

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

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.04 Физическая культура  
индекс наименование учебной дисциплины

по специальности 49.02.01 Физическая культура  
код наименование

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

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

Промежуточная аттестация дифференцированный зачет

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 2026г. протокол № ССЭП ПЦК 012/26

Председатель ПЦК  /Борнякова Ю.М./  
«Согласовано»

Методист  /Александрова Е.А./

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1</b>	<b>ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>Стр. 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
<b>Объем образовательной программы учебной дисциплины</b>	158
<b>в т.ч. в форме практической подготовки</b>	150
в том числе:	
теоретическое обучение	2
практические занятия	-
<i>Самостоятельная работа</i> <sup>1</sup>	-
<b>Промежуточная аттестация - зачет</b>	6

<sup>1</sup>Самостоятельная работа в рамках образовательной программы планируется образовательной организацией с соответствии 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	
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	
<b>Раздел 1. Теоретический</b>				
Тема 1. Средства физической культуры	<b>Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки</b>		ОК-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	<b>Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки</b>		0/16	ОК-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 Кроссовая подготовка	<b>Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки</b>		0/16	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>		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.			
	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>Раздел 3. Гимнастика ППФП</b>				
Тема 3.1 Строевые упражнения	<b>Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки</b>		<b>0/4</b>	ОК-8
	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 захождения плечом. Ходьба походным и строевым шагом с различной скоростью.		
	<b>Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки</b>		<b>4</b>	
	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..			
Тема 3.1 Общеразвивающие упражнения ППФП	<b>Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки</b>		<b>0/10</b>	ОК-8
	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.		

	<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 Акробатические упражнения	<b>Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки</b>	<b>0/8</b>	ОК-8
	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, полушпагат.		
	<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, полушпагат.		
Тема 3.4 Атлетическая ритмическая гимнастика	<b>Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки</b>	<b>0/10</b>	ОК-8
	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 Дыхательная гимнастика	<b>Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки</b>	<b>0/6</b>	ОК-8
	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.	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. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях.		
	<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>	ОК-8
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>	ОК-8
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>	ОК-8
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 Техника игры. Нападение	<b>Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки</b>		<b>0/4</b>	ОК-8
	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 Техника игры. Нападение	<b>Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки</b>		<b>0/4</b>	ОК-8
	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 Элементы тактики	<b>Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки</b>		<b>0/4</b>	ОК-8
	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 Техника защиты	<b>Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки</b>		<b>0/4</b>	ОК-8
	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 Учебная игра	<b>Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки</b>		<b>0/4</b>	ОК-8
	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>	

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

**а. 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.

**б. 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.

**Основные источники:**

1. Виленский, М. Я. Физическая культура: учебник / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. — Москва: КноРус, 2026. — 214 с. — ISBN 978-5-406-15281-2. — URL: <https://book.ru/book/959228> (дата обращения: 22.02.2026). — Текст: электронный.

2. Адаптивная физическая культура: учебное пособие / Р. И. Айзман, Ю. С. Филиппова, О. Я. Бойко [и др.]; под ред. Р. И. Айзмана, Ю. С. Филипповой. — Москва: КноРус, 2025. — 341 с. — ISBN 978-5-406-14328-5. — URL: <https://book.ru/book/956993> (дата обращения: 22.02.2026). — Текст: электронный.

3. 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: 22.02.2026). — Текст: электронный.

4. Быченков С.В. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник для СПО/ Быченков С.В., Везеницын О.В.— Электрон. текстовые данные.— Саратов, Москва: Профобразование, Ай Пи Ар Медиа, 2024.— 122 с.— Режим доступа: <https://ipr-smart.ru/138338>. — IPR SMART, по паролю

5. Зайцева, И. П. Физическая культура. Теоретический зачет для студентов I курса специальной медицинской группы «Б»: учебное пособие / И. П. Зайцева. — 2-е изд. — Москва: Ай Пи Ар Медиа, 2024. — 206 с. — ISBN 978-5-4497-3410-5. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/142108.html> (дата обращения: 22.02.2026). — Режим доступа: для авторизир. пользователей. - DOI: <https://doi.org/10.23682/142108>

6. Зайцева, И. П. Физическая культура. Теоретический зачет для студентов II курса специальной медицинской группы «Б»: учебное пособие / И. П. Зайцева. — 2-е изд. — Москва: Ай Пи Ар Медиа, 2024. — 168 с. — ISBN 978-5-4497-3409-9. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/142109.html> (дата обращения: 22.02.2026). — Режим доступа: для авторизир. пользователей. - DOI: <https://doi.org/10.23682/142109>

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: 22.02.2026). — Режим доступа: для авторизир. пользователей. - DOI: <https://doi.org/10.23682/116763>

8. Кузнецов, И. А. Прикладная физическая культура для студентов специальных медицинских групп: учебное пособие / И. А. Кузнецов, А. Э. Буров, И. В. Качанов. — Москва: Ай Пи Ар Медиа, 2025. — 152 с. — ISBN 978-5-4497-3628-4. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/142818.html> (дата обращения: 22.02.2026). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

9. Физическая культура для студентов специальной медицинской группы в непрофильных вузах: учебно-методическое пособие / О. В. Антипов, Е. Ю. Суханова, Л. А. Нюрксне, Ю. Л. Першин. — Москва: Академия Принт, 2024. — 116 с. — ISBN 978-5-6053186-1-3. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/153397.html> (дата обращения: 22.02.2026). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

#### **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: 22.02.2026). — 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: 22.02.2026). — 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 ПРОФобразование: [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/77006> (дата обращения: 22.02.2026). — 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: 22.02.2026). — 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: 22.02.2026). — Режим доступа: для авторизир. пользователей. - DOI: <https://doi.org/10.23682/73542>

## **Интернет-ресурсы**

1. Министерство образования и науки Российской Федерации (<http://минобрнауки.рф/>);

2. Федеральный портал "Российское образование" (<http://www.edu.ru/>);

3. Информационная система "Единое окно доступа к образовательным ресурсам" (<http://window.edu.ru/>);

4. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (<http://school-collection.edu.ru/>);

5. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов (<http://fcior.edu.ru/>);

6. Безопасность в техносфере: Всероссийский научно-методический и информационный журнал [Электронный ресурс]. URL: <http://www.magbvt.ru>.

Официальный сайт МЧС РФ [Электронный ресурс]. URL: <http://www.mchs.gov.ru>.

№	Название электронного ресурса	Описание электронного ресурса	Используемый для работы адрес
1	Электронно-библиотечная система «IPR SMART»	Электронная библиотека учебной литературы, предоставляющая доступ к учебникам, пособиям, монографиям, научным журналам и другому электронному контенту	<a href="https://www.iprbookshop.ru/">https://www.iprbookshop.ru/</a>
2	Электронно-библиотечная система «BOOK.ru» Издательство "Кнорус"	Электронно-библиотечная система для ВУЗов, ССУЗов, обеспечивающая доступ к учебникам, учебной и методической литературе по различным дисциплинам	<a href="https://book.ru/">https://book.ru/</a>
3	Научная электронная библиотека «КиберЛенинка»	Это научная электронная библиотека, построенная на парадигме открытой науки (Open Science), основными задачами которой является популяризация науки и научной деятельности, общественный контроль качества научных публикаций, развитие междисциплинарных исследований, современного института научной рецензии, повышение цитируемости российской науки и построение инфраструктуры знаний.	<a href="https://cyberleninka.ru/">https://cyberleninka.ru/</a>

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

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<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>	<ul style="list-style-type: none"> <li>устный опрос, тестирование</li> </ul>
<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>	<ul style="list-style-type: none"> <li>оценка результатов выполнения комплексов упражнений; тестирования физических качеств.</li> <li>оценка заданий при проведении текущего контроля; промежуточной аттестации</li> </ul>

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