Приложение 2.4 к программе подготовки специалистов среднего звена по специальности 44.02.02 Преподавание в начальных классах

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

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.04 Физическая культура

индекс наименование учебной дисциплины

по специальности 44.02.02 Преподавание в начальных классах

наименование

наименование цикла: Социально-гуманитарный цикл

(согласно учебному плану)

Максимальная учебная нагрузка обучающихся 154 часа Самостоятельная работа 2 часа Обязательная учебная нагрузка (всего) 152 часа

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) 44.02.02 Преподавание в начальных классах.

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

Председатель ПЦК 🕏

/Борнякова Ю.М./

«Согласовано»

Летодист _____/ Александрова Е.А./

СОДЕРЖАНИЕ

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

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 образовательной программы в соответствии с Φ ГОС СПО по специальности 44.02.02 Преподавание в начальных классах.

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	Умения	Знания
пк, ок		
OK 08	Использовать физкультурно- оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; Пользоваться средствами	роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; средства профилактики перенапряжения.
	профилактики перенапряжения, характерными для специальности.	

2.СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебной дисциплины	154
в т.ч. в форме практической подготовки	152
в т. ч.:	
Теоретическое обучение	2
Практические занятия	150
Самостоятельная работа	-
Промежуточная аттестация	6

Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименовани е разделов и тем	Содержание и формы организации деятельности обучающихся	Объем, акад. ч / в том числе в форме практичес кой подготовк и, акад. ч	Коды компетенций, формировани ю которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Раздел 1. Теор	етический		
Тема 1.	Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки		
Средства физической культуры	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	OK-8
Раздел 2. Пра			
Легкая атлет	ика		
Тема 2.1. Бег	Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки 1. Высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; Бет 100 м, эстафетный бет 4* 100	0/14	OK-8
	м, 4* 400 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег.	0/4.4	
	Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки	0/14	
	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	Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки	0/14	ОК-8
Кроссовая подготовка	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.		
	Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки	0/14	
	Совершенствование бега по пересеченной местности, бега в гору и под уклон. Бег на 2000 м (девушки), 3000 м (юноши)		
Тема 2.3	Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки	0/10	ОК-8

Прыжок в длину с места	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.		
и с разбега	Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки	10	
	Совершенствование бега по пересеченной местности, бега в гору и под уклон. Бег на 2000 м (девушки), 3000 м (юноши)		
Тема 2.4	Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки	0/12	ОК-8
Метание	1. Метание гранаты. Техника метания: держание гранаты, скачок, финальное усилие. Специальные		
гранаты,	упражнения: метание гранаты с места, с 3-5 шагов, с короткого разбега, с полного разбега.		
метание мяча	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		
	Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки	12	
	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		
Разпал 3 Гими	настика ППФП		
Тема 3.1	Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки	0/2	ОК-8
Строевые	1. Строевые упражнения: повторение и закрепление ранее изученных в школе строевых приемов,	0,2	011 0
упражнения	перестроений на месте и в движении; построение в одну и две шеренги, в колонну по одному и		
J 11p william	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.		
	Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки	2	
	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 3.2	Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки	0/8	ОК-8
Общеразвиваю			
щие	экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной		
упражнения	деятельности. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное		
ППФП	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.		
	Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки	8	

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. Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки 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 Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки 0/8 ОК-8				
Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двитательных действий Формирование профессионально значимых физических качеств. Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально-прикладной физической культуры в режиме дня специалиста. Упражнения для профизикатики профессиональных заболеваний (упражнений в чередовании напряжения с расслаблением, упражнений для коррекции нарушений осанки, упражнений на пиммагине, висов и упоров, упражнений для коррекции эрения. Тема 3.3 Акробатическия Акробатические упражнения. Перекаты: вперед, назад, в стороны. Кувырки: вперед, назад, в гуриппировке из различных исходных положений; вперед прыжком. Стойки: на лопатках, па 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, полуппатат. Практические занятия, в том числе в форме практической подтотовки Совершенствование равновесий: на одной ноге, боковое. Совершенствование моста: из положения зажа на спице, опусканием назад, поворот влево или вправо в упор на колено, полуппатат. Совершенствование равновесий: на одной ноге, боковое. Совершенствование моста: из положения зажа на спице, опусканием назад, поворот влево или вправо в упор на колено, полуппатат. Совершенствование равновесий: на одной ноге, боковое. Совершенствование моста: из положения зажа на спице, опусканием назад, поворот влево или вправо в упор на колено, полуппатат. Тема 3.4 Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подтотовки Идинидидидидидидительно полобранные композиции из упражненийх выполняемых с разной амплитудой, траекторней, ритмом, темпом, пространственной точностью. Комплекс упражнений с профессиональной направленностью из 26—30 движений Практические занятия, в том числе в форме практической подтотовки Совержание учебного материала, в том числе в форме практической подтотовки Совержание учебного материала, в том числе в форме практической подтотовки Обучение студентов дыкагельной				
Формирование профессионально эначимых физических качеств. Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально-прикладной физической культуры в режиме дли специалиста. Упражиения для профилактики профессиональных заболеваний (упражиений в чередовании напряжение с расслаблением, упражнений для коррекции нарупстий осанки, упражнений на внимание, висов и упоров, упражнений у гимнастической стенки), упражнений для коррекции зрения. Ослержание учебного материала, в том числе в форме практической подтотовки руппировке из различных исходных положений; вперед прыжком. Стойки: на лонатках, на голожения и руппировке из различных исходных положений; вперед прыжком. Стойки: на лонатках, на голоже, стойка на руках. Равновесие: на одной поте, боковое. Мост: за положения лежа на спине, опусканием назад, поворот влево или вправо в упор на колено. Мост за положения пежа на спине, опусканием назад, поворот влево или вправо в упор на колено, полуппатат. Тема 3.4 Совершенствование разповсеий: на одной поте, боковое. Совершенствование места: из положения лежа на спине, опусканием назад, поворот влево или вправо в упор на колено, полуппатат. Тема 3.4 Солержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки Круговой метод тренировки для развития силы основных мышеных групп с эспандерами, выотиваторами из регивы, тактика безопастия занятий. Индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Комплекс упражнений с профессиональной направленностью из 26—30 движений Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки В учетие сеставляти в выполнять с групной композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Комплекс упражнений с профессиональной направленностью из 26—30 движений Солержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки Солержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки Сол				
Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально-прикладной физической культуры в режиме дня специалиста. Упражнения для профильстики профессиональных заболеваний (упражнений в чередовании напряжения с расслаблением, упражнений для коррекции нарушений осанки, упражнений для коррекции зрения. Тема 3.3 Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подтотовки об совершенствование в физической стенки), упражнений для коррекции зрения. Акробатические упражнения. В серодных положений, вперед пражкем Стойки: па лопатках, на голове, стойка на руках. Равновесие: на одной ноге, боковое. Мост: из положения лежа на спине, опусканием назад, поворот влево или вправо в угор на колено, полушпатат. Практические занятия, в том числе в форме практической подтотовки об совершенствование равновесий: на одной ноге, боковое. Совершенетвование моста: из положения лежа на спине, опусканием назад, поворот поло или иправо в упор на колено, полушпатат. Тема 3.4 Алелетическа 1. К круговой метод трендровки для развития силы основных мышенных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, птантой. Техника безопаеноети занятий. Индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, граскторией, ритком, темпом, простравственной точностью. Комплекс упражнений с профессиональной направленностью из 26—30 движений Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки об милитудой, граскторией, ритком, темпом, простравственной точностью. Комплекс упражнений с профессиональной направленностью из 26—30 движений Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки об милитудой, граскторней, ритком, темпом, простравленений, выполняемых с разной амплитудой, праскторней, ритком, темпом простравлений, выполняемых с разной амплитудой, праскторней, ритком, темпом простравлений подтотовки об милитудой, праскторней, ритком, темпом простравлений, выполняемых с разной амплитудой, праскторней, ритком простравлений, выполняемых с разной амплитудой,				
культуры в режиме дня специалиста. Упражиения для профизактики профессиональных заболеваний (упражнений в чередовании напряжения с расслаблением, упражнений для коррекции нарушений осанки, упражнений для коррекции зрения. Содержание учебного материала, в том числе в форме практической годитировки О/6 ОК-8				
Упражиения для профилактики профессиональных заболеваний (упражиений в чередовании напряжения с расслаблением, упражнений для коррекции нарушений осанки, упражнений для коррекции аримание, висов и упоров, упражнений у гимпастической стенки), упражнений для коррекции зрения. Тема 3.3 Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки 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, опутсканием назад, поворот впево или вправо в упор на колено, полушпатат. Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки Совершенствование ранновский: на одной ноге, боковое. Совершенствование ранновский: на одной ноге, боковое. Совершенствование ранновский: на одной ноге, боковое. Совершенствование перекатов, кувырков, стоек на лопатках, голове, руках. Совершенствование ранновский: на одной ноге, боковое. Совершенствование на одной ноге, боковое. Совершенствование на одной ноге, боковое. Совершенствование на лопатках, голове, руках. Совершенствование ранновский: на одной ноге, боковое. Совершенствование на лопатках, полове, руках. Совершенствование парамновский: на одной ноге, боковое. Совершенствование на лопатках, полове, руках. Совершенствование парамновский: на одной ноге в одном практической подготовки Совершенствование парамновский из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, граскторьей, ритмом, темпом, пространственной точностью. Комплекс упражнений с профессиональной направленностью из 26—30 движений Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки Сомержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки Дыхательная гимпастика по методу А.Н. Стрельниковой. Правила выполнения. Прострамне учебного материала, в том числе в форме практической подготовки Олержание учебного материала, в том числе в форме практической под				
напряжения с расслаблением, упражнений для коррекции нарушений осанки, упражнений на внимание, висов и упоров, упражнений у гимнастической стенки), упражнений для коррекции эрения. Тема 3.3 Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки 0/6 ОК-8 ОК-8 Акробатически риражиения Перскаты: 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 пазад, поворот влею или вправо в упор на колено, полушпагат. Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки 0/8				
Вималис, висов и упоров, упражпений у гимпаетической тепки), упражлений для коррекции эрения. Тема 3.3 Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подтотовки Каробатические упражнения голове, стойка на руках. Равновесие: па одной ноге, боковое. Мост: из положения лежа на спине, опусканием назад, поворот влево или вправо в упор на колело, полушпагат. Практические занятия, в том числе в форме практической подтотовки Совершенствование перекатов, кувырков, стоек на лопатках, голове, руках. Совершенствование перекатов, кувырков, стоек на лопатках, голове, руках. Совершенствование перекатов, кувырков, стоек на лопатках, голове, руках. Совершенствование равновесий: на одной поге, боковое. Совершенствование моста: из положения дежа на спине, опусканием назад, поворот влево или вправо в упор на колено, полушпагат. Тема 3.4 Альтическая гимпастика Индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Комплекс упражнений с профессиональной направленностью из 26—30 движений Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки Содержание учебного материала, в том числе в форме практической полготовки Содержание учебного материала, в том числе в форме практической полготовки Содержание учебного материала, в том числе в форме практической полготовки Содержание учебного материала, в том числе в форме практической полготовки Содержание учебного материала, в том числе в форме практической полготовки Содержание учебного материала, в том числе в форме практической полготовки Содержание учебного материала, в том числе в форме практической полготовки Содержание учебного материала, в том числе в форме практической полготовки Содержание учебного материала, в том числе в форме практической полготовки Практические занятия, в том числе в форме практической полготовки Практические занятия, в том числе в форме практической полготовки Содержание учебного материала, в том числе в форме практической				
Тема 3.3 Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки 0/6 ОК-8 Акробатическия с упражнения с с упражнения голове, стойка на руках. Равновесие: на одной ноге, боковое. Мост: из положения лежа на спине, опусканием назад, поворот въдею или вправо в упор на колено, полушпататт. Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки				
Акробатические до должения передативня передативня передативная должений должения положения передативная положения пол				
руппировке из различных исходных положений; вперед прыжком. Стойки: на лопатках, на голове, стойка на руках. Равновесие: на одной поге, боковое. Моет: из положения лежа на епине, опусканием назад, поворот влево или вправо в упор на колено, полушпатат. Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки			0/6	ОК-8
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, полушпатат. Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки 1.	Акробатически	1. Акробатические упражнения. Перекаты: вперед, назад, в стороны. Кувырки: вперед, назад в		
Практические заивтия, в том числе в форме практической подготовки Совержание учебного материала, в том числе в форме практической подтотовки Совержание учебного материала, в том числе в форме практической подтотовки Совержание учебного материала, в том числе в форме практической подтотовки Совержание учебного материала, в том числе в форме практической подтотовки Совержание учебного материала, в том числе в форме практической подтотовки Совержание учебного материала, в том числе в форме практической подтотовки Совержание учебного материала, в том числе в форме практической подтотовки Совержание учебного материала, в том числе в форме практической подтотовки Совержание учебного материала, в том числе в форме практической подтотовки Совержание учебного материала, в том числе в форме практической подтотовки Совержание учебного материала, в том числе в форме практической подтотовки Совержание учебного материала, в том числе в форме практической подтотовки Совержание учебного материала, в том числе в форме практической подтотовки Совержание учебного материала, в том числе в форме практической подтотовки Совержание учебного материала, в том числе в форме практической подтотовки Совержание учебного материала, в том числе в форме практической подтотовки Совержание учебного материала, в том числе в форме практической подтотовки Совержание учебного материала, в том числе в форме практической подтотовки Совержание учебного материала, в том числе в форме практической подтотовки Совержание учебного материала, в том числе в форме практической подтотовки Совержание учебного материала, в том числе в форме практической подтотовки Совержание учебного материала, в том числе в форме практической подтотовки Совержание учебного материала, в том числе в форме практической подтотовки Совержание учебного материала, в том числе в форме практической подтотовки Совержание учебного материала, в том числе в форме практической подтотовки Совержание учебного материала, в том числе в форме	е упражнения			
Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки		голове, стойка на руках. Равновесие: на одной ноге, боковое. Мост: из положения лежа на спине,		
Совершенствование перекатов, кувырков, стоек на лопатках, голове, руках. Совершенствование равновссий: на одной ноге, боковое. Совершенствование моста: из положения лежа на спине, опусканием назад, поворот влево или вправо в упор на колено, полушпатат. Тема 3.4 Атлетическая 1. Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. Техника безопасности занятий. Индивидуально подобранные композиции и зупражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Комплекс упражнений с профессиональной направленностью из 26—30 движений Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки 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 Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки Обучение студентов дыхательность комплекса. Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки Обучение студентов дыхательной гимнастики по методу А.Н. Стрельниковой Раздел 4. Лыжная подготовка Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки Обучение студентов дыхательной гимнастики по методу А.Н. Стрельниковой Раздел 4. Лыжная подготовка Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки Обучение студентов дыхательной гимнастики по методу А.Н. Стрельниковой Раздел 4. Лыжная подготовка Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные. Пресодоление подъемов и препятствий. Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные. Пресодоление подъемов и препятствий. Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные. Пресодоления подетовния лыжни.		опусканием назад, поворот влево или вправо в упор на колено, полушпагат.		
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 ритмическая гимнастика Практическая опрофессиональной направленностью из 26—30 движений Практические заиятия, в том числе в форме практической подготовки обучение 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 Практические заиятия, в том числе в форме практической подготовки от профессиональной направленностью из 26—30 движений Тема 3.5 Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки Последовательность комплекса. Практические заиятия, в том числе в форме практической подготовки обучение студентов дыхательной гимнастика по методу А.Н. Стрельниковой. Правила выполнения. Последовательность комплекса. Практические заиятия, в том числе в форме практической подготовки обучение студентов дыхательной гимнастики по методу А.Н. Стрельниковой Раздел 4. Лыжная подготовка Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятетвий. Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятетвий. Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятетвий. Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятетвий. Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятетвий. Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятетвий. Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятетвий. Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятетвий. Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятетвий. Переход с однаваемом составляния по п		Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки	6	
Тема 3.4 Клетенческая ритмическая гимнастика Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки Тема 3.5 Дыхательная гимнастика Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки Тема 3.5 Дыхательная гимнастика Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки Прекод с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжны.		Совершенствование перекатов, кувырков, стоек на лопатках, голове, руках.		
Тема 3.4 Клетенческая ритмическая гимнастика Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки Тема 3.5 Дыхательная гимнастика Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки Тема 3.5 Дыхательная гимнастика Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки Прекод с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжны.				
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 Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки Тема 3.5 Дыхательная гимнастика Тема 3.5 Последовательность комплекса. Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки Тоследовательность комплекса. Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки Обучение студентов дыхательной гимнастики по методу А.Н. Стрельниковой Раздел 4. Лыжная подготовка Тоследовательногь комплекса. Преход с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.				
ритмическая гимнастика 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 В Мение 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 С Одержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки ОК-8 Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки Обучение студентов дыхательной гимнастики по методу А.Н. Стрельниковой Обучение студентов дыхательной подготовки Обучение студентов дыхательной гимнастики по методу А.Н. Стрельниковой Обучение студентов дыхательной подготовки Обучение студентов дыхательной подготовки Обучение студентов дыхательной подготовки Обучение студентов дакательной студентов.	Тема 3.4	Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки	0/8	ОК-8
ритмическая гимнастика 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 В Мение 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 С Одержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки ОК-8 Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки Обучение студентов дыхательной гимнастики по методу А.Н. Стрельниковой Обучение студентов дыхательной подготовки Обучение студентов дыхательной гимнастики по методу А.Н. Стрельниковой Обучение студентов дыхательной подготовки Обучение студентов дыхательной подготовки Обучение студентов дыхательной подготовки Обучение студентов дакательной студентов.	Атлетическая	1. Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами,		
Индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Комплекс упражнений с профессиональной направленностью из 26—30 движений Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки 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 по методу А.Н. Стрельниковой. Правила выполнения. Последовательность комплекса. Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки Обучение студентов дыхательной гимнастики по методу А.Н. Стрельниковой Раздел 4. Лыжная подготовка Тема 4.1 Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.	ритмическая			
траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Комплекс упражнений с профессиональной направленностью из 26—30 движений Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки 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 по методу А.Н. Стрельниковой. Правила выполнения. Последовательность комплекса. Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки Обучение студентов дыхательной гимнастики по методу А.Н. Стрельниковой Раздел 4. Лыжная подготовка Тема 4.1 Дыхательная годготовки Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки Обучение студентов дыхательной гимнастики по методу А.Н. Стрельниковой Пресход с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.	гимнастика			
Профессиональной направленностью из 26—30 движений В В В В В В В В В				
Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки 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 Обесиональной практической подготовки Обесиональная гимнастика по методу А.Н. Стрельниковой. Правила выполнения. Последовательность комплекса. Обесиональной практической подготовки Обесиональной гимнастики по методу А.Н. Стрельниковой Обесиональной гимна				
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 Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки Последовательность комплекса. Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки Обучение студентов дыхательной гимнастики по методу А.Н. Стрельниковой Раздел 4. Лыжная подготовка Тема 4.1 Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.			8	
амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Комплекс упражнений с профессиональной направленностью из 26—30 движений Тема 3.5 Дыхательная гимнастика по методу А.Н. Стрельниковой. Правила выполнения. Последовательность комплекса. Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки Обучение студентов дыхательной гимнастики по методу А.Н. Стрельниковой Тема 4.1 Дыхательная подготовка Тема 4.1 Дыхательная гимнастика Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.				
Профессиональной направленностью из 26—30 движений Тема 3.5 Дыхательная гимнастика Последовательность комплекса. Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки Обучение студентов дыхательной гимнастики по методу А.Н. Стрельниковой Раздел 4. Лыжная подготовка Тема 4.1 Дыхательная гимнастика Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки Обучение студентов дыхательной гимнастики по методу А.Н. Стрельниковой Раздел 4. Лыжная подготовка Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.				
Тема 3.5 Дыхательная гимнастика Дыхательная гимнастика по методу А.Н. Стрельниковой. Правила выполнения. 0/4 ОК-8 Последовательность комплекса. 4 Обучение студентов дыхательной гимнастики по методу А.Н. Стрельниковой 4 Раздел 4. Лыжная подготовка Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки 0/12 ОК-8 Тема 4.1 Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки 0/12 ОК-8 Дыхательная гимнастика Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. ОК-8				
Дыхательная гимнастика Последовательноя гимнастика по методу А.Н. Стрельниковой. Правила выполнения. Последовательноя комплекса. Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки Обучение студентов дыхательной гимнастики по методу А.Н. Стрельниковой Раздел 4. Лыжная подготовка Тема 4.1 Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.	Тема 3.5		0/4	ОК-8
Последовательность комплекса. Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки Обучение студентов дыхательной гимнастики по методу А.Н. Стрельниковой Раздел 4. Лыжная подготовка Тема 4.1 Дыхательная гимнастика Последовательность комплекса. 4 Обучение студентов дыхательной гимнастики по методу А.Н. Стрельниковой Обучение студентов дакательного по методу А.Н. Стрельников по методу А.Н. Стрельников по методу А.Н. Стрельников по методу А.Н.	Дыхательная			
Обучение студентов дыхательной гимнастики по методу А.Н. Стрельниковой Раздел 4. Лыжная подготовка Тема 4.1 Дыхательная гимнастика Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.	гимнастика			
Раздел 4. Лыжная подготовка Тема 4.1 Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки 0/12 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. 0/12		Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки	4	
Тема 4.1 Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки 0/12 ОК-8 Дыхательная гимнастика Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. ОК-8		Обучение студентов дыхательной гимнастики по методу А.Н. Стрельниковой		
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.	Раздел 4. Лыж	ная подготовка		
Дыхательная 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.	Тема 4.1	Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки	0/12	ОК-8
гимнастика препятствий. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.	Дыхательная			
	гимнастика			
		Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и		

1			
	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.		
	Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки	12	
	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	Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки	0/10	ОК-8
Способы	1. Совершенствование техники подъемов: скользящим шагом, ступающим шагом, «лесенкой»,		
подъемов и	«полуелочкой», «елочкой».		
спусков	Совершенствование техники спусков. Стойки: основная, высокая, низкая, широкая.		
	Ознакомление со способом преодоления неровностей	10	
	Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки	10	
	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	Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки	0/2	ОК-8
Способы	1. Техника торможения: «плугом», «упором», боковым соскальзыванием, упором на одну или две		
торможения	палки.		
	Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки	2	
	Совершенствование техники торможения: «плугом», «упором», боковым соскальзыванием, упором		
	на одну или две палки.		
Тема 4.4	Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки	0/2	ОК-8
Способы	1. Техника поворотов в движении: «переступанием», «упором», «плугом».		
поворотов в	Преодоления препятствий перелезанием, перешагиванием.		
движении	Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки		
	Совершенствование техники поворотов: «переступанием», «упором», «плугом».		
	Изучение и совершенствование преодоления препятствий перелезанием, перешагиванием		
Раздел 5. Воле	йбол		
Тема 5.1	Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки	0/8	ОК-8
Техника игры.	1. Техника игры. Нападение: стойка и перемещения; техника владения мячом: подачи, передачи,		
Нападение	нападающие удары		

	Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки	8	
	Совершенствование техники игры в нападении: стойка и перемещения; техника владения мячом:		
	подачи, передачи, нападающие удары.		
Тема 5.2	Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки	0/8	ОК-8
Гехника игры. Нападение	1. Защита: стойки и перемещения; техника владения мячом: прием мяча, блокирование.		
пападение	Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки	8	
	Совершенствовать стойки и перемещения; технику владения мячом: прием мяча, блокирование		
Тема 5.3	Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки	0/8	ОК-8
Элементы	1. Элементы тактики. Тактика нападения: индивидуальные, групповые и командные действия		
гактики	Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки	8	
	Обучение элементам тактики нападения: индивидуальным, групповым и командным действиям		
Тема 5.4	Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки		ОК-8
Гехника	1. Тактика защиты: индивидуальные, групповые и командные действия		
защиты	Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки	6	
	Обучение тактике защиты: индивидуальным, групповым и командным действиям.		
Гема 5.5	Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки	0/12	ОК-8
Учебная игра	1. Тренировка и двусторонняя игра		
	Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки		
	Совершенствование двухсторонней игры	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	
	Дифференцированный зачет в 4м, 6м, 8м семестрах	6	·
Итого		2/154	

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения, оснащенные в соответствии с п. 6.1.2.1 образовательной программы по специальности:

Универсальный спортивный зал, открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий. Спортивное оборудование: баскетбольные, волейбольные мячи; щиты, корзины, сетки, стойки, антенны, снаряды для метания, специально – оборудованные секторы для прыжков и метаний, спортивный инвентарь для выполнения общеразвивающих упражнений с предметами (набивные мячи, гантели, тренажеры, экспандеры, обручи, скакалки, мячи и др.), шведская стенка, гимнастические скамейки, гимнастические маты, лыжный инвентарь (лыжи, ботинки, лыжные палки, и.т.п.). Технические средства обучения: музыкальный центр с колонками.

Универсальный спортивный зал:

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

оборудованные открытые спортивные площадки

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

а.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: URL: https://www.iprbookshop.ru/102250.html [сайт]. (дата обращения: 23.09.2023). Режим доступа: для авторизир. пользователей. 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 обрашения: Режим доступа: авторизир. пользователей. ДЛЯ https://doi.org/10.23682/116763

і. 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

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
Перечень знаний, осваиваемых в р	рамках дисциплины:	
 – роль физической культуры в 	 демонстрирует знание роли 	устный опрос,
общекультурном,	физической культуры в	тестирование
профессиональном и социальном	общекультурном, социальном и	•
развитии человека;	физическом развитии человека;	
– основы здорового образа жизни;	- знает основы ЗОЖ, формы и	
условия профессиональной	содержание физических	
деятельности и зоны риска	упражнений;	
физического здоровья для	- знает основные факторы	
специальности;	риска труда воспитателя,	
средства профилактики	характеризует физическую	
перенапряжения	культуру как форму	
	самовыражения личности;	
	значимость физической	
	культуры в профессиональной	
	деятельности	
	— знает средства	
	восстановления, профилактики	
	перенапряжения;	
Папанані уманнй осранваемі іу в		
Перечень умений, осваиваемых в — использовать физкультурно-	рамках дисциплины: - использует содержание	оценка
	_	
оздоровительную деятельность для	физкультурно-оздоровительной	результатов
укрепления здоровья, достижения	деятельности для укрепления	выполнения
жизненных и профессиональных	здоровья, достижения	комплексов
целей; для подготовки к сдаче	жизненных и	упражнений;
нормативов (тестов)	профессиональных целей;	тестирования
Всероссийского комплекса ГТО;	- владеет техническими	физических
– для решения задач общей	приемами и двигательными	качеств.
физической подготовки;	действиями базовых видов	оценка заданий
– применять рациональные приемы	спорта, активно применяет их в	при проведении
двигательных функций в	игровой и соревновательной	текущего
профессиональной деятельности;	деятельности;	контроля;
 пользоваться средствами 	– демонстрирует готовность к	промежуточной
профилактики перенапряжения,	выполнению нормативов	аттестации
характерными для данной	всероссийского физкультурно-	
специальности	спортивного комплекса «готов	
	к труду и обороне» (ГТО);	
	– применяет рациональные	
	приемы двигательных функций	
	в профессиональной	
	деятельности;	
	– владеет физическими	
	упражнениями разной	
	функциональной	
	направленности, использует их	
	в режиме учебной и	
	производственной	
	деятельности с целью	
	профилактики переутомления и	
	сохранения высокой	
	работоспособности для	
	специальности воспитатель.	