

ПРИЛОЖЕНИЕ

к СГ по специальности

49.02.01 Физическая культура

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

«СГ. 04. Физическая культура»

по специальности

49.02.01. Физическая культура

очной формы обучения

Квалификация специалиста среднего звена: педагог по физической культуре
и спорту

Хасавюрт, 2025 г.

Рабочая программа учебной дисциплины «СГ. 04. Физическая культура»
разработана на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности **49.02.01 «Физическая культура»**, входящей в состав укрупненной группы специальностей **49.00.00 Физическая культура и спорт**, утвержденного приказом Минобрнауки России от 28.07.2014 № 804 (зарегистрировано в Минюсте России 21.08.2014 № 33733);
- Рабочего учебного плана образовательного учреждения на 2025/2029 учебный год

Организация-разработчик: Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение РД «Профессионально-педагогический колледж им. З.Н.Батырмурзаева»

Разработчик:

- Пашаев Паша Ибрагимович, преподаватель физической культуры высшей категории ГБПОУ РД «Профессионально-педагогический колледж им. З.Н.Батырмурзаева»

Рассмотрена и рекомендована к утверждению на заседании предметной (цикловой) комиссии спортивных дисциплин
Протокол №1 от 27.08.2025 г.
Председатель ПЦК _____ Пашаев П.И.

Рассмотрена и одобрена для применения в учебном процессе на заседании Методического Совета ГБПОУ РД «Профессионально-педагогический колледж им. З.Н.Батырмурзаева»
Протокол № 1 от 28.08. 2025 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	14
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6

1. ОЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «СГ 04. Физическая культура»

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина «СГ. 04. Физическая культура» является обязательной частью социально-гуманитарного цикла в соответствии с ФГОС по специальности 49.02.01. педагог по физической культуре и спорту.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК и ПК.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен: обладать общими компетенциями, включающими в себя способность:

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;

1.2. Цель и планируемые результаты освоение дисциплины

КОД ПК, ОК, ЛР	Умения	Знания
ОК 08,	- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; - применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; - пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для специальности.	- 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.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебных занятий

Вид учебных занятий	Объем часов						
	2 курс		3 курс		4 курс		Всего
Объем образовательной программы учебной дисциплины	67		71		48		186
в том числе:	3 сем	4 сем	5 сем	6 сем	7 сем	8 сем	
лекции	-	1	-	1	-	1	3
практические занятия	28	38	28	42	24	23	183
Промежуточная аттестация в форме ЗАЧЕТА и ДИФ. ЗАЧЕТА	3-7 сем 8 сем						В том числе 7 ч

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Коды ОК, ПК, ЛР формированию которых способствует элемент программы
	2 курс	67/66	
Тема № 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка.	Содержание учебного материала	1/0	ОК 08
	1. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.	1	
	2. Значение двигательной подготовленности как составляющей профессиональной готовности специалиста в области физической культуры и спорта к выполнению трудовых функций.		
	3. Средства профессионально-прикладной физической подготовки		
Тема: Легкая атлетика (Бег, метания, прыжки)	Содержание учебного материала:	26/26	ОК 08
	1. Бег		
	2. Метания		
	3. Прыжки		
	В том числе практические занятия	26	
	Практические занятия 1. (Бег): низкий старт и стартовый разбег, высокий старт, бег по дистанции, бег 30 м, 100м, 500 м девушки, 1000 м юноши, бег до 2000 м. подготовительные и специальные упражнения для бегуна на короткие дистанции; развитие скоростных качеств; развитие общей и специальной выносливости; совершенствование техники бега на короткие, средние и длинные дистанции; совершенствование техники бега с высокого и низкого старта, повторный бег, подвижные игры и эстафеты с элементами бега, тестирование	10	
	Практические занятия 2. (Метания): выполнение специальных и подготовительных упражнений метателя; метания гранаты из-за головы с места с разворотом туловища, из положения стоя боком по направлению метания; переход от разбега к броску; метания гранаты в целом, подвижные игры и эстафеты с элементами метания.	8	

	Практические занятия 3. (Прыжки): выполнении специальных и подготовительных упражнений прыгуна в длину; разучивание и совершенствование техники приземления и отталкивания; прыжки с разбега через натянутую скакалку; прыжки с трех пяти шагов разбега, с 10-12 м разбега на дальность способом «согнув ноги», прыжки в длину с разбега на дальность, подвижные игры и эстафеты с элементами прыжков	8	
Тема: Спортивные игры (Баскетбол, волейбол)	Содержание учебного материала:	22/22	ОК 08
	1. Баскетбол		
	2. Волейбол		
	В том числе практические занятия	22	
	Практические занятия 4. (Баскетбол): повторение ранее изученные элементы техники игры. Штрафные броски. Броски со средней дистанции. Групповые тактические действия. Быстрый прорыв. Игра в защите. Чередование подготовительных упражнений и выполнение изученных технических приемов. Упражнения для совершенствования навыков технических приемов посредством многократного выполнения технических элементов игры: ловля, передачи, броски, ведение на быстроту, учебная игра. Выполнение упражнений на развитие координации движения, ловкости, быстроты; выполнение специальных разминочных упражнений; совершенствование техники игры в баскетбол: стойки, передвижения, передача и ловля мяча, ведение мяча в сочетании; выполнение изученных элементов в движении, в усложненных условиях (с пассивным и полуактивным сопротивлением соперника); совершенствование индивидуальной техники защиты: стойки, передвижения, опека игрока без мяча; совершенствование навыков броска мяча со штрафной линии, со средней дистанции; разучивание и совершенствование технических приемов и тактических действий; проведение подвижных игр и эстафет с элементами баскетбола; стритбол, учебная игра	12	
	Практические занятия 5. (Волейбол): выполнение упражнений на развитие координации движения, ловкости, прыгучести; выполнение специальных разминочных упражнений; совершенствование ранее изученных игровых приемов в волейболе: стойки, передвижения, прием и передача мяча сверху, снизу, передача и прием мяча над собой; выполнение подачи мяча: прямая нижняя, прямая верхняя; разучивание элементарных тактических действий при игре в волейбол; подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола; «Пионербол», учебная игра.	10	ОК 08
Тема: Гимнастика (Строевая)	Содержание учебного материала:	8/8	
	1. Строевая гимнастика		

гимнастика, элементы акробатики)	2. Элементы акробатики		ОК 08
	В том числе практические занятия	8	
	Практические занятия 6. (Строевая гимнастика): выполнение различных видов ходьбы; выполнение строевых упражнений; выполнение поворотов на месте и в движении; строевая ходьба, перестроение из одной колонны в две, четыре в движении; перестроение уступом, и обратно;	2	
	Практические занятия 7. (Элементы акробатики): выполнение различных видов ходьбы; выполнение общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов, упражнений на гибкость; подтягивания на низкой перекладине; поднимание туловища из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой; разучивание и совершенствование акробатических элементов: кувырки, стойки, мостик, перевороты; лазание по гимнастической стенке и по канату различными приемами; разучивания и совершенствования комбинаций по акробатике.	6	
Тема: Подвижные игры (Игры с элементами спортивных игр, игры с элементами бега, прыжков и метания)	Содержание учебного материала:	10/10	ОК 08
	1. Игры с элементами спортивных игр		
	2. Игры с элементами бега, прыжков и метания		
	3. «Веселые старты		
	4. Игры с элементами ОРУ		
	В том числе практические занятия	10	
	Практические занятия 8. (Игры с элементами спортивных игр): Проведение подвижных игр с элементами баскетбола – «Мяч капитану», «Десять передач», «Мяч своему», стритбол, баскетбол 4х4. Проведение подвижных игр с элементами волейбола – «Пионербол», «Пионербол с двумя мячами», пляжный волейбол, волейбол 4х4. Проведение подвижных игр с элементами других видов спортивных игр – «Тримбол» (перебрасывание мяча руками через волейбольную сетку), «Лапта-бейсбол», «Держание мяча» (футбол), «Ручной мяч», «Салки баскетбольным мячом»	4	
	Практические занятия 9. (Игры с элементами бега, прыжков и метания): Проведение подвижных игр – «Салки простые», «Знамя на кону», «Зайцы, сторож и Жучка», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Вызов номеров», «Круговая эстафета», «Кто быстрее» (с преодолением различных препятствий)	2	
	Практические занятия 10. («Веселые старты): Проведение эстафет: - линейные (с передачей эстафеты): с прохождением дистанции бегом по прямой, с переноской предметов, с выполнением кувырков, с преодолением препятствий, со скакалкой; - с мячами: передачами друг другу, бросками в различные цели, ведением; - с выполнением различных действий: с прыжками через гимнастическую скамейку, переползанием по скамейке, подтягиваясь руками, приседаниями, перелазанием через условный забор, прыжком через условную канаву, переноской предметов,	2	

	товарища (партнера)		
	4. Практические занятия 11. (Игры с элементами ОРУ): Проведение подвижных игр – «Перетягивание каната», «Коршун и наседка», «Поезда», «Кто сильнее», «Борьба на руках», «Вытолкни из круга» (взявшись за длинную палку-шест), эстафета 8х50м., челночный бег 3х10м, «Русская лапта»	2	
	Всего	67 ч уроков	
	3 курс	71/70	
Тема № 2 Физическая культура и профессиональная деятельность.	Содержание учебного материала	1/0	
	1. Здоровый образ жизни и профессиональная деятельность 2. Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности 3. Средства и методы физического воспитания для профилактики профессиональных заболеваний 4. Современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья в профессиональной деятельности 5. Особенности организации и проведения занятий в разных системах оздоровительной физической культуры и их функциональная направленность	1	ОК 08
Тема: Легкая атлетика (Бег, метания, прыжки)	Содержание учебного материала:	28/28	
	1. Бег		
	2. Метания		
	3. Прыжки		
	В том числе практические занятия	28	ОК 08
	Практические занятия 1. (Бег): выполнение подготовительных и специальных упражнений для бегуна на короткие дистанции; развитие скоростных качеств; развитие общей и специальной выносливости; совершенствование техники бега на короткие, средние и длинные дистанции; совершенствование техники бега с высокого и низкого старта, разучивание техники финиширования; повторный бег 2-3х20-30м, бег 100м, 500м (дев), 1000м (юн); разучивание и совершенствование техники бега по виражу, техники передачи эстафеты, тестирование; подвижные игры с элементами бега, эстафеты.	12	
	Практические занятия 2. (Метания): выполнение специальных и подготовительных упражнений метателя; разучивание техники скрестного шага; метания гранаты из-за головы с разбега (с акцентом на последние три прыжковых шага), метания в целом; подвижные игры и эстафеты с элементами метания	8	
	Практические занятия 3. (Прыжки): выполнение специальных и подготовительных упражнений прыгуна в длину; разучивание и совершенствование	8	ОК 08

	техники разбега и отталкивания; прыжки с разбега через натянутую скакалку; повторные прыжки с 12-15 беговых шагов разбега; прыжки с 10-12 м разбега на дальность способом «согнув ноги», прыжки в длину с разбега в целом на дальность; подвижные игры и эстафеты с элементами прыжков		
Тема: Спортивные игры (Баскетбол, волейбол)	Содержание учебного материала:	28/28	ОК 08
	1. Баскетбол.		
	2. Волейбол		
	В том числе практические занятия	28	
	Практические занятия 4. (Баскетбол): выполнение упражнений на развитие координации движения, ловкости, быстроты; выполнение специальных разминочных упражнений; совершенствование ранее изученных элементов игры в баскетбол: стойки, передвижения, передача и ловля мяча, ведение мяча; выполнение изученных элементов в движении, в усложненных условиях; совершенствование индивидуальной техники защиты: стойки, передвижения, опека игрока с мячом; совершенствование навыков броска мяча со штрафной линии, со средней дистанции; совершенствование навыков ведения мяча; разучивание и совершенствование тактических действий: взаимодействия в двойках «Передал и вышел», наведение; взаимодействия в тройках «Тройка», «Малая восьмерка»; командные действия игроков в нападении и защите; учебная игра; стритбол.	14	
	Практические занятия 5. (Волейбол): выполнение упражнений на развитие координации движения, ловкости, прыгучести; выполнение специальных разминочных упражнений; совершенствование ранее изученных игровых приемов в волейболе: стойки, передвижения, прием и передача мяча сверху, снизу, передача и прием мяча над собой; выполнение подачи мяча: прямая нижняя, прямая верхняя, нападающий удар; совершенствование технических приемов; разучивание элементарных тактических действий при игре в волейбол; подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола; учебная игра.	14	ОК 08
Тема: Гимнастика. (Строевая гимнастика и элементы акробатики)	Содержание учебного материала:	6/6	ОК 08
	1. Строевая гимнастика.		
	2. Элементы акробатики.		
	В том числе практические занятия	6	
	Практические занятия 6. (Строевая гимнастика): выполнение различных видов ходьбы; выполнение строевых упражнений; выполнение поворотов на месте и в движении; строевая ходьба, перестроение из одной колонны в две, четыре в движении; перестроение уступом, и обратно; выполнение общеразвивающих	2	

	упражнений с предметами и без предметов, упражнений на гибкость; выполнение упражнений на гимнастическом бревне; подтягивания на низкой (девушки) высокой (юноши) перекладине; поднимание туловища из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой;		
	Практические занятия 7. (Элементы акробатики): совершенствование акробатических элементов: кувырки, стойки, мостик, перевороты; совершенствования комбинаций по акробатике. лазание по гимнастической стенке и по канату различными приемами;	4	
Тема: Подвижные игры	Содержание учебного материала:	8	ОК 08
	1. Подвижные игры.		
	В том числе практические занятия	6	
	Практические занятия 8. (Подвижные игры: Проведение подвижных игр с элементами баскетбола – «Мяч капитану», «Десять передач», «Мяч своему», «Салки баскетбольным мячом» стритбол, «10 передач», баскетбол 4х4. Проведение подвижных игр с элементами волейбола – «Пионербол», «Пионербол с двумя мячами», «Тримбол» (перебрасывание мяча руками через волейбольную сетку), пляжный волейбол, волейбол 4х4. Проведение подвижных игр с элементами других видов спортивных игр – «Лапта-бейсбол», «Ручной мяч».	8	
	Всего	71 ч уроков	
	4 курс	48/47	
Тема № 4. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»	Содержание учебного материала	1/0	ОК 08
	Структура, нормативные требования для обучающихся СПО.	2	
Тема: Легкая атлетика (Бег, метания, прыжки)	Содержание учебного материала:	16/16	ОК 08
	1. Бег		
	2. Метания		
	3. Прыжки		
	В том числе практические занятия	16	
	Практические занятия 1. (Бег): выполнение подготовительных и специальных упражнений для бегуна на короткие дистанции; развитие скоростных качеств; развитие общей и специальной выносливости; совершенствование техники бега на короткие, средние и длинные дистанции; совершенствование техники бега с высокого и низкого старта; повторный бег 2-3х20-30м; бег 30 м, 100м, совершенствование техники бега по виражу, техники передачи эстафеты;	6	

	эстафетный бег; передачи эстафетной палочки, бег до 2000 м; 500 м девушки, 1000 м юноши; подвижные игры с элементами бега, эстафеты.		
	Практические занятия 2. (Метания): выполнение специальных и подготовительных упражнений метателя; совершенствование техники разбега с использованием скрестного шага; метания гранаты из-за головы с разбега (с акцентом на последние три прыжковых шага); метание гранаты на дальность; подвижные игры и эстафеты с элементами метания.	4	
	Практические занятия 3. (Прыжки): выполнение специальных и подготовительных упражнений прыгуна в длину; разучивание и совершенствование техники прыжка в целом; прыжки с разбега через натянутую скакалку; повторные с 10-12 м разбега на дальность способом «согнув ноги»; подвижные игры и эстафеты с элементами прыжков	6	
Тема: Спортивные игры (Баскетбол, волейбол)	Содержание учебного материала:	14/14	ОК 08
	1. Баскетбол		
	2. Волейбол		
	В том числе практические занятия	14	
	Практические занятия 4. (Баскетбол): выполнение упражнений на развитие координации движения, ловкости, быстроты; выполнение специальных разминочных упражнений; совершенствование ранее изученных элементов игры в баскетбол; выполнение изученных элементов в усложненных условиях; чередование подготовительных, подводящих упражнений и упражнений на технику; совершенствование индивидуальной техники защиты: стойки, передвижения, опека игрока с мячом; совершенствование навыков броска мяча со штрафной линии, со средней дистанции; совершенствование навыков ведения мяча с изменением скорости и направления; разучивание и совершенствование тактических действий; интегральная подготовка; командные действия игроков в нападении и защите; учебные игры; стритбол, учебная игра.	6	
	Практические занятия 5. (Волейбол): выполнение упражнений на развитие координации движения, ловкости, прыгучести; выполнение специальных разминочных упражнений; совершенствование ранее изученных игровых приемов в волейболе: передвижения, прием и передача мяча сверху, снизу, передача и прием мяча над собой; выполнение верхней прямой подачи мяча в указанную зону; нападающий удар; совершенствование тактических действий при игре в волейбол; подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола; учебная игра	8	

Тема: Гимнастика (Строевая гимнастика, акробатика)	Содержание учебного материала:	6/6	ОК 01-ОК 09 ПК 3.1 – ПК 3.4
	1. Строевая гимнастика.		
	2. Акробатика		
	В том числе практические занятия	6	
	Практические занятия 6. (Строевая гимнастика): выполнение различных видов ходьбы; выполнение строевых упражнений; выполнение поворотов на месте и в движении; строевая ходьба, перестроение из одной колонны в две, четыре в движении; перестроение уступом, и обратно;	2	
	Практические занятия 7. (Акробатика): выполнение различных видов ходьбы; выполнение общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов, упражнений на гибкость; подтягивания на низкой перекладине; поднимание туловища из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой; совершенствование акробатических элементов: кувырки, стойки, мостик, перевороты; совершенствования комбинаций по акробатике; упражнения на бревне: ходьба, повороты, прыжки, равновесия, соскоки; поднимание туловища, сгибание и разгибание рук в упоре лежа.		
Тема: Подвижные игры	Содержание учебного материала:	11/11	ОК 08
	1. Подвижные игры		
	В том числе практические занятия	4	
	Практические занятия 8. (Подвижные игры): подвижных игр с элементами баскетбола – «Мяч капитану», «Десять передач», «Мяч своему», стритбол, баскетбол 4х4; с элементами волейбола – «Пионербол», «Пионербол с двумя мячами», пляжный волейбол, волейбол 4х4; с элементами других видов спортивных игр: «Тримбол» (перебрасывание мяча руками через волейбольную сетку, разрешается два падения мяча на пол), «Лапта-бейсбол», «Ручной мяч» (с завершением атаки ударом головой по мини-футбольным воротам), «Салки баскетбольным мячом»	4	
	Практические занятия 9. Дифференцированный зачет	7	
	Всего	48 ч уроков	
	Итого обязательных часов	179 ч	
	Дифференцированный зачет	7 ч	
	Максимальный объем	186 ч	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Наименование кабинета в соответствии с ФГОС	Учебно-наглядные пособия, учебное оборудование
Спортивный комплекс:	
Спортивный зал и зал ритмики и хореографии совмещены	Оборудование и спортивный инвентарь: - конь гимнастический - мячи баскетбольные; - мячи волейбольные; - ракетки и шарик для тенниса; - спортивные маты; - стол теннисный; - гири спортивные; - штанга; - сетка волейбольная; - секундомер; - мячи футбольные; - ворота для мини-футбола; - кольцо баскетбольное; - стенка гимнастическая; - канат для лазания; - коврики гимнастические; - планка для прыжков в высоту; - дорожка для прыжков в длину; - набор гантелей, скакалка, палочка эстафетная, мяч для метания; - магнитофон
Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий	Площадка для баскетбола; - для волейбола; - беговая дорожка; - щиты баскетбольные; - стойки волейбольные
Стрелковый тир	Комплект для стрельбы (электронный тир)

3.2. 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.

3.2.1. Основные печатные издания

1. Кузнецов, В.С., Физическая культура : учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. — Москва : КноРус, 2021. — 256 с.
2. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 424 с.
3. Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 599 с.

3.2.2. Основные электронные издания

1. Кузнецов, В.С., Физическая культура : учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. — Москва: КноРус, 2021. — 256 с. — ISBN 978-5-406-08271-3. — URL:<https://book.ru/book/940094> (дата обращения: 22.02.2022). — Текст : электронный.
2. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст: электронный
3. Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475342>
4. Б. Бардамов, А. Г. Шаргаев, С. В. Бадлуева. — Санкт-Петербург : Лань, 2022. — 144 с. — ISBN 978-5-507-44133-4. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/255971> (дата обращения: 15.03.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
5. Яковлева, В. Н. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности: подвижные и спортивные игры / В. Н. Яковлева. — Санкт-Петербург : Лань, 2023. — 128 с. — ISBN 978-5-507-45259-0. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/292931> (дата обращения: 15.03.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
6. Садовникова, Л. А. Физическая культура для студентов, занимающихся в специальной медицинской группе : учебное пособие для спо / Л. А. Садовникова. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 60 с. — ISBN 978-5-8114-7201-7. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/156380> (дата обращения: 15.03.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

3.2.3. Дополнительные источники

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1.

2. 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 PROФобразование: [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/77006> (дата обращения: 22.02.2022). — Режим доступа: для авторизир. пользователей.

3. Морозов, О. В. Физическая культура и здоровый образ жизни: учебное пособие / О. В. Морозов, В. О. Морозов. - 4-е изд., стер. - Москва: ФЛИНТА, 2020. - 214 с. - ISBN 978-5-9765-2443-9. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1149683> (дата обращения: 06.10.2021). — Режим доступа: по подписке.

4. Физическая культура: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования / И.С. Барчуков; под общ.ред. Н.Н. Маликова.-6-е изд., стер.- М.:Издательский центр «Академия», 2013. — 528 с.

5. Филиппова, Ю. С. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. — Москва: ИНФРА-М, 2022. — 197 с. — (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-16-015948-5. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1815141> (дата обращения: 06.10.2021). — Режим доступа: по подписке.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<i>Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины:</i>		
Знания: – 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	– демонстрирует знание роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; – знает основы ЗОЖ, формы и содержание физических упражнений; – знает основные факторы риска труда воспитателя, характеризует физическую культуру как форму самовыражения личности; значимость физической культуры в профессиональной деятельности знает средства восстановления, профилактики перенапряжения;	Оценка «5» отлично выставляется студенту, если двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), легко и четко и показан соответствующий результат Оценка «4» хорошо двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений и показан соответствующий результат Оценка «3» удовлетворительно двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению и показан соответствующий результат Оценка «2» неудовлетворительно двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко и результат неудовлетворительный Фронтальный опрос

<i>Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины:</i>		Оценка «зачтено» или «ДЗ» выставляется студенту при выполнении тестовых нормативов, если средний бал полученных отметок составляет «3» и более баллов Оценка «незачтено» , если средний балл ниже «3».	Педагогическое наблюдение, тестирование, контрольные упражнения
Умения: - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	– использует содержание физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; – владеет техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активно применяет их в игровой и соревновательной деятельности; – демонстрирует готовность к выполнению нормативов всероссийского физкультурно-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.		