

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Наумова Наталья Александровна
Должность: Ректор
Дата подписания: 24.04.2025 14:00:01
Уникальный программный ключ:
6b5279da4e034bffa79172803da5b7b559fc69e2

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
НОГИНСКИЙ ФИЛИАЛ
федерального государственного автономного образовательного учреждения
высшего образования
«Государственный университет просвещения»

УТВЕРЖДАЮ
Директор
Ногинского филиала Университета
Д.С. Аксенов
«28» февраля 2025 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
СГ.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

«Социально-гуманитарный цикл»
программы подготовки специалистов среднего звена
по специальности 44.02.01 «Дошкольное образование»

Очно-заочная форма обучения

Московская область
г. Ногинск
2025

ОДОБРЕНО

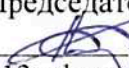
Предметной (цикловой) комиссией
Здоровьесберегающих и естественно-
научных дисциплин
Протокол №5
от «11» февраля 2025 г.

Председатель ПЦК
 М.П. Вышкварко
«11» февраля 2025 г.

СОСТАВЛЕНА

В соответствии с государственными
требованиями к минимуму содержания и
уровню подготовки выпускника по
специальности: 44.02.01 «Дошкольное
образование»

СОГЛАСОВАНО

Методическим советом
Ногинского филиала Университета
Протокол №5
от «13» февраля 2025 г.
Председатель Методического совета
 А.А. Дерябкин
«13» февраля 2025 г.

Составитель: Болотин Ю.О., преподаватель Ногинского филиала
Университета

Эксперты:

Внутренняя экспертиза

Техническая экспертиза:  Зеленина В.А., методист высшей
квалификационной категории Ногинского филиала Университета

Содержательная экспертиза:  Вышкварко М.П., преподаватель
высшей квалификационной категории Ногинского филиала Университета

Внешняя экспертиза

Содержательная экспертиза:  Коренкова С.Ю., директор МБОУ ЦО №3
г. Ногинска

Рабочая программа разработана на основе Федерального государственного
образовательного стандарта среднего профессионального образования по
специальности 44.02.01 «Дошкольное образование», утвержденного
приказом Министерства просвещения РФ от 17.08.2022 N 743.

Содержание программы реализуется в процессе освоения студентами
программы подготовки специалистов среднего звена по специальности
44.02.01 «Дошкольное образование» в соответствии с требованиями ФГОС
СПО.

СОДЕРЖАНИЕ

Название разделов	стр.
1. Паспорт рабочей программы учебной дисциплины	4
2. Структура и содержание учебной дисциплины	5
3. Условия реализации учебной дисциплины	16
4. Контроль и оценка освоения результатов учебной дисциплины	19
5. Лист изменений и дополнений, внесённых в рабочую программу	20

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина «СГ.00.04. Физическая культура» является обязательной частью социально-гуманитарного цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 44.02.01 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	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 ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебной дисциплины	168
в т.ч. в форме практической подготовки	14
теоретическое обучение	2
практические занятия	14
<i>Самостоятельная работа</i>	164
Промежуточная аттестация / зачет	-

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
Раздел 1. Лёгкая атлетика		29/3	
Тема 1. Средства физической культуры	Содержание учебного материала	2	ОК 08
	1. Средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности.	2	
	2. Зоны риска физического здоровья воспитателя.		
	3. Средства профилактики перенапряжения, стресса		
Тема 2. Комплекс ОРУ для лёгкой атлетики	Содержание учебного материала	2	ОК 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	2	
	Практическое занятие 1. Комплекс ОРУ для лёгкой атлетики. Бег по пересечённой местности. Совершенствование техники специально беговых упражнений.	2	
Тема 3. Бег на короткие дистанции	Содержание учебного материала	6	ОК 08
	Самостоятельная работа 1. Бег на короткие дистанции. Старт из разных И.п. Совершенствование техники выполнения специально беговых упражнений. Развитие скоростных качеств. Бег 100 метров	6	
Тема 4. Прыжки в длину с разбега	Содержание учебного материала	3	ОК 08
	Самостоятельная работа 2. Отработка техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Выполнение подводящих упражнений	3	
Тема 5. Метание мяча	Содержание учебного материала	4	ОК 08
	Самостоятельная работа 3. 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.	4	
Тема 6.	Содержание учебного материала	4	ОК 08

Спортивная ходьба	Самостоятельная работа 4. Упражнения, способствующие овладению техникой спортивной ходьбы. Прохождение дистанции 400 м.	4	
Тема 7. Эстафетный бег	Содержание учебного материала	1	ОК 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	1	
	Практическая работа 2. Совершенствование техники передачи эстафетной палочки. Эстафета 4х100 м. Бег в командах	1	
Тема 8. Бег на средние и длинные дистанции	Содержание учебного материала	6	ОК 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	6	
	Самостоятельная работа 5. Упражнения, способствующие овладению техникой бега на средние дистанции. Совершенствование техники высокого старта. Бег с высокого старта и финиширование. Бег 1000 метров на время	6	
Тема 9. Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики	Содержание учебного материала	1	ОК 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	1	
	Практическое задание 3. Подвижные игры с элементами бега, прыжками и эстафеты. Организация и проведение подвижных игр	1	
Раздел 2. Спортивные игры (Баскетбол.)		13/1	
Тема 10. Передвижение, остановки, повороты	Содержание учебного материала	3	ОК 08
	Самостоятельная работа 6. Перемещение в стойке, остановка, повороты, ускорение. Овладение комбинациями передвижений. Передвижение в нападении и в защите	3	
Тема 11. Передачи мяча	Содержание учебного материала	3	ОК 08
	Самостоятельная работа 7. 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.	3	
Тема 12. Ведения мяча	Содержание учебного материала	3	ОК 08
	Самостоятельная работа 8. 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.	3	
Тема 13. Бросок в корзину	Содержание учебного материала	3	ОК 08
	Самостоятельная работа 9. Совершенствование техники броска мяча в корзину в движении после ловли и ведения. Освоение техники	3	

	штрафного броска. Действия защитников при штрафных бросках и разыгрывании спорных мячей.		
Тема 14. Индивидуальные, групповые и командные действия	Содержание учебного материала	1	ОК 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	1	
	Практическое занятие 4. Индивидуальные, групповые, командные, тактические действия в нападении и защите. Овладение личной защиты на своей половине площадки и по всей площадке. Двухсторонняя игра.	1	
Раздел 3. Лыжная подготовка		16	
Тема 15. Строевые упражнения с лыжами	Содержание учебного материала	2	ОК 08
	Самостоятельная работа 10. Строевые упражнения с лыжами. Поворот переступанием вокруг пяток лыж. Поворот переступанием вокруг носков лыж. Поворот махом на два счета, прыжком.	2	
Тема 16. Классические хода	Содержание учебного материала	6	ОК 08
	Самостоятельная работа 11. Освоение техники классических ходов: скользящего шага, попеременного двухшажного хода; одновременных ходов: одновременно бесшажного, одновременно одношажного, одновременно двухшажного хода.	6	
Тема 17. Переходы с хода на ход в классических ходах	Содержание учебного материала	2	ОК 08
	Самостоятельная работа 12. 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	
Тема 18. Преодоление препятствий и подъемов в гору. Торможение.	Содержание учебного материала	4	ОК 08
	Самостоятельная работа 13. Совершенствование техники передвижения на лыжах, преодоления препятствий. Подъем в гору: скользящим ходом, ступающим шагом, «полуёлочкой», «ёлочкой». Совершенствование техники торможения	4	
Тема 19. Проведение соревнований по лыжным гонкам	Содержание учебного материала	2	ОК 08
	Самостоятельная работа 14. Проведения соревнований по лыжным гонкам в группе на дистанцию 2-5км.	1	
	Самостоятельная работа 15. Прохождение дистанции 2 км. на лыжах без учета времени	1	
Раздел 4. Гимнастика		20/1	

Тема 20. Физические упражнения	Содержание учебного материала	10	ОК 08
	Самостоятельная работа 16. ТБ на занятиях гимнастикой. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой с предметами и без предметов.	2	
	Самостоятельная работа 17. Составление комплексов упражнений с гимнастической палкой, мячами, скакалками. Выполнение комплексов гимнастических упражнений на различные группы мышц.	8	
Тема 21. Современные оздоровительные виды гимнастики	Содержание учебного материала	8	ОК 08
	Самостоятельная работа 18. Освоение комплексов танцевальной аэробики, освоение комплексов атлетической гимнастики с использованием тренажеров, гантелей, скакалки, резиновых жгутов, гимнастической скамейки, шведской стенки.	8	
Тема 22. Акробатика	Содержание учебного материала	2	ОК 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ		
	Практическое занятие 5. 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.	1	
	Самостоятельная работа 19. Оценка техники выполнения акробатической комбинации из 6-8 элементов	1	
Раздел 5. Лёгкая атлетика		13/2	
Тема 23. Бег на короткие дистанции	Содержание учебного материала	2	ОК 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	2	
	Практическое занятие 6. 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 24. Кроссовая подготовка	Содержание учебного материала	8	ОК 08
	Самостоятельная работа 20. Выполнение спец. беговых упражнений, совершенствование техники бега на выносливость, развитие общей выносливости	4	
	Самостоятельная работа 21. Кросс по пересеченной местности 2000м	4	

Тема 25. Прыжки в длину.	Содержание учебного материала	2	OK 08
	Самостоятельная работа 22. Совершенствование техники прыжка в длину с места. Выполнение упражнений, способствующих овладению техникой прыжка в длину с разбега.	2	
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	2	
	Самостоятельная работа 23. Совершенствование техники эстафетного бега. Техника передачи эстафетной палочки. Передача эстафетной палочки на месте и в движении	2	
Тема 27. Подвижные игры и эстафеты	Содержание учебного материала	1	OK 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	1	
	Практическое занятие 7. Игры преимущественно с бегом: «К своим флажкам», «Гуси-лебеди», «Два Мороза», «Команда быстроногих», «Вызов номеров». Игры преимущественно с прыжками: «Прыгающие воробышки», «Зайцы в огороде», «Волк во рву», эстафета. Бег 100 метров	1	
Раздел 6. Гимнастика		25/1	
Тема 28. Упражнения дыхательной гимнастики	Содержание учебного материала	4	OK 08
	Самостоятельная работа 24. Выполнение комплексов упражнений, направленных на профилактику профессиональных заболеваний: комплексов дыхательных упражнений	4	
Тема 29. Стрейтчинг	Содержание учебного материала	8	OK 08
	Самостоятельная работа 25. Выполнение общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой с предметами и без предметов. Комплекса упражнений с гимнастической палкой, мячами, скакалками.	4	
	Самостоятельная работа 26. Выполнение упражнений для развития гибкости. Комплекс гимнастических упражнений на укрепление мышц живота и спины.	4	
Тема 30. Комплекс упражнений на развитие силой выносливости	Содержание учебного материала	1	OK 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	1	
	Практическое занятие 8. Освоение комплексов аэробики, степ-аэробики.	1	
Тема 31. Комплекс упражнений на развитие	Содержание учебного материала	4	OK 08
	Самостоятельная работа 27. Выполнение комплекса упражнений для развития координации движений. Подбор упражнений для развития	4	

координации движений	координации движений детей дошкольного возраста.		
Тема 32. Комплекс упражнений с использованием тренажеров	Содержание учебного материала	4	OK 08
	Самостоятельная работа 28. Освоение комплексов с использованием тренажеров, гантелей, скакалки, резиновых жгутов, гимнастической скамейки, шведской стенки.	4	
Тема 33. Фитнес аэробика	Содержание учебного материала	4	OK 08
	Самостоятельная работа 29. Выполнения комплекса фитнес аэробики. Составление и демонстрация комплекса индивидуальной тренировки.	4	
Раздел 7. Лыжная подготовка		10/1	
Тема 34. Попеременный двухшажный ход	Содержание учебного материала	3	OK 08
	Самостоятельная работа 30. 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.	3	
Тема 35. Одновременные ходы	Содержание учебного материала	3	OK 08
	Самостоятельная работа 31. 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.	3	
Тема 36. Переход с одновременных ходов на попеременный двухшажный	Содержание учебного материала	3	OK 08
	Самостоятельная работа 32. Переход с одновременных ходов на попеременный двухшажный ход и переход с попеременного двухшажного хода на одновременные ходы: одновременно одношажный, одновременно двухшажный, бесшажный ход.	3	
Тема 37. Подвижные игры и эстафеты на лыжах.	Содержание учебного материала	1	OK 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	1	
	Практическое занятие 9. 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	

Раздел 8. Спортивные игры (Волейбол)		22/2	
Тема 38. Техника передвижения волейболиста.	Содержание учебного материала	6	ОК 08
	Самостоятельная работа 33. Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники передвижений. Выполнение перемещений с применением зрительных ориентиров и звуковых сигналов. Упражнения в парах, в тройке.	6	
Тема 39. Прием и передача мяча.	Содержание учебного материала	1	ОК 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	1	
	Практическое занятие 10. 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	
Тема 40. Подача мяча	Содержание учебного материала	6	ОК 08
	Самостоятельная работа 34. Совершенствование техники и тактики игры в волейбол: овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей (игра по упрощенным правилам волейбола, игра по правилам).	6	
Тема 41. Техника игры в волейбол	Содержание учебного материала	2	ОК 08
	Самостоятельная работа 35. Совершенствование техники и тактики игры в волейбол: овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей (игра по упрощенным правилам волейбола, игра по правилам).	2	
Тема 42. Двухсторонняя игра.	Содержание учебного материала	6	ОК 08
	Самостоятельная работа 36. Двухсторонняя игра: правила судейства, судейские жесты.	6	
Тема 43. Подвижные игры с элементами волейбола.	Содержание учебного материала	1	ОК 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	1	
	Практическое занятие 11. Подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола. Игры, способствующие совершенствованию навыков передачи мяча: «Эстафеты у стены», «Мяч в воздухе», «Мяч среднему».	1	
	Самостоятельная работа 37. Оценка техники элементов игры в волейбол. Выполнение передач и подач.	1	
Раздел 9. Легкая атлетика		16	

Тема 44. Бег на короткие дистанции.	Содержание учебного материала	4	ОК 08
	Самостоятельная работа 38. 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.	4	
Тема 45. Бег на длинные дистанции	Содержание учебного материала	4	ОК 08
	Самостоятельная работа 39. 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.	4	
Тема 46. Челночный бег	Содержание учебного материала	8	ОК 08
	Самостоятельная работа 40. 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: «Пушкاري», «От щита в поле», «Мяч через сетку».	6	
	Самостоятельная работа 41. Проведение подвижной игры с элементами л/а	2	
Раздел 10. Гимнастика		16/3	
Тема 47. Общеразвивающие упражнения с предметами.	Содержание учебного материала	4	ОК 08
	Самостоятельная работа 42. Выполнение ОРУ с обручами, со скакалкой, с гимнастической палкой, с помпонами (пипидастры). Выполнение упражнений для профилактики нарушений осанки.	4	
Тема 48. Оздоровительная гимнастика	Содержание учебного материала	1	ОК 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	1	
	Практическое задание 12. Выполнение комплексов упражнений, направленных на профилактику профессиональных заболеваний: комплексы упражнений осанки и плоскостопия	1	
Тема 49. Базовая аэробика	Содержание учебного материала	3	ОК 08
	Самостоятельная работа 43. Освоение комплексов базовой аэробики, основных шагов, дыхательной гимнастики.	3	

Тема 50. Танцевальная аэробика.	Содержание учебного материала	2	ОК 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	2	
	Практическое занятие 13. Освоение комплексов танцевальной аэробики, дыхательной гимнастики.	2	
Тема 51. Степ аэробика	Содержание учебного материала	3	ОК 08
	Самостоятельная работа 44. Освоение комплексов степ аэробики, основных шагов.	3	
Тема 52. Фитбол аэробика	Содержание учебного материала	3	ОК 08
	Самостоятельная работа 45. Освоение комплексов фитбол аэробики, развитие физических качеств.	3	
Самостоятельная работа		164	
Промежуточная аттестация: зачет		-	
Всего:		180	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Для реализации программы учебной 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 обучения

(Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы)

Основные источники

Для преподавателей

1. 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).

2. Бишаева А. А. Физическая культура: электронный учебно-методический комплекс / А. А. Бишаева, М. М. Борисова. – М. : Издательский центр «Академия», 2021. – Текст : электронный // Электронная библиотека издательского центра «Академия» : [сайт]. – URL: <https://academia-moscow.ru/catalogue/4831/547795/> (дата обращения: 24.03.2024). – Режим доступа: платный.

3. 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).

4. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — 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).

Для студентов

1. 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).
2. Бишаева А. А. Физическая культура: электронный учебно-методический комплекс / А. А. Бишаева, М. М. Борисова. — М. : Издательский центр «Академия», 2021. — Текст : электронный // Электронная библиотека издательского центра «Академия» : [сайт]. — URL: <https://academia-moscow.ru/catalogue/4831/547795/> (дата обращения: 24.03.2024). — Режим доступа: платный.
3. 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).
4. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — 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).

Дополнительные источники

1. Министерство спорта Российской Федерации [Электронный ресурс] : пресс-служба Министерства спорта Российской Федерации. - Текстовые дан.и фот. - Режим доступа: <https://www.minsport.gov.ru/>.
2. ФизкультУРА [Электронный ресурс]. - Текстовые дан.видео и фот. - Режим доступа: <http://www.fizkult-ura.ru>.
3. Олимпийский комитет России [Электронный ресурс]. - Текстовые дан.видео и фот. – Режим доступа: <https://olympic.ru/>.

Профессиональные базы данных

pravo.gov.ru - Официальный интернет-портал правовой информации

www.edu.ru – Федеральный портал Российское образование

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Методы оценки</i>
<i>Перечень знаний, формируемых в рамках освоения дисциплины</i>		
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;	тестирование.
<i>Перечень умений, формируемых в рамках освоения дисциплины</i>		
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.	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; дифференцированный зачет.

**ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ, ВНЕСЁННЫХ В РАБОЧУЮ
ПРОГРАММУ**

№ изменения, дата внесения изменения, № страницы с изменением	
БЫЛО	СТАЛО
Основание	
Подпись лица, внесшего изменения	