**Автономная некоммерческая организация**

**профессионального образования**

**«ПЕРМСКИЙ ГУМАНИТАРНО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»**

**(АНО ПО «ПГТК»)**

УТВЕРЖДЕНА

Педагогическим советом АНО ПО «ПГТК»

(протокол от 27.02.2023 № 1)

Председатель Педагогического совета, директор

И.Ф. Никитина

**Рабочая программа учебноГО ПРЕДМЕТА**

**БП.10 «физическая культура»**

для специальности

**38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)**

(код и наименование специальности)

Квалификация выпускника

**Бухгалтер**

Форма обучения

**Очная**

**Пермь, 2023 г.**

Рабочая программа учебного предмета БП.10 «Физическая культура» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, ФГОС среднего профессионального образования, с учетом примерной программы общеобразовательной дисциплины «РУССКИЙ ЯЗЫК», разработанной ФГБОУ ДПО «Институтом развития профессионального образования» протокол от 30 ноября 2022 г. N 14 для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования, с учетом профиля профессионального образования.

Программа предназначена для студентов и преподавателей АНО ПО «ПГТК».

Автор-составитель: Савин Д.А., ст. преподаватель.

Рабочая программа учебного предмета рассмотрена и одобрена на заседании кафедры общеобразовательных, гуманитарных и социально-экономических дисциплин, протокол № 2 от «21» февраля 2023 г.

**СОДЕРЖАНИЕ**

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА….…………………..….4

# 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ПРЕДМЕТА…..………..………9

[3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА …….19](#_Toc6847755)

[4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА……….20](#_Toc6847756)

**1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

* 1. **Место учебного предмета в структуре программы подготовки специалистов среднего звена**

Программа учебного предмета БП.10 «Физическая культура» (базовый уровень) является обязательной частью общеобразовательного цикла программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям).

**1.2. Цели и задачи учебного предмета – планируемые результаты освоения учебного предмета**

**Цель:** формирование физической культуры личности обучающегося и систематического физического совершенствования, для поддержания здорового образа жизни и подготовки к будущей профессиональной деятельности.

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих **результатов:**

* ***личностных*:**

**гражданского воспитания:**

* ЛР1 сформированность гражданской позиции обучающегося как активного и ответственного члена российского общества;
* ЛР2 готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности;

**патриотического воспитания:**

* ЛР3 сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, свой язык и культуру, прошлое и настоящее многонационального народа России;

**духовно-нравственного воспитания:**

* ЛР4 способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности;

**эстетического воспитания:**

* ЛР5 эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, труда и общественных отношений;

**физического воспитания:**

* ЛР6 сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;
* ЛР7 потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
* ЛР8 активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;

**трудового воспитания:**

* ЛР9 готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие;
* ЛР10 готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни;

**экологического воспитания:**

* ЛР11 активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде;

**ценности научного познания:**

* ЛР12 сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, способствующего осознанию своего места в поликультурном мире;

**Метапредметные результаты**

**овладение универсальными учебными познавательными действиями**:

**а) базовые логические действия:**

* МР1 определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;
* МР2 развивать креативное мышление при решении жизненных проблем;

**б) базовые исследовательские действия:**

* МР3 владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем;
* МР4 уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;
* МР5 уметь интегрировать знания из разных предметных областей;

**в) работа с информацией:**

* МР6 владеть навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления;

о**владение универсальными коммуникативными действиями**:

**а) общение:**

* МР7 осуществлять коммуникации во всех сферах жизни;
* МР8 распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты;

**б) совместная деятельность:**

* МР9 понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;

**Овладение универсальными регулятивными действиями**:

**а) самоорганизация:**

* МР10 самостоятельно осуществлять познавательную деятельность, выявлять проблемы, ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
* МР11 оценивать приобретенный опыт;

**б) самоконтроль:**

* МР12 уметь оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению;

**в) эмоциональный интеллект, предполагающий сформированность**:

* МР13 самосознания, включающего способность понимать свое эмоциональное состояние, видеть направления развития собственной эмоциональной сферы, быть уверенным в себе;
* МР14 саморегулирования, включающего самоконтроль, умение принимать ответственность за свое поведение, способность адаптироваться к эмоциональным изменениям и проявлять гибкость, быть открытым новому;

**г) принятие себя и других людей:**

* МР15 принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства;
* МР16 признавать свое право и право других людей на ошибки;
* ***предметных:***

ПР1) умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);

ПР2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

ПР3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;

ПР4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

ПР5) владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;

ПР6) положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).

Требования к предметным результатам освоения обучающимися с ограниченными возможностями здоровья базового курса "Адаптированная физическая культура" определяются с учетом особенностей их психофизического развития, состояния здоровья, особых образовательных потребностей.

**2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид учебной работы** | **Объем часов** |
| **Максимальная учебная нагрузка (всего)** | 80 |
| **Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)** | 78 |
| в том числе: |  |
| лекционные занятия | - |
| практические занятия | 78 |
| *Промежуточная аттестация:* **зачет**  2 | |

# 

# **2.2. Содержание учебной дисциплины**

**Раздел 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов**

Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта. Основы законодательства Российской федерации о физической культуре и спорте. Физическая культура личности. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Структура жизнедеятельности студентов и ее отражение в образе жизни. Здоровый образ жизни и его составляющие. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Основные требования к организации здорового образа жизни. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни.

**Раздел 2. Легкая атлетика**

Краткие сведения о развитии легкой атлетики в стране. Оздоровительное, прикладное и оборонное значение легкой атлетики. Основы организации человека, как единицы саморазвивающейся и саморегулирующейся системы. Роль и значение легкой атлетики в ППФП студентов применительно к профилю направления. Предупреждение травм и техники безопасности при занятиях легкой атлетики. Требования программы и нормативы (тесты) по легкой атлетике. Физиологические характеристики некоторых состояний, возникающих в процессе двигательной деятельности (предстартовое состояние, разминка, «мертвая точка», «врабатывание», «второе дыхание», «утомление»).

**Раздел 3. Лыжная подготовка**

Оздоровительное, профессионально-прикладное и оборонное значение лыжных гонок. Подготовка лыж к занятиям и соревнованиям: просмолка лыж, подбор лыжных мазей и смазок. Правила поведения студента на занятиях лыжным спортом. Учет метеорологических условий и режим занятий. Особенности лыжной гигиены. Взаимосвязь физических качеств и двигательных навыков. Предупреждение переохлаждения, обмораживания, травм и оказание первой медицинской помощи. Правила, организация и проведение соревнований. Физиологические и биологические изменения, происходящие в организме под воздействием активной двигательной деятельности.

**Раздел 4. Спортивные игры**

Спортивные игры как средство совершенствования общей и ППФП, повышение эмоциональности, учебно-тренировочных занятий, активного отдыха. Физическая подготовка как часть физического совершенствования, общая и специальная физическая подготовка. Профилактика спортивного травматизма. Восстановительные средства после тренировочных нагрузок (простейшие методики оценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их коррекции). Организация и проведение соревнований.

**3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**Тематический план дисциплины**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименование разделов и тем** | **Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, (проект)** *(если предусмотрены)* | **Объем часов** | **Формируемы результаты** |
| **Раздел 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов** | | | |
|
| **Тема 1.1.**  **Физическая культура в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека** | *Содержание учебного материала* | 2 | ЛР1- ЛР12  МР1-МР16  ПР1-ПР6 |
| *Практические занятия*  Физическая культура и спорт как социальный феномен современного общества. Основные понятия физической культуры и спорта. Физическая культура в структуре профессионального образования.  Физическая культура и спорт как социальный феномен современного общества. Основные понятия физической культуры и спорта. Физическая культура в структуре профессионального образования: ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре. |
|
|
|
|
|
|
|
| **Тема 1.2.**  **Основы здорового образа жизни** | *Содержание учебного материала* | 3 | ЛР1- ЛР12  МР1-МР16  ПР1-ПР6 |
| *Практические занятия*  Понятие здоровья, здорового образа жизни, факторы, влияющие на здоровье и составляющие здорового образа жизни.  Здоровье человека как ценность и факторы его определяющие. Здоровый образ жизни и его составляющие. Критерии эффективности здорового образа жизни и его взаимосвязь с общей культурой человека.  Роль физической культуры в формировании здорового образа жизни студента. |
|
|
|
|
|
| **Тема 1.3.**  **Основы физического и спортивного самосовершенствования** | *Содержание учебного материала* | 3 | ЛР1- ЛР12  МР1-МР16  ПР1-ПР6 |
| *Практические занятия*  Спорт в физическом воспитании студентов. История Олимпийских игр. Средства и методы развития физических качеств.  Спорт в физическом воспитании студентов. Международное спортивное движение. История Олимпийских игр. Роль и место российских спортсменов в Олимпийском движении. Средства и методы развития силы, быстроты, ловкости, гибкости и выносливости. Комплексное развитие физических качеств. |
|
|
|
|
|
|
| **Раздел 2. Легкая атлетика** | | | |
| **Тема 2.1.**  **Бег на 2000 м**  **и на 3000 м** | *Практические занятия* | 9 | ЛР1- ЛР12  МР1-МР16  ПР1-ПР6 |
| Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Правило поведения в парке, на стадионе и на уроках физической культуры. Техника бега на короткие и средние дистанции. Совершенствование техники высокого, низкого старта, финиширования. |
|
|
|
|
| **Тема 2.2.**  **Бег на 100 м** | *Практические занятия* | 6 | ЛР1- ЛР12  МР1-МР16  ПР1-ПР6 |
| Выполнение общеразвивающих упражнений (далее ОРУ) в движении, выполнение специальных беговых упражнений**,** бег отрезков различной длины. |
|
|
| **Тема 2.3.**  **Челночный бег**  **(3х10 м)** | *Практические занятия* | 9 | ЛР1- ЛР12  МР1-МР16  ПР1-ПР6 |
| Выполнение ОРУ на месте. Выполнение специальных беговых упражнений. |
| **Тема 2.4.**  **Эстафетный бег**  **(4х100м)** | *Практические занятия* | 9 | ЛР1- ЛР12  МР1-МР16  ПР1-ПР6 |
| Выполнение общеразвивающих упражнений (ОРУ) в движении, выполнение специальных беговых упражнений**,** бег отрезков различной длины. |
| **Тема 2.5.**  **Прыжок в длину** | *Практические занятия* | 9 | ЛР1- ЛР12  МР1-МР16  ПР1-ПР6 |
| Выполнение специальных беговых упражнений. Выполнение ОРУ с отягощениями. |
| **Раздел 3. Лыжная подготовка** | | | |
| **Тема 3.1.**  **Техника безопасности при занятиях лыжным спортом** | *Практические занятия* | 1 | ЛР1- ЛР12  МР1-МР16  ПР1-ПР6 |
| Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях. |
|
|
|
|
| **Тема 3.2.**  **Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий** | *Практические занятия* | 8 | ЛР1- ЛР12  МР1-МР16  ПР1-ПР6 |
| Лыжные ходы: одновременные и попеременные. Техника перехода с одновременных ходов на попеременные. Техника преодоления подъемов и препятствий. |
|
|
|
|
|
|
|
|
| **Тема 3.3.**  **Прохождение дистанции до 3 км (девушки)**  **и 5 км (юноши).** | *Практические занятия* |  |  |
| Техника прохождения дистанций 3 км и 5 км (девушки и юноши соответственно). | 6 | ЛР1- ЛР12  МР1-МР16  ПР1-ПР6 |
|
|
|
|
| **Тема 3.4.**  **Основные элементы тактики в лыжных гонках.**  **Правила соревнований.** | *Практические занятия* | 6 | ЛР1- ЛР12  МР1-МР16  ПР1-ПР6 |
| Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила проведения соревнований по лыжным гонкам. |
|
|
| **Раздел 4. Спортивные игры** | | | |
| **Тема 4.1.**  **Волейбол** | *Практические занятия* | 9 | ЛР1- ЛР12  МР1-МР16  ПР1-ПР6 |
| Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди - животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам. |
|
|
|
| **Тема 4.2.**  **Баскетбол** | *Практические занятия* | 12 | ЛР1- ЛР12  МР1-МР16  ПР1-ПР6 |
| Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защита — перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. |
|
|
| **Тема 4.3.**  **Ручной мяч** | *Практические занятия* | 9 | ЛР1- ЛР12  МР1-МР16  ПР1-ПР6 |
| Передача и ловля мяча в тройках, передача и ловля мяча с откосом от площадки, бросок мяча из опорного положения с сопротивлением защитнику, перехваты мяча, выбивание или отбор мяча, тактика игры, скрестное перемещение, подстраховка защитника, нападение, контратака. |
|
|
| **Тема 4.4.**  **Футбол** | *Практические занятия* | 11 | ЛР1- ЛР12  МР1-МР16  ПР1-ПР6 |
| Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по правилам. |
|
|
|
| **Промежуточная аттестация в виде зачета** | | 2 |  |

**ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНЫХ ВИДОВ**

**ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

|  |  |
| --- | --- |
| **Содержание обучения** | **Характеристика основных видов учебной деятельности студентов** |
| **РАЗДЕЛ 1.**  Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов | Знание современного состояния физической культуры и спорта.  Умение обосновывать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний.  Знание оздоровительных систем физического воспитания. Владение информацией о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО). |
| **РАЗДЕЛ 2.**  Легкая атлетика | Освоение техники беговых упражнений (кроссового бега, бега на короткие, средние и длинные дистанции), высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; бега 100 м, эстафетный бег 4´100 м, 4´400 м; бега по прямой с различной скоростью, равномерного бега на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши).  Умение технически грамотно выполнять (на технику): прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной. Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра; сдача контрольных нормативов. |
| **РАЗДЕЛ 3.**  Лыжная подготовка | Овладение техникой лыжных ходов, перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные.  Преодоление подъемов и препятствий; выполнение перехода с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.  Сдача на оценку техники лыжных ходов.  Умение разбираться в элементах тактики лыжных гонок: распределении сил, лидировании, обгоне, финишировании и др.  Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши). Знание правил соревнований, техники безопасности при занятиях лыжным спортом.  Умение оказывать первую помощь при травмах и обморожениях. |
| **РАЗДЕЛ 4.** Спортивные игры | Освоение основных игровых элементов.  Знание правил соревнований по избранному игровому виду спорта.  Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения.  Развитие личностно-коммуникативных качеств.  Совершенствование восприятия, внимания, памяти, воображения, согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений.  Развитие волевых качеств, инициативности, самостоятельности.  Умение выполнять технику игровых элементов на оценку. Участие в соревнованиях по избранному виду спорта. Освоение техники самоконтроля при занятиях; умение оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации |

**3.** **условия реализации программы УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**3.1. Требования к материально-техническому обеспечению**

Все помещения, объекты физической культуры и спорта, места для занятий физической подготовкой, которые необходимы для реализации учебной дисциплины «Физическая культура», должны быть оснащены соответствующим оборудованием и инвентарем в зависимости от изучаемых разделов программы и видов спорта. Все объекты, которые используются при проведении занятий по физической культуре, должны отвечать действующим санитарным и противопожарным нормам.

**Оборудование и инвентарь спортивного зала:**

* стенка гимнастическая;
* гимнастические скамейки;
* гимнастические снаряды (перекладина, брусья, бревно, конь с ручками, конь для прыжков);
* тренажеры для занятий атлетической гимнастикой**;**
* маты гимнастические;
* шест для лазания;
* канат для перетягивания;
* стойки для прыжков в высоту;
* перекладина для прыжков в высоту;
* зона приземления для прыжков в высоту;
* скакалки;
* палки гимнастические;
* мячи набивные;
* мячи для метания;
* секундомеры;
* кольца баскетбольные;
* щиты баскетбольные;
* рамы для выноса баскетбольного щита или стойки баскетбольные;
* мячи баскетбольные;
* стойки волейбольные, защита для волейбольных стоек;
* сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами;
* волейбольные мячи;
* ворота для мини-футбола;
* сетки для ворот мини-футбольных;
* гасители для ворот мини-футбольных;
* мячи для мини-футбола.

**3.2. Рекомендуемая литература**

**Основные источники:**

Лях В.И. Физическая культура. 10—11 классы: учеб, для общеобразоват. организаций: базовый уровень / В. И. Лях. —9-е изд., перераб. И доп. — М. : Просвещение, 2021. — 271 с. : ил.

**Дополнительные источники:**

1. Зайцева, И. П. Физическая культура и спорт : учебник для СПО / И. П. Зайцева. — Саратов, Москва : Профобразование, Ай Пи Ар Медиа, 2023. — 427 c. — ISBN 978-5-4488-1631-4, 978-5-4497-2129-7. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: https://www.iprbookshop.ru/129198.html. — Режим доступа: для авторизир. пользователей. - DOI: <https://doi.org/10.23682/129198>
2. Крамской, С. И. Физическая культура для студентов среднего профессионального образования : учебное пособие / С. И. Крамской, Д. Е. Егоров, И. А. Амельченко ; под редакцией С. И. Крамского, Д. Е. Егорова. — Белгород : Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова, ЭБС АСВ, 2020. — 148 c. — ISBN 978-5-361-00782-0. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: https://www.iprbookshop.ru/106205.html. — Режим доступа: для авторизир. пользователей
3. Физическая культура и спорт в современных профессиях : учебное пособие / А. Э. Буров, И. А. Лакейкина, М. Х. Бегметова, С. В. Небратенко. — Саратов : Вузовское образование, 2022. — 261 c. — ISBN 978-5-4487-0807-7. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: https://www.iprbookshop.ru/116615.html. — Режим доступа: для авторизир. пользователей

**Интернет-ресурсы:**

1. www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
2. www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).
3. www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

**4. Контроль и оценка результатов освоения УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

Контроль и оценка результатов освоения учебного предмета осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения студентов индивидуальных заданий.

|  |  |
| --- | --- |
| **Результаты обучения** | **Формы и методы контроля и оценки результатов обучения** |
| ПР1) умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО); | Экспертная оценка в ходе наблюдения за выполнением заданий, упражнений.  Выполнение нормативов по установленной группе.  Промежуточная аттестация- зачет |
| ПР2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; |
| ПР3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; |
| ПР4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; |
| ПР5) владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере; |
| ПР6) положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости). |

**ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№**  **п.п.** | **Содержание изменения** | **Дата,**  **номер протокола**  **заседания кафедры,**  **подпись**  **зав.кафедрой** |
| 1 | 2 | 3 |
| 1 |  |  |
| 2 |  |  |
| 3 |  |  |
| 4 |  |  |

|  |
| --- |
| **ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ** |
| |  |  | | --- | --- | |  | **ПОДЛИННОСТЬ ДОКУМЕНТА ПОДТВЕРЖДЕНА. ПРОВЕРЕНО В ПРОГРАММЕ КРИПТОАРМ.** | |
| **ПОДПИСЬ** |
| |  |  | | --- | --- | |  |  | | **Общий статус подписи:** | Подпись верна | | **Сертификат:** | 0141B09C00CCAF0882400D11C574100AAC | | **Владелец:** | НИКИТИНА, ИННА ФИЛИППОВНА, ДИРЕКТОР, АНО ПО "ПГТК", АНО ПО "ПГТК", , ,ЧЕРНЫШЕВСКОГО УЛ., Д. 28, , , , ,, Пермь, 59 Пермский край, RU, 590299113400, 1115900002350, 04512589650, 5904988425 | | **Издатель:** | Федеральная налоговая служба, Федеральная налоговая служба, ул. Неглинная, д. 23, г. Москва, 77 Москва, RU, 1047707030513, uc@tax.gov.ru, 7707329152 | | **Срок действия:** | Действителен с: 21.03.2023 14:20:29 UTC+05 Действителен до: 21.06.2024 14:30:29 UTC+05 | | **Дата и время создания ЭП:** | 09.04.2024 17:06:39 UTC+05 | |