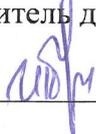


Санкт-Петербургское государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Училище олимпийского резерва №2 (техникум)»

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР


_____ И.И. Панкова

«31» августа 2023 год

УТВЕРЖДЕНО

приказом от 01.09.2023 № 668/У

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебной дисциплины

СГ.04 Физическая культура

для специальности

49.02.01 Физическая культура

Санкт-Петербург
2023 г.

Рабочая программа разработана на основе примерной образовательной программы среднего профессионального образования по специальности 49.02.01 Физическая культура

Организация-разработчик: СПб ГБПОУ «УОР № 2(техникум)»

Разработчик: А.А. Шалбаева, преподаватель
(ФИО, должность)

Рассмотрено на заседании Цикловой комиссии от 29 августа 2023 г., протокол №1

Председатель ЦК _____  _____ Ю.П. Гладкова
(ФИО)

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»

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

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

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 08.

1.2. 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"> – 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 данной специальности 	<ul style="list-style-type: none"> – 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 учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной программы учебной дисциплины	129
в т.ч. в форме практической подготовки	100
в том числе:	
теоретическое обучение	29
практические занятия	100
<i>Самостоятельная работа</i>	-
Промежуточная аттестация	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, акад. ч. / в том числе в форме практической подготовки, акад. ч	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Семестр 1		34/28	
Раздел 1. Лёгкая атлетика			
Тема 1. Средства физической культуры	Содержание	3/-	ОК.08
	Средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности. Зоны риска физического здоровья воспитателя. Средства профилактики перенапряжения, стресса	3	
Тема 2. Комплекс ОРУ для лёгкой атлетики	Содержание	2/2	ОК.08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	2	
	<i>Практическое занятие 1.</i> Комплекс ОРУ для лёгкой атлетики. Бег по пересечённой местности. Совершенствование техники специально беговых упражнений.	2	
Тема 3. Бег на короткие дистанции	Содержание	2/2	ОК.08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	2	

	<i>Практическое занятие 2.</i> Бег на короткие дистанции. Старт из разных И.п. Совершенствование техники выполнения специально беговых упражнений. Развитие скоростных качеств. Бег 100 метров	2	
Тема 4. Прыжки в длину с разбега	Содержание	2/2	ОК.08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	2	
	<i>Практическое занятие 3.</i> Отработка техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Выполнение подводящих упражнений	2	
Тема 5. Метание мяча	Содержание	3/3	ОК.08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	3	
	<i>Практическое занятие 4.</i> 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.	3	
Тема 6. Спортивная ходьба	Содержание	2/2	ОК.08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	2	
	<i>Практическое занятие 5.</i> Упражнения, способствующие овладению техникой спортивной ходьбы. Прохождение дистанции 400 м.	2	
Тема 7. Эстафетный бег	Содержание	2/2	ОК.08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	2	

		<i>Практическое занятие 6.</i> Совершенствование техники передачи эстафетной палочки. Эстафета 4x100 м. Бег в командах	2	
Тема 8. Бег на средние и длинные дистанции	Содержание		2/2	ОК.08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ		2	
	<i>Практическое занятие 7.</i> Упражнения, способствующие овладению техникой бега на средние дистанции. Совершенствование техники высокого старта. Бег с высокого старта и финиширование. Бег 1000 метров на время		2	
Тема 9. Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики	Содержание		2/2	ОК.08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ		2	
	<i>Практическое занятие 8.</i> Подвижные игры с элементами бега, прыжками и эстафеты. Организация и проведение подвижных игр		2	
Раздел 2. Гимнастика				
Тема 10. Физические упражнения	Содержание		5/4	ОК.08
	ТБ на занятиях гимнастикой.		1	
	В том числе практических занятий и лабораторных работ		4	
	<i>Практическое занятие 9.</i> Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой с предметами и без предметов.		2	
	<i>Практическое занятие 10.</i> Составление комплексов упражнений с гимнастической палкой, мячами, скакалками. Выполнение		2	

	комплексов гимнастических упражнений на различные группы мышц.		
Тема 11. Современные оздоровительные виды гимнастики	Содержание	3/2	ОК.08
	Оздоровительные виды гимнастики	1	
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	2	
	<i>Практическое занятие 11.</i> Освоение комплексов танцевальной аэробики, освоение комплексов атлетической гимнастики с использованием тренажеров, гантелей, скакалки, резиновых жгутов, гимнастической скамейки, шведской стенки.	2	
Тема 12. Акробатика	Содержание	6/5	ОК.08
	Техника выполнения и виды акробатических элементов	1	
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	5	
	<i>Практическое занятие 12.</i> Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений. Кувырок вперед, кувырок назад, длинный кувырок вперед, стойка на лопатках, «мостик» из положения стоя с помощью и самостоятельно. Выполнение комбинации из нескольких элементов.	3	
	<i>Практическое занятие 13.</i> Оценка техники выполнения акробатической комбинации из 6-8 элементов	2	
Семестр 2		34/28	
Раздел 3. Лыжная подготовка			

Тема 13. Строевые упражнения с лыжами	Содержание	5/2	ОК.08
	Техника безопасности при занятии лыжным спортом Виды лыжных ходов	3	
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	2	
	<i>Практическое занятие 14.</i> Строевые упражнения с лыжами. Поворот переступанием вокруг пяток лыж. Поворот переступанием вокруг носков лыж. Поворот махом на два счета, прыжком.	2	
Тема 14. Классические хода	Содержание	2/2	ОК.08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	2	
	<i>Практическое занятие 15.</i> Освоение техники классических ходов: скользящего шага, попеременного двухшажного хода; одновременных ходов: одновременно бесшажного, одновременно одношажного, одновременно двухшажного хода.	2	
Тема 15. Переходы с хода на ход в классических ходах	Содержание	2/2	ОК.08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	2	
	<i>Практическое занятие 16.</i> Освоение перехода с попеременного двухшажного хода на одновременные хода. Освоение перехода с попеременного двухшажного хода на одновременные ходы: одновременно -одношажный, одновременно двухшажный, бесшажный ход.	2	
	Содержание	2/2	ОК.08

Тема 16. Преодоление препятствий и подъемов в гору. Торможение.	В том числе практических занятий и лабораторных работ	2	
	<i>Практическое занятие 17.</i> Совершенствование техники передвижения на лыжах, преодоления препятствий. Подъем в гору: скользящим ходом, ступающим шагом, «полуёлочкой», «ёлочкой». Совершенствование техники торможения	2	
Тема 17. Проведение соревнований по лыжным гонкам	Содержание	4/4	ОК.08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	4	
	<i>Практическое занятие 18.</i> Проведения соревнований по лыжным гонкам в группе на дистанцию 2-5км.	2	
	<i>Практическое занятие 19.</i> Прохождение дистанции 2 км. на лыжах без учета времени	2	
Раздел 4. Спортивные игры (Волейбол)			
Тема 18. Техника передвижения волейболиста.	Содержание	5/2	ОК.08
	Техника владения мячом в волейболе	3	
	Техника передачи мяча		
	Основные правила соревнований в волейболе		
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	2	
<i>Практическое занятие 20.</i> Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники передвижений. Выполнение перемещений с применением зрительных ориентиров и звуковых сигналов. Упражнения в парах, в тройке.	2		

Тема 19. Прием и передача мяча.	Содержание	3/3	ОК.08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	3	
	<i>Практическое занятие 21.</i> Выполнение упражнений для совершенствования техники выполнения передач: верхняя и нижняя передача мяча и прием. Подготовительные упражнения. Подводящие упражнения. Специальные упражнения. Передачи в парах на месте. Упражнения во встречных колоннах.	3	
Тема 20. Подача мяча	Содержание	2/2	ОК.08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	2	
	<i>Практическое занятие 22.</i> Совершенствование техники и тактики игры в волейбол: овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей (игра по упрощенным правилам волейбола, игра по правилам).	2	
Тема 21. Техника игры в волейбол	Содержание	3/3	ОК.08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	3	
	<i>Практическое занятие 23.</i> Совершенствование техники и тактики игры в волейбол: овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей (игра по упрощенным правилам волейбола, игра по правилам).	3	
Тема 22. Двухсторонняя игра.	Содержание	2/2	ОК.08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	2	

	<i>Практическое занятие 24.</i> Двухсторонняя игра: правила судейства, судейские жесты.	2	
Тема 23. Подвижные игры с элементами волейбола.	Содержание	4/4	ОК.08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	4	
	<i>Практическое занятие 25.</i> Подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола. Игры, способствующие совершенствованию навыков передачи мяча: «Эстафеты у стены», «Мяч в воздухе», «Мяч среднему».	2	
	<i>Практическое занятие 26.</i> Оценка техники элементов игры в волейбол. Выполнение передач и подач.	2	
Семестр 3		17/11	
Раздел 5. Лёгкая атлетика			
Тема 24. Бег на короткие дистанции	Содержание	4/1	ОК.08
	Дисциплины легкой атлетики	3	
	Основы техники бега		
	Основы техники дыхания при беге		
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	1	
	<i>Практическое занятие 27.</i> Совершенствование техники бега на короткие дистанции 100 – 200 м. Низкий старт, старт из разных И. П.. Старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиш. Отработка всех этапов бега.	1	

Тема 25. Кроссовая подготовка	Содержание	2/2	ОК.08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	2	
	<i>Практическое занятие 28.</i> Выполнение спец. беговых упражнений, совершенствование техники бега на выносливость, развитие общей выносливости	1	
	<i>Практическое занятие 29.</i> Кросс по пересеченной местности 2000м	1	
Тема 26. Прыжки в длину.	Содержание	1/1	ОК.08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	1	
	<i>Практическое занятие 30.</i> Совершенствование техники прыжка в длину с места. Выполнение упражнений, способствующих овладению техникой прыжка в длину с разбега.	1	
Тема 27. Эстафетный бег	Содержание	1/1	ОК.08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	1	
	<i>Практическое занятие 31.</i> Совершенствование техники эстафетного бега. Техника передачи эстафетной палочки. Передача эстафетной палочки на месте и в движении	1	
Тема 28. Подвижные игры и эстафеты	Содержание	1/1	ОК.08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	1	
	<i>Практическое занятие 32.</i> Игры преимущественно с бегом: «К своим флажкам», «Гуси-лебеди», «Два Мороза», «Команда быстроногих», «Вызов номеров». Игры преимущественно с	1	

	прыжками: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Волк во рву», эстафета. Бег 100 метров		
Раздел 6. Спортивные игры (Баскетбол)			
Тема 29. Передвижение, остановки, повороты	Содержание	4/1	ОК.08
	Техника ведения, передачи, владения и овладения мячом в баскетболе	3	
	Основные правила соревнований		
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	1	
	<i>Практическое занятие 33.</i> Перемещение в стойке, остановка, повороты, ускорение. Овладение комбинациями передвижений. Передвижение в нападении и в защите	1	
Тема 30. Передачи мяча	Содержание	1/1	ОК.08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	1	
	<i>Практическое занятие 34.</i> Освоение передачи мяча отскоком от площадки, от груди, из – за головы, от плеча на месте и в движении. Овладение передачей мяча правой, левой рукой снизу.	1	
Тема 31. Ведения мяча	Содержание	1/1	ОК.08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	1	
	<i>Практическое занятие 35.</i> Совершенствование техники ведения мяча в низкой, средней и высокой стойках левой, правой рукой с	1	

	изменением направления движения и скорости с сопротивлением и без сопротивления защитника, с изменением высоты отскока.		
Тема 32. Бросок в корзину	Содержание	1/1	ОК.08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	1	
	<i>Практическое занятие 36.</i> Совершенствование техники броска мяча в корзину в движении после ловли и ведения. Освоение техники штрафного броска. Действия защитников при штрафных бросках и разыгрывании спорных мячей.	1	
Тема 33. Индивидуальные, групповые и командные действия	Содержание	1/1	ОК.08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	1	
	<i>Практическое занятие 37.</i> Индивидуальные, групповые, командные, тактические действия в нападении и защите. Овладение личной защиты на своей половине площадки и по всей площадке. Двухсторонняя игра.	1	
Семестр 4		17/11	
Раздел 7. Лыжная подготовка			
Тема 34. Попеременный двухшажный ход	Содержание	4/1	ОК.08
	Основы совершенствования техники бега на лыжах	3	
	Техника обучения лыжному ходу		
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	1	

	<i>Практическое занятие 38.</i> Совершенствование техники строевых упражнений с лыжами. Повороты на месте: махом правой наружу, махом левой наружу, поворот прыжком. Совершенствование техники скользящего шага, попеременного двухшажного хода. Работа рук на месте и в движении.	1	
Тема 35. Одновременные ходы	Содержание	1/1	ОК.08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	1	
	<i>Практическое занятие 39.</i> Передвижение на лыжах. Одновременные ходы: бесшажный, одновременно - одношажный, одновременно - двухшажный ход. Имитация на месте и в движении одновременного бесшажного хода, одновременно - одношажного, одновременно – двухшажного хода.	1	
Тема 36. Переход с одновременных ходов на попеременный двухшажный	Содержание	1/1	ОК.08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	1	
	<i>Практическое занятие 40.</i> Переход с одновременных ходов на попеременный двухшажный ход и переход с попеременного двухшажного хода на одновременные ходы: одновременно одношажный, одновременно двухшажный, бесшажный ход.	1	
Тема 37. Подвижные игры и эстафеты на лыжах.	Содержание	1/1	ОК.08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	1	
	<i>Практическое занятие 41.</i> Передвижение на лыжах классическими и коньковыми ходами по пересечённой местности 2-5 км. Проведение подвижных игр с элементами лыжной подготовки.	1	

	Подвижные игры: «Нарисуй солнышко», Накаты», «Сороконожки», «Команда быстроногих».		
Раздел 8. Гимнастика			
Тема 38. Упражнения дыхательной гимнастики	Содержание	4/1	ОК.08
	Правила техники безопасности при занятиях гимнастикой	3	
	Основы растяжки		
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	1	
	<i>Практическое занятие 42.</i> Выполнение комплексов упражнений, направленных на профилактику профессиональных заболеваний: комплексов дыхательных упражнений	1	
Тема 39. Стрейтчинг	Содержание	2/2	ОК.08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	2	
	<i>Практическое занятие 43.</i> Выполнение общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой с предметами и без предметов. Комплекса упражнений с гимнастической палкой, мячами, скакалками.	1	
	<i>Практическое занятие 44.</i> Выполнение упражнений для развития гибкости. Комплекс гимнастических упражнений на укрепление мышц живота и спины.	1	
	Содержание	1/1	ОК.08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	1	

Тема 40. Комплекс упражнений на развитие силой выносливости	<i>Практическое занятие 45.</i> Освоение комплексов аэробики, степ-аэробики.	1	
Тема 41. Комплекс упражнений на развитие координации движений	Содержание	1/1	ОК.08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	1	
	<i>Практическое занятие 46.</i> Выполнение комплекса упражнений для развития координации движений. Подбор упражнений для развития координации движений детей дошкольного возраста.	1	
Тема 42. Комплекс упражнений с использованием тренажеров	Содержание	1/1	ОК.08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	1	
	<i>Практическое занятие 47.</i> Освоение комплексов с использованием тренажеров, гантелей, скакалки, резиновых жгутов, гимнастической скамейки, шведской стенки.	1	
Тема 43. Фитнес аэробика	Содержание	1/1	ОК.08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	1	
	<i>Практическое занятие 48.</i> Выполнения комплекса фитнес аэробики. Составление и демонстрация комплекса индивидуальной тренировки.	1	
Семестр 5		17/12	
Раздел 9. Гимнастика			
Тема 44. Общеразвивающие упражнения с	Содержание	7/2	ОК.08
	Основы аэробики.	5	

предметами.	Применение общеразвивающих упражнений с предметами на уроках физкультуры Особенности оздоровительной гимнастики Правила дыхательной гимнастики		
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	2	
	<i>Практическое занятие 49.</i> Выполнение ОРУ с обручами, со скакалкой, с гимнастической палкой, с помпонами (пипидастры). Выполнение упражнений для профилактики нарушений осанки.	2	
Тема 45. Оздоровительная гимнастика	Содержание	2/2	ОК.08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	2	
	<i>Практическое занятие 50.</i> Выполнение комплексов упражнений, направленных на профилактику профессиональных заболеваний: комплексы упражнений осанки и плоскостопия	2	
Тема 46. Базовая аэробика	Содержание	2/2	ОК.08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	2	
	<i>Практическое занятие 51.</i> Освоение комплексов базовой аэробики, основных шагов, дыхательной гимнастики.	2	
Тема 47. Танцевальная аэробика.	Содержание	2/2	ОК.08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	2	
	<i>Практическое занятие 52.</i> Освоение комплексов танцевальной аэробики, дыхательной гимнастики.	2	
Тема 48. Степ аэробика	Содержание	2/2	ОК.08

	В том числе практических занятий и лабораторных работ	2	
	<i>Практическое занятие 53.</i> Освоение комплексов степ аэробики, основных шагов.	2	
Тема 49. Фитбол аэробика	Содержание	2/2	ОК.08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	2	
	<i>Практическое занятие 54.</i> Освоение комплексов фитбол аэробики, развитие физических качеств.	2	
Семестр 6		10/10	
Раздел 10. Легкая атлетика			
Тема 50. Бег на короткие дистанции.	Содержание	2/2	ОК.08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	2	
	<i>Практическое занятие 55.</i> Выполнение упражнений, способствующих овладению техникой бега на короткие дистанции. Бег с низкого старта по прямой. Бег по повороту, бег с низкого старта по повороту, ускорение в конце поворота с переходом к бегу по прямой. Финиширование.	2	
Тема 51. Бег на длинные дистанции	Содержание	3/3	ОК.08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	3	
	<i>Практическое занятие 56.</i> Выполнение упражнений, способствующих овладению техникой бега на длинные дистанции. Бег со средней скоростью с сохранением правильности осанки и	3	

	работы рук. Бег по повороту с выбеганием на прямую, вбегание с прямой в круг, бег по виражу 3-4 раза. 4.Бег с высокого старта.		
Тема 52. Челночный бег	Содержание	5/5	ОК.08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	5	
	<i>Практическое занятие 57.</i> Совершенствование техники челночного бега. Проведение подвижных игр и эстафет на занятиях легкой атлетикой. Игры с бегом: «Рывок за мячом», «Сумей догнать», «Наступления», «Гонка с выбыванием». Игры с прыжками: «Челнок», «Кто выше?», «Перемена мест». Игры с метанием: «Пушкари», «От щита в поле», «Мяч через сетку».	3	
	<i>Практическое занятие 58.</i> Проведение подвижной игры с элементами л/а	2	

1. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:

Спортивный зал; оборудованные открытые спортивные площадки.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

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://profspro.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

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Методы оценки</i>
<i>Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины:</i>		
<ul style="list-style-type: none"> – 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 	<ul style="list-style-type: none"> – 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; 	устный опрос, тестирование
<i>Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины:</i>		
<ul style="list-style-type: none"> – использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; для подготовки к сдаче нормативов (тестов) Всероссийского комплекса ГТО; для решения задач общей физической подготовки; – применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; – пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности 	<ul style="list-style-type: none"> – 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. 	оценка результатов выполнения комплексов упражнений; тестирования физических качеств. оценка заданий при проведении текущего контроля; промежуточной аттестации