

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Богатырёв Дмитрий Кириллович

Должность: Ректор

Дата подписания: 25.02.2026 13:49:50

Уникальный программный ключ:

dda1af705f677e4f7a7c7f6a8996df8089a02352bf4308e9ba77f38a85af1469

**АВТНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ ВЫСШЕГО  
ОБРАЗОВАНИЯ "РУССКАЯ ХРИСТИАНСКАЯ ГУМАНИТАРНАЯ  
АКАДЕМИЯ ИМ. Ф.М. ДОСТОЕВСКОГО"**

Колледж РХГА



Рассмотрено и обсуждено на  
учебно-методическом совете АНО ВО "РХГА"  
24.12.2024 года

Утверждаю:  
Председатель Учебно-методического совета  
АНО ВО "РХГА"

\_\_\_\_\_  
Усачева О.А.  
24.12.2024 года

Обсуждено на ученом  
совете АНО ВО "РХГА"  
24.12.2024 года



Утверждаю:  
Ректор АНО ВО "РХГА"

\_\_\_\_\_  
Богатырёв Д.К.  
27.12.2024 года

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**ОУП.12. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ПОДГОТОВКИ СПЕЦИАЛИСТОВ  
СРЕДНЕГО ЗВЕНА**

**по специальности**

**44.02.03 ПЕДАГОГИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

Уровень образования, необходимый для приема на обучение по ППССЗ:  
основное общее образование

Срок получения среднего профессионального образования по программе подготовки  
специалистов среднего звена в очной форме обучения:  
3 года 10 месяцев

Вариативная часть образовательной программы:

ПМ.05 Педагог дополнительного образования (в области туристско-краеведческой  
деятельности) с методикой преподавания по дополнительным общеобразовательным  
программам по японскому языку

2025

год

Рабочая программа учебного предмета разработана с учетом требований ФГОС среднего общего образования, ФГОС среднего профессионального образования 44.02.03 Педагогика дополнительного образования и Примерной образовательной программой СПО

Организация-разработчик: АНО ВО «РХГА», Колледж РХГА.

Разработчик: Аникиев Владимир Александрович, преподаватель Колледжа РХГА.

## **СОДЕРЖАНИЕ**

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

# 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

## УПБ.10. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

### 1.1 Область применения программы

Рабочая программа учебного предмета является частью программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ) в соответствии с ФГОС по специальности СПО 44.02.03 Педагогика дополнительного образования.

### 1.2 Место учебного предмета в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Учебный предмет «Физическая культура» относится к базовым учебным предметам общеобразовательного цикла ППССЗ.

### 1.3 Цель учебного предмета – требования к результатам освоения учебного предмета:

развитие у обучающихся двигательных навыков, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, гармоничное физическое развитие, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни будущего квалифицированного специалиста, на основе национально - культурных ценностей и традиций, формирование мотивации и потребности к занятиям физической культурой у будущего квалифицированного специалиста.

Задачи физического воспитания:

- содействие гармоничному физическому развитию, выработка умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам.
- формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности.
- расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях.
- дальнейшее развитие координационных способностей.
- формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, подготовке к службе в армии.
- закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта.
- формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремлённости, уверенности, выдержки, самообладания.
- дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции.

### Образовательные результаты, приобретаемые в рамках освоения ППССЗ, в том числе, с учетом получаемой специальности СПО:

#### общие компетенции:

- ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам
- 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

#### профессиональные компетенции:

- ПК 1.3. Демонстрировать владение деятельностью, соответствующей избранной области

дополнительного образования.

Освоение содержания учебного предмета «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих **результатов:**

• **личностных:**

в части:

- гражданского воспитания: сформированность гражданской позиции обучающегося как активного и ответственного члена российского общества; осознание своих конституционных прав и обязанностей, уважение закона и правопорядка; принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей; готовность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам; готовность вести совместную деятельность в интересах гражданского общества; участвовать в самоуправлении в школе и детско-юношеских организациях; умение взаимодействовать с социальными институтами в соответствии с их функциями и назначением; готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности.
- патриотического воспитания: 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; ценностное отношение к государственным символам, историческому и природному наследию, памятникам, традициям народов России; достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях, труде; идейную убежденность, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу.
- духовно-нравственного воспитания: осознание духовных ценностей российского народа; сформированность нравственного сознания, этического поведения; способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности; осознание личного вклада в построение устойчивого будущего; ответственное отношение к своим родителям, созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни в соответствии с традициями народов России.
- эстетического воспитания: эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, труда, общественных отношений; способность воспринимать различные виды искусства, традиции и творчество своего и других народов; ощущать эмоциональное воздействие искусства; убежденность в значимости для личности и общества отечественного и мирового искусства, этнических культурных традиций и народного творчества; готовность к самовыражению в разных видах искусства; стремление проявлять качества творческой личности.
- физического воспитания: сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью; потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью.
- трудового воспитания: готовность к труду, осознание приобретённых умений и навыков, трудолюбие; готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности; способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность; интерес к различным сферам профессиональной деятельности, умение совершать осознанный выбор будущей профессии и реализовывать собственные жизненные планы; готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни.
- экологического воспитания: сформированность экологической культуры, понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды; осознание глобального характера экологических проблем; планирование и осуществление действий в окружающей среде на основе знания целей устойчивого

развития человечества; активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде; умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий, предотвращать их; расширение опыта деятельности экологической направленности.

- ценностей научного познания: сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, способствующего осознанию своего места в поликультурном мире; совершенствование языковой и читательской культуры как средства взаимодействия между людьми и познанием мира; осознание ценности научной деятельности; готовность осуществлять проектную и исследовательскую деятельность индивидуально и в группе.

• **метапредметных:**

Овладение универсальными познавательными действиями:

а) базовые логические действия: самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать её всесторонне; устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения; определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения; выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях; разрабатывать план решения проблемы с учётом анализа имеющихся материальных и нематериальных ресурсов; вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности; координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия; развивать креативное мышление при решении жизненных проблем;

б) базовые исследовательские действия: владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способностью и готовностью к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания; овладение видами деятельности по получению нового знания, его интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных ситуациях (в том числе при создании учебных и социальных проектов); формирование научного типа мышления, владение научной терминологией, ключевыми понятиями и методами; ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях; выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу её решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения; анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях; давать оценку новым ситуациям, оценивать приобретённый опыт; осуществлять целенаправленный поиск переноса средств и способов действия в профессиональную среду; уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности; уметь интегрировать знания из разных предметных областей; выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; ставить проблемы и задачи, допускающие альтернативные решения;

в) работа с информацией: владеть навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления; создавать тексты в различных форматах с учётом назначения информации и целевой аудитории, выбирая оптимальную форму представления и визуализации; оценивать достоверность, легитимность информации, её соответствие правовым и морально-этическим нормам; использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности; владеть навыками распознавания и защиты информации, информационной безопасности личности.

Овладение универсальными коммуникативными действиями:

- а) общение: осуществлять коммуникации во всех сферах жизни; распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты; владеть различными способами общения и взаимодействия; аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации; развёрнуто и логично излагать свою точку зрения с использованием языковых средств;
- б) совместная деятельность: понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы; выбирать тематику и методы совместных действий с учётом общих интересов и возможностей каждого члена коллектива; принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по её достижению: составлять план действий, распределять роли с учётом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы; оценивать качество вклада своего и каждого участника команды в общий результат по разработанным критериям; предлагать новые проекты, оценивать идеи с позиции новизны, оригинальности, практической значимости; осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях; проявлять творчество и воображение, быть инициативным

• **предметных:**

1) 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);

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

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

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

5) 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;

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

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

Максимальной учебной нагрузки студента 175 часа, в том числе:

Самостоятельная работа студентов 58 час

Практические занятия обучающегося 117 часов

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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

<b>Виды учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	175
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	117
в том числе:	
Практические занятия:	117
<b>Самостоятельная работа студентов (всего)</b>	58
<i>Промежуточная аттестация в форме зачета в конце 1 семестра и дифференцированного зачета в конце 2 семестра.</i>	

## 2. 2 Тематический план и содержание учебного предмета «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объём часов	Уровень освоения
1	2		4
<b>Раздел 1</b>	<b>Физическая культура как элемент общей культуры человека. Человек как биосоциокультурная система. Физическая культура личности.</b>		
<b>Тема 1.1. Физическая культура как элемент общей культуры человека.</b>	1. Физическая культура и стиль жизни.	3	1
	2. Ценности физической культуры.	3	1
	3. Видовые компоненты физической культуры.	3	1
	<b>Самостоятельная работа</b>		
	Самоанализ компетентности в области поддержания физического здоровья на основе выполнения диагностической методики.	8	1
<b>Тема 1.2. Лёгкая атлетика</b>	<b>1. Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий легкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.</b>	3	2
	<b>«Бег на средние и длинные дистанции»</b>		
	1.Высокий старт и стартовый разгон. Финиширование	3	2
	2.Беговые упражнения, беговой шаг, бег по дистанции		2
	3.Средства для развития выносливости, скоростной выносливости		2
	4.Пробегание дистанция 500м на время		2
	5.Кросс 1500 м без учёта времени		2
	<b>«Бег на короткие дистанции»</b>		
	1.Низкий старт, стартовый разгон.	3	2
	2.Беговые и прыжковые упражнения		2
	3.Беговой шаг, бег по дистанции.		2
	4.Средства для развитие скорости		2
	5.Бег 100 м		2
	<b>«Метания»</b>		

	1. Упражнения с набивными мячами	3	2
	2. Толкание набивного мяча с места, толкание набивного мяча на результат		2
	<b>«Эстафетный бег»</b>		2
	1. Передача эстафетной палочки на месте и в движении, передача палочки в «зоне передачи».	3	2
	2. Старт: положения с палочкой по командам: «На старт!», «Внимание!», Марш!		2
	3. Эстафетный бег 4x100м на время.		2
	<b>Самостоятельная работа студента</b>		
	1. Подготовка к практическим занятиям, которые предполагают самостоятельную проработку материалов учебника. 2. Самостоятельные пробежки, выполнение упражнений разминки, выполнение беговых и прыжковых упражнений.	8	
	<b>Тестирование:</b> Бег 1500 м без учёта времени. Бег 500 м на время. Бег 100 м на время. Эстафетный бег 4x100 на время. Техника передачи эстафетной палочки в «зоне передачи».	3	
<b>Тема 1.3. Гимнастика</b>	<b>1.</b> Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние на телосложение гимнастических упражнений. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой.	3	2
	<b>«Акробатика»</b>		
	1. Группировки, перекаты Кувырок вперёд, назад. Соединение нескольких кувырков вперёд. Выполнение связок, переходов на ковре.	3	3
	2. Стойка на лопатках «Мост». Ласточка. Полушпагат.		3

	3. Разучивание комбинации из акробатических элементов.		2
	<b>«Упражнения на бревне»</b>		
	1. Ходьба приставными шагами, на носках, шаги «польки», галопа, с различным положением рук.	3	2
	2. Повороты на 90*, на 180* на носках, махом одной поворот на другой ноге. Упражнения в равновесии на месте с различным положением рук.		2
	3. Соскоки: соскок прогнувшись, соскок прогнувшись махом в сторону		2
	4. Разучивание комбинации на бревне, предложенной преподавателем.		2
	<b>«Прыжки через скакалку».</b>		
	1. Различные прыжки через короткую скакалку: на месте, с промежуточным подскоком, без промежуточного подскока, с ноги на ногу.	3	2
	2. Прыжки через длинную скакалку.		2
	<b>«Художественная гимнастика»</b>		
	1. Разучивание элементов художественной гимнастики без предметов	3	2
	2. Комбинация без предмета.		2
	<b>«Фитнес-технологии»</b>		
	1. Классическая аэробика	3	2
	<b>Самостоятельная работа студента</b>		
	Выполнение индивидуальных заданий: составление комплексов упражнений, танцевальных комплексов		2
	<b>Тестирование:</b> Кувырок вперед. Стойка на лопатках. Комбинация из 5-ти акробатических элементов. Прыжки через длинную скакалку 2х1 мин.	3 3	
<b>Тема 1.4. Лыжный спорт</b>		8	
	1. Охрана труда на уроках лыжного спорта, влияние лыжного спорта на организм человека. Развитие физических качеств и способностей.	6	2
	<b>«Строевые упражнения с лыжами и на лыжах»</b>		
	1. Строевая стойка с лыжами в руках и на лыжах. Выполнение	6	2

	строевых команд. Переноска лыж и палок. Повороты на месте: переступанием (вокруг пяток лыж, вокруг носков лыж), махом через лыжу.		
	<b>«Техника классических шагов»</b>		
	1. Попеременный двухшажный ход (одноопорное скольжение, толчок, постановка палок, толчок палкой, выпрямление руки назад, согласованность движений)	6	2
	2. Подъёмы в горку попеременным двухшажным ходом, «полуёлочкой», «ёлочкой», «лесенкой».		2
	3. Спуски в низкой, средней, высокой стойке		2
	4. Торможения полуплугом, плугом		2
	5. Развитие выносливости		2
	6. Подвижные игры на лыжах		2
	7. Прохождение дистанции 3000 м (девушки) 5000 м (юноши)		2
	<b>Самостоятельная работа студента</b>		
	1. Подготовка к практическим занятиям, которые предполагают самостоятельную проработку материалов учебника. 2. Ходьба на лыжах во внеурочное время, отрабатывая технику передвижения.	11	2
	<b>Тестирование:</b> Прохождение дистанции 3 км (девушки), 5 км (юноши) на время Техническое выполнение скользящего хода без палок, попеременного отталкивания палками, попеременного двухшажного хода, подъёма «ёлочкой», спуска в основной стойке.	6	
<b>Тема 1.5. Спортивные игры</b>			
	1. Терминология в спортивных играх. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Техника безопасности при занятиях спортивными играми. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях спортивными	6	2

играми.		
<b>«Баскетбол»</b>		
<b>Техника игры</b>	6	
1. Ловля и передача мяча от груди, от плеча, от головы, с отскоком от пола. Перемещения по площадке.		2
2. Ведение мяча, ведение с изменением высоты отскока и направления, остановки. Повороты с мячом.		2
4. Штрафной бросок,		2
5. Введение с броском в кольцо.		2
6. Действия в защите и нападении.		2
7. Подвижные игры, подводящие к баскетболу. Учебные игры.		2
<b>Тактика игры</b>		
1. Индивидуальные тактические действия в нападении. Умение оценивать ситуацию на площадке (видеть расстановку на площадке игроков обеих команд). Индивидуальные тактические действия в защите.	6	2
2. Групповые тактические действия в нападении. Умение использовать различные передачи мяча в соответствии с игровой обстановкой.		2
3. Групповые тактические действия в защите: блокирование игроков, перехват мяча.		
4. Командные тактические действия в нападении и защите: взаимодействие игроков в нападении и защите, тактические комбинации.		2
		2
5. Правила игры, судейство		2
6. Двухсторонняя игра.		
7. Развитие скоростных, скоростно-силовых качеств.		
<b>Диагностика</b> процесса образовательной деятельности: Передачи мяча от груди двумя руками Ведение мяча на месте Ведение мяча в движении Ведение мяча с броском в кольцо Штрафной бросок Учебная двухсторонняя игра с соблюдением правил	6	

<b>Самостоятельная работа студента</b>		
1. Подготовка к практическим занятиям, которые предполагают самостоятельную проработку материалов учебника, материалов в Интернете и т.д. 2. Изучение правил игры по баскетболу, разучивание жестов судьи. 3. Самостоятельная организация и проведение игр.	12	3
<b>«Бадминтон»</b>		
1. Способы хвата ракетки. Стойки игрока при подаче и ударах. Перемещения игрока по площадке.	6	2
2. Жонглирование воланом.		2
3. «Открытый», «закрытый» удар ракеткой.		2
4. Удары справа, слева, сверху, снизу.		2
5. Подачи.		2
6. Пробивание волана сверху вниз по нисходящей траектории, не ожидая снижения волана ниже уровня сетки. Отбивание волана при защите.		2
7. Нападающий удар- “смэш”		2
8. Подвижные игры, подводящие к бадминтону.		2
<b>Тактика игры</b>		
9. Техника одиночной и парной игры. Распоряжение и взаимодействие игроков в парной игре. 10. Особенности парной смешанной игры.	6	2
11. Одиночные, парные игры со счетом. Правила игры. Судейство		2,3
<b>Диагностика</b> процесса образовательной деятельности: Подачи волана Жонглирование «открытой», «закрытой» стороной ракетки Передачи в парах Учебная двухсторонняя игра с соблюдением правил	6	
<b>Самостоятельная работа студента</b>		

	1. Подготовка к практическим занятиям, которые предполагают самостоятельную проработку материалов учебника, материалов в интернете 2. Изучение правил игры по бадминтону, разучивание жестов судьи. 3. Самостоятельная организация и проведение игр.	11	3
--	--	----	---

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 УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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

**Спортивный зал.**

**Тренажерный зал.**

Технические средства обучения:

Спортивный инвентарь и оборудование для проведения занятий по гимнастике и степ-аэробике:

Маты гимнастические, гимнастические скамейки.

Спортивные тренажеры.

Мячи по всем видам. Бадминтонные ракетки, скакалки, обручи, доски для степа, гимнастические палки и скамейки, фитболы, гантели.

Магнитофон.

Компьютер (ноутбук).

Звукоусиливающая аппаратура.

Акустические колонки.

Музыкальный центр, аудио-видеозаписи.

Доска маркерная.

Плакаты по изучаемым видам спорта

Для реализации дисциплины необходимо наличие **помещения для самостоятельной работы**. Учебный кабинет для проведения самостоятельной работы студентов, курсового проектирования (выполнения курсовых работ).

Помещение обеспечено доступом к информационно-телекоммуникационной сети Интернет, в электронную информационно-образовательную среду АНО ВО "РХГА" и к электронным библиотечным системам.

Специализированная мебель:

Рабочее место преподавателя (стол и стул), комплект специализированной учебной мебели, учебная доска, стеллаж (шкаф) для хранения наглядных пособий и методических материалов.

Технические средства обучения:

Переносной мультимедийный комплекс (медиапроектор, ноутбук).

Переносной экран на стойке для мультимедийного проектора.

#### 3.2. Программное обеспечение: общесистемное и прикладное программное обеспечение

№ п/п	Наименование ПО	Реквизиты подтверждающего документа
1	Операционная система Microsoft Windows Pro версии 7/8	Номер лицензии 64690501
2	Программный пакет Microsoft Office 2007	Номер лицензии 43509311
3	LibreOffice	<a href="#">Mozilla Public License v2.0.</a>
4	ESET NOD32 Antivirus Business Edition	Публичный ключ лицензии: 3AF-4JD-N6K
5	Модульная объектно-ориентированная динамическая учебная среда "LMS Moodle"	<a href="#">GNU General Public License (GPL)</a> Свободное распространение, сайт <a href="http://docs.moodle.org/ru/">http://docs.moodle.org/ru/</a>
6	Архиватор 7-Zip	<a href="#">GNU Lesser General Public License</a>

		<a href="#">(LGPL)</a> Свободное распр,сайт <a href="https://www.7-zip.org/">https://www.7-zip.org/</a>
7	Справочно-правовая система «Консультант Плюс»	Договор №-18-00050550 от 01.05.2018

### 3.3. Информационное обеспечение обучения

#### Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

##### *Основные источники:*

Болманенкова, Т.А. Основы физического воспитания : учебное пособие : [12+] / Т.А. Болманенкова. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2020. – 236 с. : табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=571983>

##### *Дополнительные источники:*

Бабиянц, К.А. Физическая культура как способ формирования позитивного самоотношения у студентов вуза: [16+] / К.А. Бабиянц, Е.В. Коломийченко; Министерство образования и науки Российской Федерации, Южный федеральный университет. – доп. и перераб. – Ростов-на-Дону; Таганрог: Южный федеральный университет, 2018. – 103 с. : табл., граф., ил. – Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=570699>

##### *Современные профессиональные базы данных и библиотечные фонды*

Дисциплина	Ссылка на информационный ресурс	Наименование разработки в электронной форме	Доступность
Физическая культура	<a href="http://www.biblioclub.ru">http://www.biblioclub.ru</a>	Электронно-библиотечная система (ЭБС) Университетская библиотека онлайн	Индивидуальный неограниченный доступ из любой точки, в которой имеется доступ к сети Интернет

##### *Периодические издания и справочная литература*

Публикации в периодических изданиях по дисциплине

[http://biblioclub.ru/index.php?page=razdel\\_journal&sel\\_node=6397412](http://biblioclub.ru/index.php?page=razdel_journal&sel_node=6397412)

Справочная литература по дисциплине

[http://biblioclub.ru/index.php?page=razd\\_n&sel\\_node=1358](http://biblioclub.ru/index.php?page=razd_n&sel_node=1358)

## 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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

<p align="center"><b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b></p>	<p align="center"><b>Формы и методы контроля и оценки и оценки результатов обучения</b></p>
<p><b>В результате освоения учебного предмета обучающийся должен знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- способы самоконтроля и самооценки физического развития и физической подготовленности;</li> </ul> <p><b>В результате освоения учебного предмета обучающийся должен уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;</li> <li>- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li> <li>- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;</li> <li>- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</li> <li>- владеть техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.</li> </ul>	<p>Текущий контроль в форме:</p> <p>1. Выполнения практических заданий и упражнений в течение урока.</p>