

# Приложение 2.4

## к программе подготовки специалистов среднего звена по специальности

### 49.02.01 Физическая культура

ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ  
АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ  
«КОЛЛЕДЖ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## СГ.04 Физическая культура

по специальности 49.02.01 Физическая культура  
код наименование

наименование цикла: Социально-гуманитарный цикл  
(согласно учебному плану)

Максимальная учебная нагрузка обучающихся	158 часов
Самостоятельная работа	8 часов
Обязательная учебная нагрузка (всего)	150 часов

## Промежуточная аттестация      дифференцированный зачет

Москва, 2025 г.

Рабочая программа учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура, разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее СПО) 49.02.01 Физическая культура.

Организация разработчик: Профессиональная образовательная организация автономная некоммерческая организация «Колледж культуры и спорта» (ПОО АНО ККС)

Разработчики: Сысцов Александр Владимирович – преподаватель, тренер по физической культуре и спорту в ПОО АНО ККС; Ритор Лев Михайлович – преподаватель высшей квалификационной категории по физической культуре и спорту в ПОО АНО ККС.

«Рассмотрено» на заседании ПЦК Специальностей социально-экономического и гуманитарного профилей ПОО АНО ККС «27» мая 2025г. протокол № ССЭГП ПЦК 012/25

Председатель ПЦК Борнякова Ю.М.  
«Согласовано»

Методист Александрова Е.А.

## СОДЕРЖАНИЕ

		Стр.
<b>1</b>	<b>ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>4</b>
<b>2</b>	<b>СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>4</b>
<b>3</b>	<b>УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>9</b>
<b>4</b>	<b>КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>11</b>

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ СГ.04 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

## Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина СГ.04 «Физическая культура» является обязательной частью социально-гуманитарного цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 49.02.01 Физическая культура.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 08.

## Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 08	<ul style="list-style-type: none"><li>– использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li><li>– применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</li><li>– пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>– роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li><li>– основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;</li><li>– средства профилактики перенапряжения</li></ul>

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной программы учебной дисциплины	158
в т.ч. в форме практической подготовки	150
в том числе:	
теоретическое обучение	2
практические занятия	-
Самостоятельная работа <sup>1</sup>	-
Промежуточная аттестация - зачет	6

<sup>1</sup>Самостоятельная работа в рамках образовательной программы планируется образовательной организацией с соответствием с требованиями ФГОС СПО в пределах объема учебной дисциплины в количестве часов, необходимом для выполнения заданий самостоятельной работы обучающихся, предусмотренных тематическим планом и содержанием учебной дисциплины.

## Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание и формы организации деятельности обучающихся		Объем, акад. ч / в том числе в форме практической подготовки, акад. ч	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы	
1	2	3	4		
<b>Раздел 1. Теоретический</b>					
Тема 1. Средства физической культуры	<b>Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки</b>			OK-8	
	Причины и предупреждение травматизма на занятиях лёгкой атлетикой. Средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности. Зоны риска физического здоровья воспитателя. Средства профилактики перенапряжения, стресса	2/2			
<b>Раздел 2. Практический</b>					
<b>Легкая атлетика</b>					
Тема 2.1. Бег  Кроссовая подготовка	<b>Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки</b>	0/16		OK-8	
	1. Высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; Бег 100 м, эстафетный бег 4* 100 м, 4* 400 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег.				
	<b>Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки</b>	0/16			
	1. Освоение техники беговых упражнений (бега на короткие, средние и длинные дистанции), высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования;				
	2. Бег 100 м, эстафетный бег 4 *100 м, 4 *400				
	3. Бег по прямой с различной скоростью, равномерный бега на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши).				
Тема 2.2	<b>Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки</b>	0/16		OK-8	
	1. Кросс (бег по пересеченной местности). Техника бега: старт, стартовое ускорение, бег на равнинных участках, бег в гору и под уклон; бег по пересеченной местности.				
	<b>Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки</b>	0/16			
Совершенствование бега по пересеченной местности, бега в гору и под уклон. Бег на 2000 м (девушки), 3000 м (юноши)					

Тема 2.3 Прыжок в длину с места и с разбега	<b>Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки</b>	<b>0/10</b>	ОК-8
	1. Кросс (бег по пересеченной местности). Техника бега: старт, стартовое ускорение, бег на равнинных участках, бег в гору и под уклон; бег по пересеченной местности.		
	<b>Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки</b>	<b>10</b>	
	Совершенствование бега по пересеченной местности, бега в гору и под уклон. Бег на 2000 м (девушки), 3000 м (юноши)		
Тема 2.4 Метание гранаты, метание мяча	<b>Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки</b>	<b>0/12</b>	ОК-8
	1. Метание гранаты. Техника метания: держание гранаты, скачок, финальное усилие. Специальные упражнения: метание гранаты с места, с 3-5 шагов, с короткого разбега, с полного разбега. Совершенствование техники метания малого мяча. Метание небольших предметов до 80-100 гр. на дальность. Метания мяча в вертикальную и горизонтальную цель. Метание мяча с места в цель и с разбега на дальность		
	<b>Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки</b>	<b>12</b>	
	Совершенствование техники метания. Специальные упражнения: метание гранаты с места, с 3-5 шагов, с короткого разбега, с полного разбега.		
<b>Раздел 3. Гимнастика ППФП</b>	<b>Практическое занятие 4. Совершенствование техники метания малого мяча. Метание небольших предметов до 80-100 гр. на дальность. Метания мяча в вертикальную и горизонтальную цель. Метание мяча с места в цель и с разбега на дальность</b>		ОК-8
	<b>Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки</b>	<b>0/4</b>	
	1. Строевые упражнения: повторение и закрепление ранее изученных в школе строевых приемов, перестроений на месте и в движении; построение в одну и две шеренги, в колонну по одному и по два (подвижные строи); перестроение из одной шеренги в две и обратно; из колонны по одному в колонну по два, по четыре. Повороты направо, налево, кругом на месте и в движении; размыкания и смыкания, разведения и сведения. Перемена направления движения заходления плечом. Ходьба походным и строевым шагом с различной скоростью.		
	<b>Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки</b>	<b>4</b>	
Тема 3.1 Строевые упражнения	Повторение и закрепление ранее изученных в школе строевых приемов, перестроений на месте и в движении; поворотов на месте и в движении; размыкания и смыкания, разведения и сведения..		ОК-8
	<b>Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки</b>	<b>0/10</b>	
	1. Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП студентов с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Цели и задачи ППФП с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, без предметов и с предметами.		
Тема 3.1 Общеразвивающие упражнения ППФП	<b>Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки</b>	<b>0/10</b>	ОК-8

	<b>Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки</b>	<b>10</b>	
	Освоение техники общеразвивающих упражнений, упражнений в паре с партнером, упражнений без предметов и с предметами.		
	Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий		
	Формирование профессионально значимых физических качеств.		
	Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально-прикладной физической культуры в режиме дня специалиста.		
	Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнений в чередовании напряжения с расслаблением, упражнений для коррекции нарушений осанки, упражнений на внимание, висов и упоров, упражнений у гимнастической стенки), упражнений для коррекции зрения.		
Тема 3.3	<b>Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки</b>	<b>0/8</b>	ОК-8
Акробатические упражнения	1. Акробатические упражнения. Перекаты: вперед, назад, в стороны. Кувырки: вперед, назад в группировке из различных исходных положений; вперед прыжком. Стойки: на лопатках, на голове, стойка на руках. Равновесие: на одной ноге, боковое. Мост: из положения лежа на спине, опусканием назад, поворот влево или вправо в упор на колено, полуушпагат.		
	<b>Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки</b>	<b>8</b>	
	Совершенствование перекатов, кувырков, стоек на лопатках, голове, руках.		
	Совершенствование равновесий: на одной ноге, боковое. Совершенствование моста: из положения лежа на спине, опусканием назад, поворот влево или вправо в упор на колено, полуушпагат.		
Тема 3.4	<b>Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки</b>	<b>0/10</b>	ОК-8
Атлетическая ритмическая гимнастика	1. Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. Техника безопасности занятий. Индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Комплекс упражнений с профессиональной направленностью из 26—30 движений		
	<b>Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки</b>	<b>10</b>	
	Умение составлять и выполнять с группой композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Комплекс упражнений с профессиональной направленностью из 26—30 движений		
Тема 3.5	<b>Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки</b>	<b>0/6</b>	ОК-8
Дыхательная гимнастика	1. Дыхательная гимнастика по методу А.Н. Стрельниковой. Правила выполнения. Последовательность комплекса.		
	<b>Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки</b>	<b>6</b>	
	Обучение студентов дыхательной гимнастики по методу А.Н. Стрельниковой		
<b>Раздел 4. Лыжная подготовка</b>			
Тема 4.1	<b>Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки</b>	<b>0/14</b>	ОК-8

Дыхательная гимнастика	1.	<p>Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши). Основные элементы тактики в лыжных гонках.</p> <p>Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом.</p> <p>Первая помощь при травмах и обморожениях.</p>				
<b>Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки</b>			<b>14</b>			
Техника лыжных ходов, переход с одновременных лыжных ходов на попеременные.						
Преодоление подъемов и препятствий; выполнение перехода с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.						
Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др.						
Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши).						
Правила соревнований, техника безопасности при занятиях лыжным спортом						
Тема 4.2 Способы подъемов и спусков	<b>Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки</b>			<b>0/14</b>		
	1.	Совершенствование техники подъемов: скользящим шагом, ступающим шагом, «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой».				
	Совершенствование техники спусков. Стойки: основная, высокая, низкая, широкая.					
Ознакомление со способом преодоления неровностей						
<b>Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки</b>			<b>14</b>			
Совершенствование техники способов подъемов: скользящим шагом, ступающим шагом, «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой».						
Совершенствование техники спусков в основной, высокой, низкой, широкой стойках.						
Ознакомление со способом преодоления неровностей						
Тема 4.3 Способы торможения	<b>Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки</b>			<b>0/4</b>		
	1.	Техника торможения: «плугом», «упором», боковым соскальзыванием, упором на одну или две палки.				
	<b>Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки</b>			<b>4</b>		
Совершенствование техники торможения: «плугом», «упором», боковым соскальзыванием, упором на одну или две палки.						
Тема 4.4 Способы поворотов в движении	<b>Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки</b>			<b>0/6</b>		
	1.	Техника поворотов в движении: «переступанием», «упором», «плугом».				
	Преодоления препятствий перелезанием, перешагиванием.					
<b>Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки</b>			<b>6</b>			
Совершенствование техники поворотов: «переступанием», «упором», «плугом».						
Изучение и совершенствование преодоления препятствий перелезанием, перешагиванием						

<b>Раздел 5. Волейбол</b>			
Тема 5.1	<b>Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки</b>	<b>0/4</b>	ОК-8
Техника игры. Нападение	1. Техника игры. Нападение: стойка и перемещения; техника владения мячом: подачи, передачи, нападающие удары		
	<b>Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки</b>	<b>4</b>	
	Совершенствование техники игры в нападении: стойка и перемещения; техника владения мячом: подачи, передачи, нападающие удары.		
Тема 5.2	<b>Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки</b>	<b>0/4</b>	ОК-8
Техника игры. Нападение	1. Защита: стойки и перемещения; техника владения мячом: прием мяча, блокирование.		
	<b>Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки</b>	<b>4</b>	
	Совершенствовать стойки и перемещения; технику владения мячом: прием мяча, блокирование		
Тема 5.3	<b>Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки</b>	<b>0/4</b>	ОК-8
Элементы тактики	1. Элементы тактики. Тактика нападения: индивидуальные, групповые и командные действия		
	<b>Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки</b>	<b>4</b>	
	Обучение элементам тактики нападения: индивидуальным, групповым и командным действиям		
Тема 5.4	<b>Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки</b>	<b>0/4</b>	ОК-8
Техника защиты	1. Тактика защиты: индивидуальные, групповые и командные действия		
	<b>Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки</b>	<b>4</b>	
	Обучение тактике защиты: индивидуальным, групповым и командным действиям.		
Тема 5.5	<b>Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки</b>	<b>0/4</b>	ОК-8
Учебная игра	1. Тренировка и двусторонняя игра		
	<b>Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки</b>	<b>4</b>	
	Совершенствование двухсторонней игры		
	<b>Зачет</b>	<b>4</b>	
<b>Итого</b>		<b>158/196</b>	

## **1. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **a. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:**

(универсальный) спортивный зал, оснащенный в соответствии с п. 6.1.2.1 образовательной программы по специальности.

#### **Спортивный зал:**

Специальное напольное покрытие, медицинболы, мячи, гири, козлы, скамейки гимнастические, козлы, маты, шведская стенка и т.д.

оборудованные открытые спортивные площадки, оснащенные в соответствии с п.6.1.2.1 основной образовательной программы по специальности;

#### **Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий**

Скамейки для зрителей

Футбольное поле

Площадка для баскетбола и волейбола

Разметка для бега на различные дистанции

- полоса препятствий

Разметка:

-для прыжков в длину

-метания мяча

плавательный бассейн, оснащенный в соответствии с п.6.1. 1 основной образовательной программы по специальности.

### **b. Информационное обеспечение реализации программы**

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендованные ФУМО, для использования в образовательном процессе. При формировании библиотечного фонда образовательной организацией выбирается не менее одного издания из перечисленных ниже печатных изданий и (или) электронных изданий в качестве основного, при этом список, может быть дополнен новыми изданиями.

#### **с. Основные источники**

1. Виленский, М. Я., Физическая культура: учебник / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. — Москва: КноРус, 2024. — 214 с. — ISBN 978-5-406-12454-3. — URL: <https://book.ru/book/951559> (дата обращения: 22.09.2023). — Текст: электронный.

2. Кузнецов, В. С., Физическая культура: учебник / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. — Москва: КноРус, 2024. — 256 с. — ISBN 978-5-406-12453-6. — URL: <https://book.ru/book/951558> (дата обращения: 22.09.2023). — Текст: электронный.

3. Киреева, Е. А., Физическая культура. Практикум: учебное пособие / Е. А. Киреева. — Москва: Русайнс, 2024. — 104 с. — ISBN 978-5-466-03655-8. — URL: <https://book.ru/book/951025> (дата обращения: 22.09.2023). — Текст: электронный.

4. 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 с. — ISBN 978-5-361-00782-0. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/106205.html> (дата обращения: 22.09.2023). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

5. Истомина, В. В. Методика формирования общих компетенций по профессиям и специальностям среднего профессионального образования : учебно-методическое пособие / В. В. Истомина. — Челябинск: Челябинский институт развития профессионального образования, 2020. — 96 с. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс

IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/120659.html> (дата обращения: 22.09.2023). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

6. Зайцева, И. П. Физическая культура. Теоретический зачет для студентов II курса специальной медицинской группы «Б»: учебное пособие для СПО / И. П. Зайцева. — Саратов, Москва: Профобразование, Ай Пи Ар Медиа, 2021. — 158 с. — ISBN 978-5-4488-0985-9, 978-5-4497-0846-5. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/102250.html> (дата обращения: 23.09.2023). — Режим доступа: для авторизир. пользователей. - DOI: <https://doi.org/10.23682/102250>

7. Зайцева, И. П. Физическая культура. Теоретический зачет для студентов III курса специальной медицинской группы «Б»: учебное пособие для СПО / И. П. Зайцева. — Саратов, Москва: Профобразование, Ай Пи Ар Медиа, 2022. — 259 с. — ISBN 978-5-4488-1471-6, 978-5-4497-1477-0. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/116763.html> (дата обращения: 23.09.2023). — Режим доступа: для авторизир. пользователей. - DOI: <https://doi.org/10.23682/116763>

### **i. Дополнительные источники**

1. Виленский, М. Я., Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. — Москва: КноРус, 2022. — 239 с. — ISBN 978-5-406-09309-2. — URL: <https://book.ru/book/942846> (дата обращения: 22.09.2023). — Текст: электронный.

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 с. — ISBN 978-5-361-00782-0. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/106205.html> (дата обращения: 22.09.2023). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

3. Быченков, С. В. Физическая культура: учебное пособие для СПО / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. — 2-е изд. — Саратов: Профобразование, Ай Пи Эр Медиа, 2018. — 122 с. — ISBN 978-5-4486-0374-7, 978-5-4488-0195-2. — Текст: электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROFобразование: [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/77006> (дата обращения: 22.09.2023). — Режим доступа: для авторизир. пользователей.

4. Ишмухаметов, М. Г. Теория и методика оздоровительно-рекреационной физической культуры и спорта. Питание в здоровом образе жизни: учебное пособие. Специальность 050720 - «Физическая культура». Направление подготовки 050100 - «Педагогическое образование». Профиль подготовки - «Физическая культура» / М. Г. Ишмухаметов. — Пермь: Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет, 2014. — 193 с. — ISBN 978-5-85218-711-6. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/32246.html> (дата обращения: 22.09.2023). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

5. Ганиева, Г. Р. Мы за здоровый образ жизни: методическое пособие по формированию представлений о здоровом образе жизни у младших школьников / Г. Р. Ганиева, Л. Р. Абдульменева. — Набережные Челны: Набережночелнинский государственный педагогический университет, 2017. — 32 с. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/73542.html> (дата обращения: 22.09.2023). — Режим доступа: для авторизир. пользователей. - DOI: <https://doi.org/10.23682/73542>

## 2. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

<b>Результаты обучения</b>	<b>Критерии оценки</b>	<b>Методы оценки</b>
<b>Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины:</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>– роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li> <li>– основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;</li> <li>– средства профилактики перенапряжения</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– демонстрирует знание роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;</li> <li>– знает основы ЗОЖ, формы и содержание физических упражнений;</li> <li>– знает основные факторы риска труда воспитателя, характеризует физическую культуру как форму самовыражения личности; значимость физической культуры в профессиональной деятельности</li> <li>– знает средства восстановления, профилактики перенапряжения;</li> </ul>	устный опрос, тестирование
<b>Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины:</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>– использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; для подготовки к сдаче нормативов (тестов) Всероссийского комплекса ГТО;</li> <li>– для решения задач общей физической подготовки;</li> <li>– применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</li> <li>– пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– использует содержание физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li> <li>– владеет техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активно применяет их в игровой и соревновательной деятельности;</li> <li>– демонстрирует готовность к выполнению нормативов всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «готов к труду и обороне» (ГТО);</li> <li>– применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</li> <li>– владеет физическими упражнениями разной функциональной направленности, использует их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой</li> </ul>	оценка результатов выполнения комплексов упражнений; тестирования физических качеств. оценка заданий при проведении текущего контроля; промежуточной аттестации

	работоспособности для специальности воспитатель.	
--	---	--