

Министерство просвещения Российской Федерации  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Российский государственный профессионально-педагогический университет»  
Университетский колледж

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ  
СГ. 04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Специальность 15.02.16 Технология машиностроения

Составитель(и): преподаватель  
первой категории В. М. Филиппов

Проректор по образовательной  
деятельности А. С. Кривоногова

Екатеринбург  
2024

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» предназначена для изучения в пределах освоения основной профессиональной образовательной программы СПО (ОПОП СПО) на базе основного общего образования при подготовке специалистов среднего звена (ППССЗ) специальности 15.02.16 Технология машиностроения.

Программа разработана в соответствии с требованиями ФГОС среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 года № 413 (с изменениями от 12 августа 2022 № 732), предъявляемых к структуре, содержанию и планируемым результатам освоения дисциплины «Физическая культура» с учетом основной образовательной программы среднего общего образования, утвержденной приказом Министерства просвещения Российской Федерации 23 ноября 2022 года № 1014, и в соответствии с приказом об утверждении ФГОС по специальности 15.02.16 Технология машиностроения от 14.06.2022 № 444.

Дисциплина «Физическая культура» входит в состав обязательной предметной области «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности» ФГОС среднего общего образования, является составной частью ППССЗ и изучается на базовом уровне в социально-гуманитарном цикле профессиональной подготовки.

### Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Умения	Знания
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.

В результате освоения программы дисциплины обучающиеся должны овладеть следующими ОК и ПК:

Код компетенции	Показатели оценки компетенций
ОК 2. Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации, и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности;	- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни.

	-использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей
ОК 3. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по правовой и финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях;	о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни.
	-использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей
ОК 6. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных российских духовно-нравственных ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения;	о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни.
	-использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей
ОК 8. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;	- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни.
	-использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы дисциплины	66
в т.ч. в форме практической подготовки	66

в т. ч.:	
теоретическое обучение	-
практические занятия	66
Промежуточная аттестация	-

## 1.2 Тематический план и содержание дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание и формы организации деятельности обучающихся	Объем, акад. ч / в том числе в форме практической подготовки, акад. ч	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Лёгкая атлетика</b>			
<b>Тема 1. Средства физической культуры</b>	Содержание	2	ОК 2,3,6,8
	Средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности.	2	
	Зоны риска физического здоровья воспитателя.		
	Средства профилактики перенапряжения, стресса		
<b>Тема 2. Комплекс ОРУ для лёгкой атлетики</b>	Содержание	2	ОК 2,3,6,8
	В том числе практических занятий и лабораторных работ		
	Практическое занятие 1. Комплекс ОРУ для лёгкой атлетики. Бег по пересечённой местности. Совершенствование техники специально беговых упражнений.	2	
<b>Тема 3. Бег на короткие дистанции</b>	Содержание	2	ОК 2,3,6,8
	В том числе практических занятий и лабораторных работ		
	Практическое занятие 2. Бег на короткие дистанции. Старт из разных И.п. Совершенствование техники выполнения специально беговых упражнений. Развитие скоростных качеств. Бег 100 метров	2	
<b>Тема 4. Прыжки в</b>	Содержание	2	ОК 2,3,6,8

<b>длину с разбега</b>	В том числе практических занятий и лабораторных работ		
	Практическое занятие 3. Отработка техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Выполнение подводящих упражнений		
<b>Тема 5. Метание мяча</b>	Содержание	2	ОК 2,3,6,8
	В том числе практических занятий и лабораторных работ		
	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.	2	
<b>Тема 6. Спортивная ходьба</b>	Содержание	2	ОК 2,3,6,8
	В том числе практических занятий и лабораторных работ		
	Практическое занятие 5. Упражнения, способствующие овладению техникой спортивной ходьбы. Прохождение дистанции 400 м.	2	
<b>Тема 7. Эстафетный бег</b>	Содержание	2	ОК 2,3,6,8
	В том числе практических занятий и лабораторных работ		
	Практическое занятие 6. Совершенствование техники передачи эстафетной палочки. Эстафета 4x100 м. Бег в командах	2	
<b>Тема 8. Бег на средние и длинные дистанции</b>	Содержание	2	ОК 2,3,6,8
	В том числе практических занятий и лабораторных работ		
	Практическое занятие 7. Упражнения, способствующие овладению техникой бега на средние дистанции. Совершенствование техники высокого старта. Бег с высокого старта и финиширование. Бег 1000 метров на время		
<b>Тема 9. Подвижные игры с элементами лёгкой</b>	Содержание	2	ОК 2,3,6,8
	В том числе практических занятий и лабораторных работ		

<b>атлетики</b>	Практическое занятие 8. Подвижные игры с элементами бега, прыжками и эстафеты. Организация и проведение подвижных игр	2	
<b>Раздел 2. Спортивные игры (Баскетбол.)</b>			
<b>Тема 10. Передвижение, остановки, повороты</b>	Содержание	2	ОК 2,3,6,8
	В том числе практических занятий и лабораторных работ		
	Практическое занятие 9. Перемещение в стойке, остановка, повороты, ускорение. Овладение комбинациями передвижений. Передвижение в нападении и в защите		
<b>Тема 11. Передачи мяча</b>	Содержание	2	ОК 2,3,6,8
	В том числе практических занятий и лабораторных работ		
	Практическое занятие 10. 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.	2	
<b>Тема 12. Ведения мяча</b>	Содержание	2	ОК 2,3,6,8
	В том числе практических занятий и лабораторных работ		
	Практическое занятие 11. Совершенствование техники ведения мяча в низкой, средней и высокой стойках левой, правой рукой с изменением направления движения и скорости с сопротивлением и без сопротивления защитника, с изменением высоты отскока.	2	
<b>Тема 13. Бросок в корзину</b>	Содержание	2	ОК 2,3,6,8
	В том числе практических занятий и лабораторных работ		
	Практическое занятие 12. 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.	2	

<b>Тема 14. Индивидуальные, групповые и командные действия</b>	Содержание	2	ОК 2,3,6,8
	В том числе практических занятий и лабораторных работ		
	Практическое занятие 13. Индивидуальные, групповые, командные, тактические действия в нападении и защите. Овладение личной защиты на своей половине площадки и по всей площадке. Двухсторонняя игра.	2	
<b>Раздел 3. Лыжная подготовка</b>			
<b>Тема 15. Строевые упражнения с лыжами</b>	Содержание	2	ОК 2,3,6,8
	В том числе практических занятий и лабораторных работ		
	Практическое занятие 14. Строевые упражнения с лыжами. Поворот переступанием вокруг пяток лыж. Поворот переступанием вокруг носков лыж. Поворот махом на два счета, прыжком.		
<b>Тема 16. Классические хода</b>	Содержание	2	ОК 2,3,6,8
	В том числе практических занятий и лабораторных работ		
	Практическое занятие 15. Освоение техники классических ходов: скользящего шага, попеременного двухшажного хода; одновременных ходов: одновременно бесшажного, одновременно одношажного, одновременно двухшажного хода.	2	
<b>Тема 17. Переходы с хода на ход в классических ходах</b>	Содержание	2	ОК 2,3,6,8
	В том числе практических занятий и лабораторных работ		
	Практическое занятие 16. 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	
<b>Тема 18.</b>	Содержание	1	ОК 2,3,6,8



<b>Преодоление препятствий и подъемов в гору. Торможение.</b>	В том числе практических занятий и лабораторных работ		
	Практическое занятие 17. Совершенствование техники передвижения на лыжах, преодоления препятствий. Подъем в гору: скользящим ходом, ступающим шагом, «полуёлочкой», «ёлочкой». Совершенствование техники торможения	1	
<b>Тема 19. Проведение соревнований по лыжным гонкам</b>	Содержание	1	ОК 2,3,6,8
	В том числе практических занятий и лабораторных работ		
	Практическое занятие 18. Прохождение дистанции 2 км. на лыжах без учета времени	1	
<b>Раздел 4. Гимнастика</b>			
<b>Тема 20. Физические упражнения</b>	Содержание	1	ОК 2,3,6,8
	В том числе практических занятий и лабораторных работ		
	Практическое занятие 19. ТБ на занятиях гимнастикой. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой с предметами и без предметов.  Практическое занятие 20. Составление комплексов упражнений с гимнастической палкой, мячами, скакалками. Выполнение комплексов гимнастических упражнений на различные группы мышц.	1	
<b>Тема 21. Современные оздоровительные виды гимнастики</b>	Содержание	1	ОК 2,3,6,8
	В том числе практических занятий и лабораторных работ		
	Практическое занятие 21. Освоение комплексов танцевальной аэробики, освоение комплексов атлетической гимнастики с использованием тренажеров, гантелей, скакалки, резиновых жгутов, гимнастической скамейки, шведской стенки.	1	
<b>Тема 22.</b>	Содержание	1	ОК 2,3,6,8

<b>Акробатика</b>	В том числе практических занятий и лабораторных работ		
	<p>Практическое занятие 22. 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.</p> <p>Практическое занятие 23. Оценка техники выполнения акробатической комбинации из 6-8 элементов</p>	1	
<b>Раздел 5. Лёгкая атлетика</b>			
<b>Тема 23. Бег на короткие дистанции</b>	Содержание	1	ОК 2,3,6,8
	В том числе практических занятий и лабораторных работ		
	Практическое занятие 24. 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	
<b>Тема 24. Кроссовая подготовка</b>	Содержание	1	ОК 2,3,6,8
	В том числе практических занятий и лабораторных работ		
	<p>Практическое занятие 25. Выполнение спец. беговых упражнений, совершенствование техники бега на выносливость, развитие общей выносливости</p> <p>Практическое занятие 26. Кросс по пересеченной местности 2000м</p>	1	
<b>Тема 25. Прыжки в длину.</b>	Содержание	1	ОК 2,3,6,8
	В том числе практических занятий и лабораторных работ		
	Практическое занятие 27. Совершенствование техники прыжка в длину с места. Выполнение упражнений, способствующих овладению техникой прыжка в длину с разбега.	1	

<b>Тема 26. Эстафетный бег</b>	Содержание	1	ОК 2,3,6,8
	В том числе практических занятий и лабораторных работ		
	Практическое занятие 28. Совершенствование техники эстафетного бега. Техника передачи эстафетной палочки. Передача эстафетной палочки на месте и в движении		
<b>Тема 27. Подвижные игры и эстафеты</b>	Содержание	1	ОК 2,3,6,8
	В том числе практических занятий и лабораторных работ		
	Практическое занятие 29. Игры преимущественно с бегом: «К своим флажкам», «Гуси-лебеди», «Два Мороза», «Команда быстроногих», «Вызов номеров». Игры преимущественно с прыжками: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Волк во рву», эстафета. Бег 100 метров	1	
<b>Раздел 6. Гимнастика</b>			
<b>Тема 28. Упражнения дыхательной гимнастики</b>	Содержание	1	ОК 2,3,6,8
	В том числе практических занятий и лабораторных работ		
	Практическое занятие 30. Выполнение комплексов упражнений, направленных на профилактику профессиональных заболеваний: комплексов дыхательных упражнений		
<b>Тема 29. Стрейтчинг</b>	Содержание	1	ОК 2,3,6,8
	В том числе практических занятий и лабораторных работ		
	Практическое занятие 31. Выполнение общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой с предметами и без предметов. Комплекса упражнений с гимнастической палкой, мячами, скакалками.  Практическое занятие 32. Выполнение упражнений для развития гибкости. Комплекс гимнастических упражнений на укрепление мышц живота и спины.	1	

<b>Тема 30. Комплекс упражнений на развитие силовой выносливости</b>	Содержание	1	ОК 2,3,6,8
	В том числе практических занятий и лабораторных работ		
	Практическое занятие 33. Освоение комплексов аэробики, степ-аэробики.	1	
<b>Тема 31. Комплекс упражнений на развитие координации движений</b>	Содержание	1	ОК 2,3,6,8
	В том числе практических занятий и лабораторных работ		
	Практическое занятие 34. Выполнение комплекса упражнений для развития координации движений. Подбор упражнений для развития координации движений детей дошкольного возраста.	1	
<b>Тема 32. Комплекс упражнений с использованием тренажеров</b>	Содержание	1	ОК 2,3,6,8
	В том числе практических занятий и лабораторных работ		
	Практическое занятие 35. Освоение комплексов с использованием тренажеров, гантелей, скакалки, резиновых жгутов, гимнастической скамейки, шведской стенки.	1	
<b>Тема 33. Фитнес аэробика</b>	Содержание	1	ОК 2,3,6,8
	В том числе практических занятий и лабораторных работ		
	Практическое занятие 36. Выполнения комплекса фитнес аэробики. Составление и демонстрация комплекса индивидуальной тренировки.	1	
<b>Раздел 7. Лыжная подготовка</b>			
<b>Тема 34. Попеременный двухшажный ход</b>	Содержание	1	ОК 2,3,6,8
	В том числе практических занятий и лабораторных работ		
	Практическое занятие 37. 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	1	

	месте и в движении.		
<b>Тема 35. Одновременные ходы</b>	Содержание	1	ОК 2,3,6,8
	В том числе практических занятий и лабораторных работ		
	Практическое занятие 38. 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	
<b>Тема 36. Переход с одновременных ходов на попеременный двухшажный</b>	Содержание	1	ОК 2,3,6,8
	В том числе практических занятий и лабораторных работ		
	Практическое занятие 39. Переход с одновременных ходов на попеременный двухшажный ход и переход с попеременного двухшажного хода на одновременные ходы: одновременно одношажный, одновременно двухшажный, бесшажный ход.	1	
<b>Тема 37. Подвижные игры и эстафеты на лыжах.</b>	Содержание	1	ОК 2,3,6,8
	В том числе практических занятий и лабораторных работ		
	Практическое занятие 40. Передвижение на лыжах классическими и коньковыми ходами по пересечённой местности 2-5 км. Проведение подвижных игр с элементами лыжной подготовки. Подвижные игры: «Нарисуй солнышко», «Накаты», «Сороконожки», «Команда быстроногих».	1	
<b>Раздел 8. Спортивные игры (Волейбол)</b>			
<b>Тема 38. Техника передвижения волейболиста.</b>	Содержание	1	ОК 2,3,6,8
	В том числе практических занятий и лабораторных работ		
	Практическое занятие 41. Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники передвижений. Выполнение перемещений с применением зрительных ориентиров и звуковых сигналов.		

	Упражнения в парах, в тройке.		
<b>Тема 39. Прием и передача мяча.</b>	Содержание	1	ОК 2,3,6,8
	В том числе практических занятий и лабораторных работ		
	Практическое занятие 42. 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.	1	
<b>Тема 40. Поддача мяча</b>	Содержание	1	ОК 2,3,6,8
	В том числе практических занятий и лабораторных работ		
	Практическое занятие 43. Совершенствование техники и тактики игры в волейбол: овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей (игра по упрощенным правилам волейбола, игра по правилам).		
<b>Тема 41. Техника игры в волейбол</b>	Содержание	1	ОК 2,3,6,8
	В том числе практических занятий и лабораторных работ		
	Практическое занятие 44. Совершенствование техники и тактики игры в волейбол: овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей (игра по упрощенным правилам волейбола, игра по правилам).	1	
<b>Тема 42. Двухсторонняя игра.</b>	Содержание	1	ОК 2,3,6,8
	В том числе практических занятий и лабораторных работ		
	Практическое занятие 45. Двухсторонняя игра: правила судейства, судейские жесты.	1	
<b>Тема 43.</b>	Содержание	1	ОК 2,3,6,8

<b>Подвижные игры с элементами волейбола.</b>	В том числе практических занятий и лабораторных работ		
	<p>Практическое занятие 46. Подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола. Игры, способствующие совершенствованию навыков передачи мяча: «Эстафеты у стены», «Мяч в воздухе», «Мяч среднему».</p> <p>Практическое занятие 47. Оценка техники элементов игры в волейбол. Выполнение передач и подач.</p>	1	
<b>Раздел 9. Легкая атлетика</b>			
<b>Тема 44. Бег на короткие дистанции.</b>	Содержание	1	ОК 2,3,6,8
	В том числе практических занятий и лабораторных работ		
	Практическое занятие 48. 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.	1	
<b>Тема 45. Бег на длинные дистанции</b>	Содержание	1	ОК 2,3,6,8
	В том числе практических занятий и лабораторных работ		
	Практическое занятие 49. Выполнение упражнений, способствующих овладению техникой бега на длинные дистанции. Бег со средней скоростью с сохранением правильности осанки и 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.	1	
<b>Тема 46. Челночный бег</b>	Содержание	1	ОК 2,3,6,8
	В том числе практических занятий и лабораторных работ		

	<p>Практическое занятие 50. 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».</p> <p>Практическое занятие 51. Проведение подвижной игры с элементами л/а</p>	1	
<b>Раздел 10. Гимнастика</b>			
<b>Тема 47. Общеразвивающие упражнения с предметами.</b>	Содержание	1	ОК 2,3,6,8
	В том числе практических занятий и лабораторных работ		
	Практическое занятие 52. Выполнение ОРУ с обручами, со скакалкой, с гимнастической палкой, с помпонами (пипидастры). Выполнение упражнений для профилактики нарушений осанки.	1	
<b>Тема 48. Оздоровительная гимнастика</b>	Содержание	1	ОК 2,3,6,8
	В том числе практических занятий и лабораторных работ		
	Практическое занятие 53. Выполнение комплексов упражнений, направленных на профилактику профессиональных заболеваний: комплексы упражнений осанки и плоскостопия	1	
<b>Тема 49. Фитбол аэробика</b>	Содержание	1	ОК 2,3,6,8
	В том числе практических занятий и лабораторных работ		
	Практическое занятие 54. Освоение комплексов фитбол аэробики, развитие физических качеств.	1	
<b>Промежуточная аттестация</b>		-	
<b>Всего:</b>		<b>66</b>	



### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

Спортивный комплекс, включающий 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.

#### **3.2. Информационное обеспечение реализации программы**

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы 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 и электронные издания**

Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/491233> (дата обращения: 20.06.2022).

Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин ; под научной редакцией С. В. Новаковского. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 125 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10154-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/497734> (дата обращения: 20.06.2022).

Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богаченко. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/489849> (дата обращения: 20.06.2022).

##### **3.2.2. Дополнительные источники**

Министерство спорта Российской Федерации [Электронный ресурс] : пресс-служба Министерства спорта Российской Федерации. - Текстовые дан.и фот. - Режим доступа: <https://www.minsport.gov.ru/>.

ФизкультУРА [Электронный ресурс]. - Текстовые дан.видео и фот. - Режим доступа: <http://www.fizkult-ura.ru>.

Олимпийский комитет России [Электронный ресурс]. - Текстовые дан.видео и фот. – Режим доступа: <https://olympic.ru/>.

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

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<p>Умения: 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.</p> <p>Знания: 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; роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p>	<p>знает основные факторы риска труда воспитателя, характеризует физическую культуру как форму самовыражения личности; значимость физической культуры в профессиональной деятельности знает средства восстановления, профилактики перенапряжения; использует содержание физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <p>владеет техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активно применяет их в игровой и соревновательной деятельности;</p> <p>демонстрирует готовность к выполнению нормативов всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «готов к труду и обороне» (ГТО);</p> <p>применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</p> <p>владеет физическими упражнениями разной функциональной направленности, использует их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления</p>	<p>Устный опрос, практические работы, самостоятельные работы</p>

	и сохранения высокой работоспособности для специальности воспитатель.	
--	---	--