

Частное профессиональное образовательное учреждение  
«Русско-Азиатский экономико-правовой колледж»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

**ОУД.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Специальность: 38.02.03 Операционная деятельность в логистике

квалификация специалиста среднего звена: операционный логист

Форма обучения: очная, заочная

г. Иркутск 2022

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура», являющаяся частью программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 38.02.03 Операционная деятельность в логистике, разработана в соответствии с требованиями ФГОС среднего общего образования, утвержденного приказом Минобрнауки России от 17.05.2012 г. № 413 с учетом «Рекомендаций по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой специальности среднего профессионального образования» (письмо Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259).

Принята на заседании цикловой  
(предметной) комиссии  
общеобразовательных и  
естественнонаучных дисциплин

Утверждаю заместитель директора по УМР



«02» июня 2022 г.

Протокол № 10 от «02» июня 2022 г.

Организация - разработчик: ЧПОУ «РАЭПК»

## **Содержание**

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.....	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА .....	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.....	12
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА ...	15
5. ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ, ВНЕСЕННЫХ В РАБОЧУЮ ПРОГРАММУ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.....	16

# **1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

## **1.1. Область применения программы**

Рабочая программа предназначена для освоения учебного предмета «Физическая культура» в профессиональной образовательной организации ЧПОУ «РАЭПК», реализующей образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения образовательной программы среднего профессионального образования на базе основного общего образования при подготовке специалистов среднего звена по специальности 38.02.03 Операционная деятельность в логистике.

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

Учебный предмет «Физическая культура» базового уровня относится к предметной области «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности» и общеобразовательному циклу программы подготовки специалистов среднего звена.

## **1.3. Цели и задачи учебного предмета – требования к результатам освоения учебного предмета:**

Освоение содержания учебного предмета «Физическая культура» обеспечивает достижение обучающимися 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 с валеологической 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 и 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, 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;

• **предметных:**

– 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) (П1);

- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью (П2);
- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств (П3);
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности (П4);
- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности (П5).

#### **1.4. Количество часов на освоение программы учебного предмета:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося 175 часов, в том числе:

при очной форме обучения:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 117 часов;

- самостоятельной работы обучающегося 58 часов;

при заочной форме обучения:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 4 часа;

- самостоятельной работы обучающегося 171 часов.

## **2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

### **2.1. Объем учебного предмета и виды учебной работы:**

Вид учебной работы	Объем часов	
	очная форма обучения	заочная форма обучения
Максимальная учебная нагрузка (всего)	175	175
Обязательная аудиторная учебная нагрузка	117	4
в том числе:		
лекции, уроки	-	2
семинары	-	-
практические занятия	117	2
лабораторные занятия	-	-
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	58	171
Промежуточная аттестация	Дифференцированный зачет	

## 2.2/1 Тематический план

очная форма обучения

Наименование разделов и тем	Максимальная учебная нагрузка студента (час.)	Количество аудиторных часов			Самостоятельная работа студентов
		всего	Теоретические занятия	Практические занятия	
1	2	3	4	5	6
<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>	<b>68</b>	<b>42</b>	<b>-</b>	<b>42</b>	<b>26</b>
Тема 1.1. Кроссовая подготовка	68	42	-	42	26
<b>Раздел 2. Гимнастика</b>	<b>36</b>	<b>26</b>	<b>-</b>	<b>26</b>	<b>10</b>
Тема 2.1. Гимнастика	36	26	-	26	10
<b>Раздел 3. Спортивные игры</b>	<b>45</b>	<b>25</b>	<b>-</b>	<b>25</b>	<b>20</b>
Тема 3.1. Волейбол	11	6	-	6	5
Тема 3.2. Баскетбол	12	7	-	7	5
Тема 3.3. Ручной мяч	11	6	-	6	5
Тема 3.4. Футбол (для юношей)	11	6	-	6	5
<b>Раздел 4. Виды спорта по выбору</b>	<b>26</b>	<b>24</b>		<b>24</b>	<b>2</b>
Тема 4.1. Атлетическая гимнастика	26	24	-	24	2
<b>Всего</b>	<b>175</b>	<b>117</b>	<b>-</b>	<b>117</b>	<b>58</b>

## 2.2/2 Тематический план

заочная форма обучения

Наименование разделов и тем	Максимальная учебная нагрузка студента (час.)	Количество аудиторных часов			Самостоятельная работа студентов
		всего	Теоретические занятия	Практические занятия	
1	2	3	4	5	6
<b>Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности</b>	<b>12</b>	<b>2</b>	<b>2</b>		<b>10</b>
Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО	2				<b>2</b>
Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	2	1	1		<b>1</b>
Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	2	1	1		<b>1</b>
Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки	2				<b>2</b>
Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в	2				<b>2</b>

регулировании работоспособности					
Физическая культура в профессиональной деятельности специальности	2				2
<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>	<b>65</b>	<b>1</b>		<b>1</b>	<b>64</b>
Тема 2.1. Кроссовая подготовка	65	1		1	64
<b>Раздел 3. Гимнастика</b>	<b>31</b>				<b>31</b>
Тема 3.1. Гимнастика	31				31
<b>Раздел 4. Спортивные игры</b>	<b>42</b>				<b>42</b>
Тема 4.1. Волейбол	11				11
Тема 4.2. Баскетбол	11				11
Тема 4.3. Ручной мяч	11				11
Тема 4.4. Футбол (для юношей)	9				9
<b>Раздел 5. Виды спорта по выбору</b>	<b>25</b>	<b>1</b>		<b>1</b>	<b>24</b>
Тема 5.1. Атлетическая гимнастика	25	1		1	24
<b>Всего</b>	<b>175</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>171</b>

### 2.3. Содержание учебного предмета «Физическая культура» очная форма обучения

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрены)	Объем часов
<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>		<b>42</b>
Тема 1.1. Кроссовая подготовка	<b>Практические занятия</b> Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование.	6
	Бег 100 м, эстафетный бег 4 ´ 100 м, 4 ´ 400 м; бег по прямой с различной скоростью.	6
	Равномерный бег на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши).	6
	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».	6
	Прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной.	6
	Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши).	6
	Толкание ядра.	6
<b>Внеаудиторная самостоятельная работа</b> Освоение, закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий. Правила соревнований по легкой атлетике. Судейство в легкой атлетике.		26
<b>Раздел 2. Гимнастика</b>		<b>26</b>
Тема 2.1. Гимнастика	<b>Практические занятия</b> Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером.	4
	Упражнения с гантелями, набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки).	4



	Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки).	6
	Упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки.	4
	Упражнения для коррекции зрения.	4
	Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.	4
<b>Внеаудиторная самостоятельная работа</b> Выполнение различных комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики. Выполнение комбинаций упражнений с предметами.		10
<b>Раздел 3. Спортивные игры</b>		<b>25</b>
Тема 3.1. Волейбол	<b>Практические занятия</b> Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.	2
	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,	2
	Прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты.	2
Тема 3.2. Баскетбол	<b>Практические занятия</b> Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.	2
	Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом).	2
	Прием техники защита - перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты.	3
Тема 3.3. Ручной мяч	<b>Практические занятия</b> Передача и ловля мяча в тройках, передача и ловля мяча с откосом от площадки, тактика игры.	2
	Бросок мяча из опорного положения с сопротивлением защитнику, перехваты мяча, выбивание или отбор мяча.	2
	Скрестное перемещение, подстраховка защитника, нападение, контратака.	2
Тема 3.4. Футбол (для юношей)	<b>Практические занятия</b> Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам.	4
	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.	2
<b>Внеаудиторная самостоятельная работа</b> Правила соревнований по волейболу. Судейство в волейболе. Правила соревнований по баскетболу. Судейство в баскетболе. Совершенствование		20

техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий.		
<b>Раздел 4. Виды спорта по выбору</b>		<b>24</b>
Тема 4.1. Атлетическая гимнастика	Упражнения на тренажёрах для развития основных мышечных групп. Упражнения со свободными весами: гантели, гири и штанга. Упражнения с собственным весом. Техника выполнения упражнений. Контрольные нормативы.	
	<b>Практические занятия</b> Тренировка мышц груди, спины, брюшного пресса.	6
	Тренировка мышц верхней части предплечья, нижней части.	6
	Упражнения на накачку мышц: бёдра, голени, нижней части спины, брюшного пресса.	6
	Тренировка мышц верхней части предплечья, нижней части предплечья и брюшного пресса.	6
<b>Промежуточная аттестация в форме зачета</b>		
<b>Внеаудиторная самостоятельная работа</b> Выполнение комплексов упражнений для коррекции зрения, осанки.		2

#### заочная форма обучения

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрены)	Объем часов
<b>Теоретическая часть</b>		
<b>Раздел 1. Научно-методические основы Формирования физической культуры личности</b>		<b>12</b>
Тема 1.1. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.	Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО	
	Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	1
	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	1
	Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки	
	Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	
	Физическая культура в профессиональной деятельности специальности	
	<b>Внеаудиторная самостоятельная работа</b>	<b>10</b>
<b>Практическая часть</b>		
<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>		<b>65</b>
Тема 2.1. Кроссовая подготовка	<b>Практические занятия</b> Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование.	1
	Бег 100 м, эстафетный бег 4 ´100 м, 4´ 400 м; бег по прямой с различной скоростью.	

	Равномерный бег на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши).	
	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.	
<b>Внеаудиторная самостоятельная работа</b> Освоение, закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий. Правила соревнований по легкой атлетике. Судейство в легкой атлетике.		64
<b>Раздел 3. Гимнастика</b>		<b>31</b>
Тема 3.1. Гимнастика	<b>Практические занятия</b> Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером.	
	Упражнения с гантелями, набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки).	
	Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки).	
	Упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки.	
	Упражнения для коррекции зрения.	
	Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.	
<b>Внеаудиторная самостоятельная работа</b> Выполнение различных комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики. Выполнение комбинаций упражнений с предметами.		<b>31</b>
<b>Раздел 4. Спортивные игры</b>		<b>42</b>
Тема 4.1. Волейбол	<b>Практические занятия</b> Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.	
	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.	
Тема 4.2. Баскетбол	<b>Практические занятия</b> Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.	
	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.	

Тема 4.3. Ручной мяч	<b>Практические занятия</b> Передача и ловля мяча в тройках, передача и ловля мяча с откосом от площадки, тактика игры.	
	Бросок мяча из опорного положения с сопротивлением защитнику, перехваты мяча, выбивание или отбор мяча.	
	Скрестное перемещение, подстраховка защитника, нападение, контратака.	
Тема 4.4. Футбол (для юношей)	<b>Практические занятия</b> Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам.	
	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.	
<b>Внеаудиторная самостоятельная работа</b> Правила соревнований по волейболу. Судейство в волейболе. Правила соревнований по баскетболу. Судейство в баскетболе. Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий.		<b>42</b>
<b>Раздел 5. Виды спорта по выбору</b>		<b>25</b>
Тема 5.1. Атлетическая гимнастика	Упражнения на тренажёрах для развития основных мышечных групп. Упражнения со свободными весами: гантели, гири и штанга. Упражнения с собственным весом. Техника выполнения упражнений. Контрольные нормативы.	
	<b>Практические занятия</b> Тренировка мышц груди, спины, брюшного пресса.	1
	Тренировка мышц верхней части предплечья, нижней части.	
	Упражнения на накачку мышц: бёдра, голени, нижней части спины, брюшного пресса.	
	Тренировка мышц верхней части предплечья, нижней части предплечья и брюшного пресса.	
<b>Промежуточная аттестация в форме зачета</b>		
<b>Внеаудиторная самостоятельная работа</b> Выполнение комплексов упражнений для коррекции зрения, осанки.		24
Заочная форма обучения Всего: 175 часов, в том числе 4 часа аудиторных занятий (из них 2 часа теории и 2 часа практических занятий); 171 часов – самостоятельная работа студента		

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

#### 3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Для реализации программы дисциплины имеется в наличии спортивный зал, открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий.

Оборудование спортивного зала:

Шведская стенка;  
Турник подвесной;  
Скамья гимнастическая;  
Тренажеры;  
Маты гимнастические;  
Коврик гимнастический.  
Канат для перетягивания;  
Скакалки;  
Палки гимнастические;  
Обруч халахуп (гибкий);  
Гантели;  
Гири;  
Секундомер;  
Весы напольные;  
Рулетка 5м;  
Прибор для измерения давления;  
Кольцо баскетбольное;  
Щит баскетбольный;  
Сетка волейбольная с крепежом;  
Мячи баскетбольные;  
Мячи волейбольные;  
Мячи футбольные;  
Стол «настольный теннис»;  
Ракетки для настольного тенниса;  
Сетка для настольного тенниса;  
Сетка для бадминтона;

Оборудование открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий:

Элементы полосы препятствий, Футбольное поле, беговая дорожка, многофункциональная спортивная площадка, полоса препятствий (лабиринт, брусья, перекладина, яма и т.д.)

### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

#### **Основная учебная литература:**

1. Бароненко В. А. Здоровье и физическая культура студента [Электронный ресурс] : учеб. пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. - 2-е изд., перераб. - М.: Альфа-М: НИЦ ИНФРА-М, 2014. - 336 с. – Режим доступа - <http://znanium.com>

#### **Дополнительная учебная литература:**

1. Абаскалова Н. П. Физиологические основы здоровья [Электронный ресурс]: Учеб. пос. / Н.П. Абаскалова и др.; Отв. ред. Р.И. Айзман. - 2-е изд.,

перераб. и доп. - М.: НИЦ ИНФРА-М, 2015. - 351 с. . – Режим доступа - <http://znanium.com>

2. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой тренировки [Электронный ресурс]: Учебное пособие / Ш.З.Хуббиев, .М.Лукина,Т.Е.Коваль,Л.В.Ярчиковская - СПб: Издательство С.-Петерб. ГУ, 2018. - 272 с. – Режим доступа - <http://znanium.com>

3. Гелецкая, Л.Н. **Физическая культура студентов специального** учебного отделения [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Л. Н. , И. Ю. Бирдигулова, Д. А. Шубин, Р. И. Коновалова. – Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2014. – 220 с. – Режим доступа - <http://znanium.com>

4. Зименкова Ф. Н.Питание и здоровье [Электронный ресурс] : Учебное пособие для студентов по спецкурсу «Питание и здоровье» / Зименкова Ф.Н. - М.:Прометей, 2016. - 168 с. . – Режим доступа - <http://znanium.com>

5. Караулова Л.К. Физиология физкультурно-оздоровительной деятельности : учебник / Л.К. Караулова. — М. : ИНФРА-М, 2018. — 336 с. – Режим доступа - <http://znanium.com>

6. Комплекс практических занятий по гигиене, БЖД и экологии физической культуры, спорта и туризма [Электронный ресурс] / С.А. Полиевский, А.А. Иванов, О.В. Григорьева - М.: НИЦ ИНФРА-М, 2015. - 227 с. – Режим доступа - <http://znanium.com>

7. Кроули К.Моложе с каждым годом: Как дожить до 100 лет бодрым, здоровым и счастливым [Электронный ресурс] / Кроули К., - 2-е изд. - М.:Альпина нон-фикшн, 2016. - 357 с. – Режим доступа - <http://znanium.com>

8. Охрана здоровья и формирование здорового образа жизни обучающихся в общеобразовательных организациях города Москвы [Электронный ресурс]: Сборник документов / Степанова О.А. - М.:НИЦ ИНФРА-М, 2017. - 304 с. – Режим доступа - <http://znanium.com>

9. Плавание [Электронный ресурс]: учебник / Н.Ж. Булгакова, С.Н. Морозов, О.И. Попов [и др.] ; под общ. ред. проф. Н.Ж. Булгаковой. — М. : ИНФРА-М, 2017. — 290 с. – Режим доступа - <http://znanium.com>

10. Правовые основы физической культуры и спорта : учеб. пособие / Т.Э. Зульфугарзаде. — М. : ИНФРА-М, 2017. — 140 с. – Режим доступа - <http://znanium.com>

11. Специальные упражнения для обучения видам легкой атлетики [Электронный ресурс]: Учебное пособие / Сидорова Е.Н., Николаева О.О. - Краснояр.:СФУ, 2016. - 148 с. – Режим доступа - <http://znanium.com>

12. Ткачева Е. Г.Фитнес-аэробика [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие для студентов высших учебных заведений / Серженко Е.В., Плетцер С.В., Андрееenko Т.А. - Волгоград:Волгоградский ГАУ, 2015. - 76 с. - Режим доступа: <http://znanium.com>

13. Учебно-тренировочный процесс в боксе [Электронный ресурс]: Монография / В.А. Стрельников, В.А. Толстиков, В.А. Кузьмин. - М.: НИЦ

ИНФРА-М; Красноярск: Сибирский федеральный ун-т, 2018-112с. – Режим доступа - <http://znanium.com>

**Интернет-ресурсы:**

1. Научный портал Теория.Ру [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.teoriy>
2. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.minstm.gov.ru>
3. Официальный сайт Паралимпийского комитета России [Электронный ресурс]. – Режим доступа <https://paralymp.ru/>
4. Официальный сайт Олимпийского комитета России [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.olympic.ru>
5. Каталог библиотеки Московского гуманитарного университета [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://elib.mosgu.ru/>
6. Научный портал Теория.Ру [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.teoriya>

#### **4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе практических занятий, контрольных работ по темам дисциплины, а также выполнения обучающимися нормативов по определению уровня физической подготовленности. Для отдельной группы обучающихся (по состоянию здоровья) предусмотрены такие формы, как: подготовка и защита рефератов, сообщений, презентаций; тестирование; контроль устных ответов.

<b>Результаты обучения (предметные)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
П1 - 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)	Наблюдение за выполнением практических заданий; выполнение внеаудиторной самостоятельной работы; определение уровня физической подготовленности; личные достижения обучающихся; сдача контрольных нормативов.
П2 - владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью	Тестирование; выполнение практических заданий; контрольная работа.
П3 - владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической	Наблюдение за практическим выполнением заданий; участие в соревнованиях.

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	Контроль выполнения практических заданий, сдача контрольных нормативов.
П5 - владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности	Наблюдение за выполнением практических заданий; контроль выполнения внеаудиторной самостоятельной работы; определение уровня физической подготовленности; личные достижения обучающихся.

## **5. ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ, ВНЕСЕННЫХ В РАБОЧУЮ ПРОГРАММУ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

№ п/п	№ пункта рабочей программы	Дата внесения изменений и дополнений	Содержание до внесения дополнений и изменений	Содержание после внесения дополнений и изменений	Реквизиты протокола рассмотрения цикловой комиссией	Дата утверждения внесения дополнений и изменений