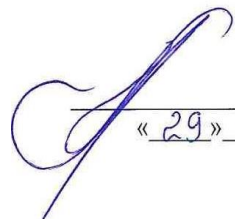


**Частное образовательное учреждение высшего образования  
«Санкт-Петербургский университет технологий управления и экономики»**

---

**УТВЕРЖДАЮ**  
Первый проректор  
С.В. Авдашкевич  
« 29 » *июль* 2023

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
учебной дисциплины  
**ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Специальность СПО:	38.02.04 Коммерция (по отраслям)
Программа подготовки:	базовая
Форма обучения:	очная / заочная
Уровень образования, необходимый для приема на обучение по ППСЗ:	основное общее образование
Профиль получаемого профессионального образования	социально-экономический

**Санкт-Петербург  
2023**

## **СОДЕРЖАНИЕ**

- 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ПРИЛОЖЕНИЕ 1**

**ПРИЛОЖЕНИЕ 2**

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## 1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальности 38.02.04 Коммерция (по отраслям).

## 1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

учебная дисциплина входит в учебный общий гуманитарный и социально-экономический цикл.

## 1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины:

Процесс изучения дисциплины способствует формированию следующих компетенций:

Код	Содержание компетенций
ОК 04.	Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;
ОК 08.	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен *уметь*:

– использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

*знать*:

– о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

– основы здорового образа жизни.

В рамках рабочей программы используются следующие активные и интерактивные формы проведения занятий: групповая работа для формирования и развития общих и профессиональных компетенций обучающихся.

## 1.4. Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 232 часа, в том числе:

*очная форма обучения*

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 118 часов;

самостоятельной работы обучающегося 114 часов.

*заочная форма обучения*

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 8 часов;

самостоятельной работы обучающегося 224 часа.

Вариативная часть не предусмотрена.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

#### 2.1.1. Очная форма обучения

Вид учебной работы	Объем часов	Семестр			
		3	4	5	6
<b>Максимальная учебная нагрузка обучающегося (всего)</b>	232	68	68	64	32
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося (всего)</b>	118	34	34	34	16
В том числе:					
Лекционные занятия (ЛЗ)	-	-	-	-	-
Практические занятия, семинары (ПЗ)	118	34	34	34	16
<b>Самостоятельная работа обучающегося (СР)</b>	114	34	34	30	16
<b>Форма промежуточной аттестации <sup>2</sup></b>	З, ДЗ	З	З	З	ДЗ

#### 2.1.2. Заочная форма обучения

Вид учебной работы	Объем часов	Семестр	Семестр	Семестр
		3	6	8
<b>Максимальная учебная нагрузка обучающегося (всего)</b>	232	98	94	40
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося (всего)</b>	8	2	2	4
В том числе:				
Обзорные, установочные занятия (ЛЗ)	4	2	2	-
Практические занятия, семинары (ПЗ)	4			4
<b>Самостоятельная работа обучающегося (СР)</b>	224	96	92	36
<b>Домашняя контрольная работа</b>	+			+
<b>Форма промежуточной аттестации <sup>2</sup></b>	ДЗ	-	-	ДЗ

<sup>2</sup> Формы промежуточной аттестации (ДЗ – дифференцированный зачет, З – зачет, Э – экзамен) указываются в соответствии с учебным планом. Если в семестре не предусмотрена промежуточная аттестация, в соответствующей ячейке таблицы указывается «-» (другие формы контроля в таблице не указываются).

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов								Уровень освоения <sup>1</sup>
		Очная форма				Заочная форма				
		Всего	в том числе			Всего	в том числе			
			ЛЗ	ПЗ+ ЛР+ КР	СР		ЛЗ	ПЗ+ ЛР+ КР	СР	
<b>Раздел 1</b> <b>Легкая атлетика</b>		<b>32</b>	-	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>32</b>	<b>1</b>	-	<b>31</b>	
<b>Тема 1.1.</b> <b>Бег на короткие дистанции</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>16</b>	-	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>16</b>	<b>1</b>	-	<b>15</b>	<b>1,2,3</b>
	Правила техники безопасности при занятии физической культурой. Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование.						1			
	<b>Практическое занятие</b> Техника низкого старта. Стартовый разгон, финиширование.			4						
	<b>Практическое занятие</b> Бег 100 м, эстафетный бег 4'100 м, 4'400 м; бег по прямой с различной скоростью. Бег на короткие дистанции. Бег 100 м, эстафетный бег 4x100 м, 4x400 м.			4					15	
	<b>Самостоятельная работа</b> Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Взаимосвязь физических качеств и двигательных навыков. Основные стороны подготовки спортсмена. Правила техники безопасности при занятии физической культурой. Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование.				8					
	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8</b>	-	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>8</b>	-	-	<b>8</b>	
	Биомеханические основы бега. Техника бега на средние дистанции.									
	<b>Практическое занятие</b> Техника бега на средние дистанции. Бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши).			2						
<b>Тема 1.2.</b> <b>Бег на средние дистанции</b>	<b>Самостоятельная работа</b> Биомеханические основы бега, его последовательность изучения и совершенствование. Дозирование нагрузки в специальных беговых упражнениях. Выполнения специальных беговых упражнений для развития физических качеств. Индивидуальный режим нагрузки, контролировать ее по ЧСС. Включать беговые упражнения в				4				8	

<sup>1</sup> 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)

	различные формы занятий, способствующие профилактике профессиональных заболеваний. Сделать доклад на тему: «Оздоровительный бег по пересеченной местности»										
<b>Тема 1.3. Прыжковые упражнения</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8</b>	<b>-</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>8</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>8</b>	8	
	Биомеханические основы прыжков. Техника прыжков в длину и в высоту.										
	<b>Практическое занятие</b> Прыжки в длину с места.			2							
	<b>Практическое занятие</b> Прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания «ножницы», перекидной.			2							
	<b>Самостоятельная работа</b> Биомеханические основы техники прыжков, дозирование нагрузки при занятиях прыжками Подбор и выполнение специальных прыжковых упражнений. Контроль дозировки нагрузки. Выполнение прыжковых упражнений самостоятельно. Уметь применять прыжковые упражнения для развития физических качеств. Контролировать нагрузку по ЧСС. Включать прыжковые упражнения в различные формы занятий				4						
<b>Раздел 2 Гимнастика</b>		<b>44</b>	<b>-</b>	<b>22</b>	<b>22</b>	<b>44</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>42</b>		
<b>Тема 2.1. Гимнастика с использованием гимнастических упражнений и гимнастических снарядов</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>44</b>	<b>-</b>	<b>22</b>	<b>22</b>	<b>44</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	42	1,2,3	
	Упражнения с гантелями. 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). Общеразвивающие упражнения. Упражнения в паре с партнером. Упражнения с обручем (девочки). Упражнения с набивными мячами.						1				
	<b>Практическое занятие</b> Выполнение комплекса силовых упражнений на плечевой пояс.			4							
	<b>Практическое занятие</b> Освоение техники комплексных упражнений на верхний плечевой пояс.			4							
	<b>Практическое занятие</b> Развитие силовой выносливости			4							
	<b>Практическое занятие</b> Комплекс силовых упражнений.			4				1			
	<b>Практическое занятие</b> Выполнение ОРУ.			4							
	<b>Практическое занятие</b> Комплекс ОРУ с набивными мячами.			2							
	<b>Самостоятельная работа</b> Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Упражнения с гантелями. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения				22						

	для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Общеразвивающие упражнения. Упражнения в паре с партнером. Упражнения с обручем (девочки). Упражнения с набивными мячами..									
<b>Раздел 3 Спортивные игры</b>		<b>48</b>	<b>-</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>48</b>	<b>-</b>	<b>1</b>	<b>47</b>	
<b>Тема 3.1. Волейбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>16</b>	<b>-</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>16</b>	<b>-</b>	<b>1</b>	<b>15</b>	<b>1,2,3</b>
	Обучение правилам и технике безопасности игры.								15	
	<b>Практическое занятие</b> Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим падением 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.			8				1		
	<b>Самостоятельная работа</b> Обучение правилам и технике безопасности игры.				8					
<b>Тема 3.2. Баскетбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>16</b>	<b>-</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>16</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>16</b>	
	Обучение правилам и технике безопасности игры.								16	
	<b>Практическое занятие</b> Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защиты - перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты.			8						
	<b>Самостоятельная работа</b> Обучение правилам и технике безопасности игры				8					
<b>Тема 3.3. Мини-футбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>16</b>	<b>-</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>16</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>16</b>	
	Обучение правилам и технике безопасности игры.								16	
	<b>Практическое занятие</b> 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.			8						
	<b>Самостоятельная работа</b> Обучение правилам и технике безопасности игры				8					
<b>Раздел 4 Виды спорта по выбору</b>		<b>48</b>	<b>-</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>48</b>	<b>-</b>	<b>1</b>	<b>47</b>	
<b>Тема 4.1. Спортивная аэробика.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>16</b>	<b>-</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>16</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>16</b>	<b>1,2,3</b>
	Обучение комплексам упражнений. Техника безопасности при занятии спортивной аэробикой.								16	
	<b>Практическое занятие</b>			8						

	Комбинация из спортивно-гимнастических и акробатических элементов. Обязательные элементы: подскоки, амплитудные махи ногами, упражнения для мышц живота, отжимание в упоре лежа – четырехкратное исполнение подряд. Дополнительные элементы: кувьрки вперед и назад, падение в упор лежа, перевороты вперед, назад, в сторону, подъем разгибом с лопаток, шпагаты, сальто.								
	<b>Самостоятельная работа</b> Обучение комплексам упражнений. Техника безопасности при занятии спортивной аэробикой				8				
<b>Тема 4. 2. Ритмическая гимнастика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>16</b>	<b>-</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>16</b>	<b>-</b>	<b>1</b>	<b>15</b>
	Обучение комплексам упражнений.								15
	<b>Практическое занятие</b> Индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Комплекс упражнений с профессиональной направленностью из 26– 30 движений.			8				1	
<b>Самостоятельная работа</b> Обучение комплексам упражнений				8					
<b>Тема 4. 3. Атлетическая гимнастика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>16</b>	<b>-</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>16</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>16</b>
	Обучение комплексам упражнений.								16
	<b>Практическое занятие</b> Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп.			8					
<b>Самостоятельная работа</b> Обучение комплексам упражнений				8					
<b>Раздел 5 Силовая подготовка</b>		<b>58</b>	<b>-</b>	<b>30</b>	<b>28</b>	<b>58</b>	<b>-</b>	<b>1</b>	<b>57</b>
<b>Тема 5. 1. Силовая подготовка</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>58</b>	<b>-</b>	<b>30</b>	<b>28</b>	<b>58</b>	<b>-</b>	<b>1</b>	<b>57</b>
	Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы рук. Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы груди. Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы ног. Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы спины.								57
	<b>Практическое занятие</b> Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы рук.			4					
	<b>Практическое занятие</b> Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы груди.			4					
	<b>Практическое занятие</b> Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы брюшного пресса			4					
	<b>Практическое занятие</b> Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы ног			4					
<b>Практическое занятие</b>			2						



	Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы спины.									
	<b>Практическое занятие</b> Обучение развитию общей и силовой выносливости			4						
	<b>Практическое занятие</b> Обучение комплексному развитию физических качеств посредством круговой тренировки			4				1		
	<b>Практическое занятие</b> Обучение выполнению общих развивающих физических упражнений.			2						
	<b>Практическое занятие</b> Изучение комплекса упражнений на развитие координации движения.			2						
	<b>Самостоятельная работа</b> Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы рук. Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы груди. Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы ног. Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы спины.					28				
<b>Дифференцированный зачет</b>		<b>2</b>	<b>-</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>-</b>		
<b>Всего:</b>		<b>232</b>	<b>-</b>	<b>118</b>	<b>114</b>	<b>232</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>224</b>	

<sup>3</sup> 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

Для реализации учебной дисциплины требуются специальные помещения:

1. Спортивный зал.

Стенка гимнастическая, перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической, гимнастические скамейки, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг., утяжелители, штанги с комплектом различных отягощений, маты гимнастические, канат, канат для перетягивания, скакалки, обручи, мячи набивные, гимнастические коврики, мячи для пилатеса, дорожка резиновая разметочная для прыжков и метания, мячи для метания, секундомеры, кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, сетка волейбольная, волейбольные мячи, стойки для прыжков в высоту, планка для прыжков в высоту, колодки стартовые, барьеры для бега, стартовые флажки, флажки красные и белые, палочки эстафетные, нагрудные номера, тумбы "Старт-Финиш", "Поворот", рулетка металлическая, мерный шнур.

2. Учебная аудитория для проведения лекционных занятий, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, оснащенная специальной мебелью, компьютером с возможностью подключения к информационно-телекоммуникационной сети "Интернет" и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду, техническими средствами обучения, лицензионным программным обеспечением: операционная система MS Windows, пакет офисных программ Microsoft Office, антивирусная программа.

3. Помещение для самостоятельной работы, оснащенное специальной мебелью, компьютерной техникой с возможностью подключения к информационно-телекоммуникационной сети "Интернет" и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду, лицензионным программным обеспечением: операционная система MS Windows, пакет офисных программ MS Office, антивирусная программа.

#### 3.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение

##### Основная литература:

1. Муллер, А. Б. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/489849>

2. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/491233>

3. Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/495018>

4. Кузнецов, В.С. Физическая культура: учебник / Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. — Москва: КноРус, 2021. — 256 с. — ISBN 978-5-406-08271-3. — URL: <https://book.ru/book/940094>

##### Дополнительная литература:

1. Бурухин, С. Ф. Методика обучения физической культуре. гимнастика : учебное пособие для среднего профессионального образования / С. Ф. Бурухин. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 173 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-07538-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/491838>
2. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры и спорта : учебник и практикум для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 216 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-15307-1. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/488234>
3. Психология физической культуры и спорта: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Е. Ловягина [и др.] ; под редакцией А. Е. Ловягиной. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 338 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-00690-2. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/491409>

#### **Периодические издания**

1. Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация [Электронный ресурс] : журнал. – Режим доступа: [https://www.elibrary.ru/title\\_about\\_new.asp?id=61045](https://www.elibrary.ru/title_about_new.asp?id=61045)
2. Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт [Электронный ресурс]: журнал. – Режим доступа: [https://www.elibrary.ru/title\\_about\\_new.asp?id=35932](https://www.elibrary.ru/title_about_new.asp?id=35932)
3. Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта [Электронный ресурс]: журнал. – Режим доступа: [https://www.elibrary.ru/title\\_about\\_new.asp?id=56927](https://www.elibrary.ru/title_about_new.asp?id=56927)

#### **Базы данных и информационные справочные системы**

1. ibooks.ru: электронно-библиотечная система [Электронный ресурс]: профессиональная база данных. <https://www.ibooks.ru/>
2. Электронно-библиотечная система СПбУТУиЭ: электронно-библиотечная система [Электронный ресурс]: профессиональная база данных. <https://libume.ru/>
3. Юрайт: электронно-библиотечная система [Электронный ресурс]: профессиональная база данных. <https://urait.ru/>
4. eLibrary.ru: научная электронная библиотека [Электронный ресурс]: профессиональная база данных. <https://www.elibrary.ru/>
5. КиберЛенинка: научная электронная библиотека [Электронный ресурс]: информационная справочная система. <https://cyberleninka.ru/>
6. Лань: электронно-библиотечная система [Электронный ресурс]: профессиональная база данных. <https://e.lanbook.com>
7. Теория и методика физического воспитания и спорта [Электронный ресурс]: информационная справочная система. <https://www.fizkulturaisport.ru/>
8. Спортивное чтение [Электронный ресурс]: информационная справочная система <http://sportfiction.ru>
9. Спортивная Россия [Электронный ресурс]: информационная справочная система. <https://infosport.ru>

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

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также

выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p><b>уметь:</b> -использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <p><b>знать:</b> -роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; -основы здорового образа жизни.</p>	<p>Оценка результатов практических занятий, Устный фронтальный и индивидуальный опрос Оценка результатов тестирования</p> <p>Оценка рефератов, других творческих работ обучающихся, в том числе компьютерных презентаций по темам</p> <p>Выполнение дополнительных заданий по собственной инициативе обучающихся</p>

**Фонд оценочных средств представлен в Приложении 2.**

Приложение 1

Вариативная часть не предусмотрена.