3.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		-	-

<b>Элементы единоборства</b>	Лабораторные занятия		-	-
	Практические занятия		-	-
	53.	ПЗ №53: Овладение спортивным мастерством в избранном виде спорта. Участие в соревнованиях.	2	2
	54.	ПЗ №54: Умение оказать первую медицинскую помощь при травмах. Соблюдение техники безопасности	2	2
	Контрольные работы		-	-
	Самостоятельная работа обучающихся: Секции по видам спорта		2	-
<b>Тема 5.4. Настольный теннис</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		-	-
	Лабораторные занятия		-	-
	Практические занятия		-	-
	55.	ПЗ №55: Овладение спортивным мастерством в избранном виде спорта. Участие в соревнованиях.	2	2
	56.	ПЗ №56: Умение оказать первую медицинскую помощь при травмах. Соблюдение техники безопасности	2	2
	57.	ПЗ №57: Овладение тактикой и техникой игры в защите, в нападении	2	2
	Контрольные работы		-	-
	Самостоятельная работа обучающихся: Секции по видам спорта		6	-
<b>Тема 5.5. Дыхательная гимнастика.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		-	-
	Лабораторные занятия		-	-
	Практические занятия		-	-
	58.	ПЗ №58: Знание и умение грамотно использовать современные методики дыхательной гимнастики.	2	2
	59.	ПЗ №59: Заполнение дневника самоконтроля.	1	2
	Контрольные работы		-	-
	Самостоятельная работа обучающихся: секции по видам спорта, группы ОФП, лыжная подготовка, плавание.		12	-
<b>Всего (часов):</b>			<b>176</b>	

### **3. Условия реализации программы дисциплины**

3.1. Для реализации программы дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:

спортивный зал, открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий, стрелкового тира (электронного), места для стрельбы.

Оборудование спортивного зала: шведская стенка, гимнастическая скамья, навесные турники, гимнастический козел, гимнастический мат, гимнастический мостик, волейбольные стойки, волейбольная сетка, баскетбольный щит, теннисный стол, штанга, блины для штанги, гири, мячи волейбольные, мячи баскетбольные, мячи футбольные, скакалки, обручи, мячи для шейпинга большие.

Оборудование открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий:

а) открытая площадка для игровых видов спорта (поле для игры в мини-футбол с воротами для мини-футбола, сетки на воротах; площадка для игры в волейбол с двумя металлическими стойками, волейбольная сетка; необходимые принадлежности для игры в волейбол, мини-футбол: футбольные, волейбольные мячи, судейские свистки, волейбольная сетка, сетка на ворота для мини-футбола)

б) прочие спортивные аксессуары для проведения занятий: гири, гантели, секундомер, мерная рулетка, насосы для мячей;

в) сектор для прыжков в длину, включающий в себя зону разбега, доску для толкания, яму с песком для приземления;

г) спаренная беговая дорожка длиной 60 м;

д) комплект оборудования полосы препятствий: препятствие "Лабиринт", препятствие "Забор с наклонной доской", препятствие "Забор с наклонной доской", препятствие "Разрушенная лестница", препятствие "Стенка с двумя проломами", одиночный окоп для стрельбы и метания гранат;

Оборудование для стрелкового тира (электронного): интерактивный лазерный тир «Рубин».

Технические средства обучения: компьютер, экран, проектор, секундомер, табло механическое, фотоаппарат.

### 3.2. Информационное обеспечение реализации программы

#### Перечень учебных изданий и интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Аллянов Ю. Н. Физическая культура [Электронный ресурс]: Учебник Для СПО / Аллянов Ю. Н., Письменский И. А. - Москва: Юрайт, 2020 - 493 с - Доступ к полному тексту с сайта ЭБС Юрайт: <https://urait.ru/bcode/448586>. - Доступ к полному тексту с сайта ЭБС Юрайт: <https://urait.ru/book/cover/6AF1E63D-C147-45D9-93A3-43450BE2989B>

2. Муллер А. Б. Физическая культура [Электронный ресурс]: Учебник и практикум Для СПО / Муллер А. Б. [и др.] - Москва: Юрайт, 2020 - 424 с - Доступ к полному тексту с сайта ЭБС Юрайт: <https://urait.ru/bcode/448769>. - Доступ к полному тексту с сайта ЭБС Юрайт: <https://urait.ru/book/cover/5C195E4E-CD8E-4848-9F92-F5846E2B8A31>.

Дополнительные источники:

1. Германов Г. Н. Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 1. Игры олимпиад [Электронный ресурс]: Учебное пособие Для СПО / Германов Г. Н., Корольков А. Н., Сабирова И. А., Кузьмина О. И. - Москва: Юрайт, 2019 - 793 с - Доступ к полному тексту с сайта ЭБС Юрайт: <https://urait.ru/bcode/442509>. - Доступ к полному тексту с сайта ЭБС Юрайт: <https://urait.ru/book/cover/94C559C7-5C01-4C60-9783-F585ACAA715F>.

2. Германов Г. Н. Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 2. Олимпийские зимние игры [Электронный ресурс]: Учебное пособие Для СПО / Германов Г. Н., Корольков А. Н., Сабирова И. А., Кузьмина О. И. - Москва: Юрайт, 2020 - 493 с - Доступ к полному тексту с сайта ЭБС Юрайт: <https://urait.ru/bcode/456546>. - Доступ к полному тексту с сайта ЭБС Юрайт: <https://urait.ru/book/cover/12908EE9-15CF-48CB-9A69-349AEF58CF54>.

3. Кузьмина О. И. Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 3. Паралимпийские игры [Электронный ресурс]: Учебное пособие Для СПО / Кузьмина О. И., Германов Г. Н., Цуканова Е. Г., Кулькова И. В. ; под общ. ред. Германова Г.Н. - Москва: Юрайт, 2020 - 531 с - Доступ к полному тексту с сайта ЭБС Юрайт: <https://urait.ru/bcode/456667>. - Доступ к полному тексту с сайта ЭБС Юрайт: <https://urait.ru/book/cover/3CDDCB2F-1728-42BB-9B67-EBB894378C91>.

4. Литош Н. Л. Адаптивная физическая культура для детей с нарушениями в развитии [Электронный ресурс]: Учебное пособие Для СПО / Литош Н. Л. - Москва: Юрайт, 2020 - 156 с - Доступ к полному тексту с сайта ЭБС Юрайт: <https://urait.ru/bcode/457569>. - Доступ к полному тексту с сайта ЭБС Юрайт: <https://urait.ru/book/cover/2A0DC3FF-096F-4B61-88F3-1880E47D83D8>.

Периодические издания

1. Физкультура и спорт: ежемесячный иллюстрированный журнал - Москва: Б.и., - <http://fis1922.ru/>.

### 3.3. Перечень образовательных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине

Форма работы	Вид занятий	
	Урок	ПЗ
Работа в группах с различными видами заданий		24
Работа в малых группах		8
Ролевые игры		10
Анализ конкретных ситуации		22
Задание «по кругу»		8
Видео уроки		2

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

**Контроль и оценка** результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, рефератов, презентаций.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p><b>личностные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;</li> <li>- 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;</li> <li>- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;</li> <li>–приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;</li> <li>– 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;</li> <li>–готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;</li> <li>–способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;</li> <li>–способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>оценка проведения разработанных упражнений в группе;</li> <li>наблюдение за обучающимся в ходе проведения упражнений;</li> <li>оценка результатов проведения обучающимися пульсового контроля;</li> <li>оценка участия обучающегося в тактических действиях команды;</li> <li>наблюдение за обучающимся в ходе игры;</li> <li>оценка выполнения обучающимися учебных нормативов;</li> <li>зачет, дифференцированный зачет;</li> </ul>



<p>оздоровительной и физкультурной деятельности;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– 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;</li> <li>– принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</li> <li>– умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</li> <li>– патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;</li> <li>– готовность к служению Отечеству, его защите;</li> </ul>	
<p><b>предметные:</b></p>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>– умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;</li> <li>– владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li> <li>– владение основными способами самоконтроля, индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;</li> <li>– владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</li> <li>– 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).</li> </ul>	<p>оценка выполнения реферата; оценка защиты реферата (мультимедиапрезентации); оценка ведения дневника самоконтроля; оценка составления комплекса разминочных упражнений;</p>

**метапредметные:**

– способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;

– готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;

– освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;

– 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;

– формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;

– 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;

наблюдение за обучающимся в ходе проведения занятий;

оценка защиты реферата (мультимедиапрезентация);

оценка выполнения обучающимися учебных нормативов;

оценка участия обучающихся в спортивных соревнованиях различного уровня;

оценка участия в принятии комплекса ГТО;

зачет, дифференцированный зачет