

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Наумова Наталья Александровна  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 24.02.2026 12:56:16  
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

«16» февраля 2026 г.



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

***«Социально-гуманитарный цикл»***  
***программы подготовки специалистов среднего звена***  
***по специальности 44.02.02 Преподавание в начальных классах***

***Очная форма обучения***

**Московская область**  
**г. Ногинск**  
**2026**

## ОДОБРЕНО

Предметной (цикловой) комиссией  
естественно-научных и  
здоровьесберегающих дисциплин  
Протокол №6  
от «30» января 2026 г.

Председатель ПЦК

 М.П. Вышкварко  
«30» января 2026 г.

## СОСТАВЛЕНА

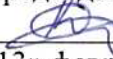
В соответствии с государственными  
требованиями к минимуму содержания и  
уровню подготовки выпускника по  
специальности: 44.02.02 Преподавание  
в начальных классах

## СОГЛАСОВАНО

Методическим советом  
Ногинского филиала Университета  
Протокол №5

от «13» февраля 2026 г.

Председатель Методического совета

 А.А. Дерябкин  
«13» февраля 2026 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 44.02.02 Преподавание в начальных классах, утвержденного  
приказом Министерства просвещения РФ от 17.08.2022 №742.

Содержание программы реализуется в процессе освоения студентами  
программы подготовки специалистов среднего звена по специальности  
44.02.02 Преподавание в начальных классах в соответствии с требованиями  
ФГОС СПО.

## **СОДЕРЖАНИЕ**

|                                                                   |           |
|-------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....</b>              | <b>4</b>  |
| <b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....</b>         | <b>5</b>  |
| <b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ .....</b>           | <b>11</b> |
| <b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ .....</b> | <b>14</b> |

# 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

### 1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью социально-гуманитарного цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 44.02.02 Преподавание в начальных классах.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 08.

### 1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

**Цель изучения дисциплины:** формирование физической культуры выпускника и способности направленного использования средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизическая подготовка к профессиональной деятельности, предупреждение профессиональных заболеваний.

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 СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы                                         | Объем в часах |
|------------------------------------------------------------|---------------|
| <b>Объем образовательной программы учебной дисциплины</b>  | <b>144</b>    |
| <b>в т.ч. в форме практической подготовки</b>              | <b>40</b>     |
| в т. ч.:                                                   |               |
| теоретическое обучение                                     | 8             |
| практические занятия                                       | 122           |
| <i>Самостоятельная работа</i>                              | <b>10</b>     |
| <i>Консультации</i>                                        | -             |
| <b>Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)</b> | <b>4</b>      |

## 2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины

| Наименование разделов и тем                | Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся                                                                                          | Объем, акад. ч. / в т.ч. в форме практической подготовки | Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы |
|--------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|
| 1                                          | 2                                                                                                                                                                   | 3                                                        | 4                                                                     |
| Раздел 1. Лёгкая атлетика                  |                                                                                                                                                                     | 44/14                                                    |                                                                       |
| Тема 1.1. Средства физической культуры     | Содержание учебного материала                                                                                                                                       | 4/-                                                      | ОК 08                                                                 |
|                                            | Техника безопасности при занятиях физической культурой. Средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности. | 4                                                        |                                                                       |
|                                            | Зоны риска физического здоровья воспитателя. Средства профилактики перенапряжения, стресса                                                                          |                                                          |                                                                       |
|                                            | Практические занятия                                                                                                                                                |                                                          |                                                                       |
|                                            | Самостоятельная работа                                                                                                                                              | -                                                        |                                                                       |
| Тема 1.2. Комплекс ОРУ для лёгкой атлетики | Содержание учебного материала                                                                                                                                       | 4/2                                                      | ОК 08                                                                 |
|                                            | Практические занятия                                                                                                                                                | 4                                                        |                                                                       |
|                                            | Комплекс ОРУ для лёгкой атлетики. Бег по пересечённой местности. Совершенствование техники специально беговых упражнений.                                           |                                                          |                                                                       |
|                                            | Самостоятельная работа                                                                                                                                              |                                                          |                                                                       |
| Тема 1.3. Бег на короткие дистанции        | Содержание учебного материала                                                                                                                                       | 4/2                                                      | ОК 08                                                                 |
|                                            | Практические занятия                                                                                                                                                | 4                                                        |                                                                       |
|                                            | Бег на короткие дистанции. Совершенствование техники старта и стартового разгона. Выполнение специально-беговых упражнений. Воспитание быстроты.                    |                                                          |                                                                       |
|                                            | Самостоятельная работа                                                                                                                                              |                                                          |                                                                       |
| Тема 1.4. Прыжки в длину с разбега         | Содержание учебного материала                                                                                                                                       | 4/2                                                      | ОК 08                                                                 |
|                                            | Практические занятия                                                                                                                                                | 4                                                        |                                                                       |
|                                            | Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Воспитание скоростно-силовых способностей.                                               |                                                          |                                                                       |
|                                            | Самостоятельная работа                                                                                                                                              |                                                          |                                                                       |
| Тема 1.5. Прыжки в высоту с разбега        | Содержание учебного материала                                                                                                                                       | 4/2                                                      | ОК 08                                                                 |
|                                            | Практические занятия                                                                                                                                                | 4                                                        |                                                                       |
|                                            | Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание». Воспитание скоростно-силовых способностей.                                            |                                                          |                                                                       |
|                                            | Самостоятельная работа                                                                                                                                              |                                                          |                                                                       |

|                                                        |                                                                                                                                                                                     |              |       |
|--------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|-------|
| Тема 1.6. Метание мяча                                 | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                | <b>4/2</b>   | ОК 08 |
|                                                        | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                         |              |       |
|                                                        | Совершенствование техники метания малого мяча с разбега на дальность. Метания мяча в вертикальную и горизонтальную цель.                                                            | 4            |       |
|                                                        | <b>Самостоятельная работа</b>                                                                                                                                                       | -            |       |
| Тема 1.7. Спортивная ходьба                            | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                | <b>4/2</b>   | ОК 08 |
|                                                        | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                         |              |       |
|                                                        | Упражнения, способствующие овладению техникой спортивной ходьбы. Прохождение дистанции 400 м. Воспитание выносливости.                                                              | 4            |       |
|                                                        | <b>Самостоятельная работа</b>                                                                                                                                                       | -            |       |
| Тема 1.8. Эстафетный бег                               | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                | <b>4/2</b>   | ОК 08 |
|                                                        | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                         |              |       |
|                                                        | Совершенствование техники передачи эстафетной палочки. Эстафетный бег.                                                                                                              | 4            |       |
|                                                        | <b>Самостоятельная работа</b>                                                                                                                                                       | -            |       |
| Тема 1.9. Бег на средние и длинные дистанции           | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                | <b>4/-</b>   | ОК 08 |
|                                                        | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                         |              |       |
|                                                        | Упражнения, способствующие овладению техникой бега на средние дистанции. Совершенствование техники высокого старта. Бег с высокого старта и финиширование. Бег 1000 метров на время | 4            |       |
|                                                        | <b>Самостоятельная работа</b>                                                                                                                                                       | -            |       |
| Тема 1.10. Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                | <b>4/-</b>   | ОК 08 |
|                                                        | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                         |              |       |
|                                                        | Подвижные игры с элементами бега, прыжками и эстафетами. Организация и проведение подвижных игр                                                                                     | 4            |       |
|                                                        | <b>Самостоятельная работа</b>                                                                                                                                                       | -            |       |
| <b>Раздел 2. Спортивные игры</b>                       |                                                                                                                                                                                     | <b>42/14</b> |       |
| <b>2.1. Баскетбол (14 ч)</b>                           |                                                                                                                                                                                     |              |       |
| Тема 2.1.1. Передвижение, остановки, повороты          | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                | <b>2/-</b>   | ОК 08 |
|                                                        | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                         |              |       |
|                                                        | Перемещение в стойке, остановки, повороты, ускорение. Овладение комбинациями передвижений. Передвижение в нападении и в защите                                                      | 2            |       |
|                                                        | <b>Самостоятельная работа</b>                                                                                                                                                       | -            |       |
| Тема 2.1.2. Передачи мяча                              | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                | <b>4/2</b>   | ОК 08 |
|                                                        | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                         |              |       |
|                                                        | Совершенствование техники передачи мяча различными способами на месте и в движении. Воспитание двигательных-координационных способностей.                                           | 4            |       |
|                                                        | <b>Самостоятельная работа</b>                                                                                                                                                       | -            |       |

|                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                          |     |       |
|------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|-------|
| Тема 2.1.3. Ведение мяча                                   | Содержание учебного материала                                                                                                                                                                                                                            | 4/2 | ОК 08 |
|                                                            | Практические занятия                                                                                                                                                                                                                                     |     |       |
|                                                            | 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.                                 | 4   |       |
|                                                            | Самостоятельная работа                                                                                                                                                                                                                                   | -   |       |
| Тема 2.1.4. Бросок мяча в корзину                          | Содержание учебного материала                                                                                                                                                                                                                            | 2/2 | ОК 08 |
|                                                            | Практические занятия                                                                                                                                                                                                                                     |     |       |
|                                                            | 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   |       |
|                                                            | Самостоятельная работа                                                                                                                                                                                                                                   | -   |       |
| Тема 2.1.5. Индивидуальные, групповые и командные действия | Содержание учебного материала                                                                                                                                                                                                                            | 2   | ОК 08 |
|                                                            | Практические занятия                                                                                                                                                                                                                                     |     |       |
|                                                            | Индивидуальные, групповые, командные, тактические действия в нападении и защите. Овладение личной защиты на своей половине площадки и по всей площадке. Двухсторонняя игра.                                                                              | 2   |       |
|                                                            | Самостоятельная работа                                                                                                                                                                                                                                   | -   |       |
| 2.2. Волейбол (14 ч)                                       |                                                                                                                                                                                                                                                          |     |       |
| Тема 2.2.1. Техника передвижения волейболиста              | Содержание учебного материала                                                                                                                                                                                                                            | 2   | ОК 08 |
|                                                            | Практические занятия                                                                                                                                                                                                                                     |     |       |
|                                                            | Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники передвижений. Выполнение перемещений с применением зрительных ориентиров и звуковых сигналов. Упражнения в парах, в тройке.                                                                         | 2   |       |
|                                                            | Самостоятельная работа                                                                                                                                                                                                                                   | -   |       |
| Тема 2.2.2. Прием и передача мяча                          | Содержание учебного материала                                                                                                                                                                                                                            | 4/2 | ОК 08 |
|                                                            | Практические занятия                                                                                                                                                                                                                                     |     |       |
|                                                            | 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. | 4   |       |
|                                                            | Самостоятельная работа                                                                                                                                                                                                                                   | -   |       |
| Тема 2.2.3. Подача мяча                                    | Содержание учебного материала                                                                                                                                                                                                                            | 2   | ОК 08 |
|                                                            | Практические занятия                                                                                                                                                                                                                                     |     |       |
|                                                            | Совершенствование техники подачи мяча. Подача мяча в различные зоны. Воспитание скоростно-силовых и двигательных-координационных способностей.                                                                                                           | 2   |       |
|                                                            | Самостоятельная работа                                                                                                                                                                                                                                   | -   |       |
| Тема 2.2.4. Техничко-                                      | Содержание учебного материала                                                                                                                                                                                                                            | 2   | ОК 08 |

|                                        |                                                                                                                                                               |       |       |
|----------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------|
| тактические взаимодействия в волейболе | Практические занятия                                                                                                                                          | 2     |       |
|                                        | Совершенствование индивидуальных и групповых технико-тактических взаимодействий в волейболе; игра по упрощенным правилам волейбола (игра по правилам).        |       |       |
|                                        | Самостоятельная работа                                                                                                                                        |       |       |
| Тема 2.2.5. Двухсторонняя игра.        | Содержание учебного материала                                                                                                                                 | 4/2   | ОК 08 |
|                                        | Практические занятия                                                                                                                                          | 4     |       |
|                                        | Двухсторонняя игра: правила судейства, судейские жесты.                                                                                                       |       |       |
|                                        | Самостоятельная работа                                                                                                                                        | -     |       |
| 2.3. Футбол (14 ч)                     |                                                                                                                                                               |       |       |
| Тема 2.3.1. Ведение мяча               | Содержание учебного материала                                                                                                                                 | 4     | ОК 08 |
|                                        | Практические занятия                                                                                                                                          |       |       |
|                                        | Совершенствование техники ведения мяча: ведение мяча по прямой, «змейкой» с изменением направления движения.                                                  | 4     |       |
|                                        | Самостоятельная работа                                                                                                                                        | -     |       |
| Тема 2.3.2. Передача мяча              | Содержание учебного материала                                                                                                                                 | 4/2   | ОК 08 |
|                                        | Практические занятия                                                                                                                                          | 4     |       |
|                                        | Совершенствование техники передачи мяча на месте и в движении.                                                                                                |       |       |
|                                        | Самостоятельная работа                                                                                                                                        | -     |       |
| Тема 2.3.3. Удар по мячу в цель        | Содержание учебного материала                                                                                                                                 | 4/2   | ОК 08 |
|                                        | Практические занятия                                                                                                                                          | 4     |       |
|                                        | Совершенствование техники удара по катящемуся и неподвижному мячу                                                                                             |       |       |
|                                        | Самостоятельная работа                                                                                                                                        | -     |       |
| Тема 2.3.4. Удар по мячу в цель        | Содержание учебного материала                                                                                                                                 | 2     | ОК 08 |
|                                        | Практические занятия                                                                                                                                          | 2     |       |
|                                        | Двухсторонняя игра: правила судейства                                                                                                                         |       |       |
|                                        | Самостоятельная работа                                                                                                                                        | -     |       |
| Раздел 3. Гимнастика                   |                                                                                                                                                               | 54/12 |       |
| Тема 3.1. Физические упражнения        | Содержание учебного материала                                                                                                                                 | 4/-   | ОК 08 |
|                                        | ТБ на занятиях гимнастикой. Контроль и самоконтроль за физической нагрузкой при занятиях физическими упражнениями. Профилактика профессиональных заболеваний. | 4     |       |
|                                        | Практические занятия                                                                                                                                          | -     |       |
|                                        | Самостоятельная работа                                                                                                                                        | -     |       |
| Тема 3.2. Строевая гимнастика          | Содержание учебного материала                                                                                                                                 | 4/2   | ОК 08 |
|                                        | Практические занятия                                                                                                                                          |       |       |
|                                        | Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения с различными предметами и без предметов.                                                                      | 4     |       |
|                                        | Самостоятельная работа                                                                                                                                        | -     |       |

|                                                       |                                                                                                                                                                       |      |       |
|-------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|-------|
| Тема 3.3. Акробатика                                  | Содержание учебного материала                                                                                                                                         | 6/6  | ОК 08 |
|                                                       | Практические занятия                                                                                                                                                  | 6    |       |
|                                                       | Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений. Разучивание и демонстрация акробатической комбинации                                                  |      |       |
|                                                       | Самостоятельная работа                                                                                                                                                |      |       |
| Тема 3.4. Снарядовая гимнастика                       | Содержание учебного материала                                                                                                                                         | 14/6 | ОК 08 |
|                                                       | Практические занятия                                                                                                                                                  | 14   |       |
|                                                       | Разучивание и демонстрации комбинации на параллельных (юноши) и разновысоких брусьях (девушки)                                                                        |      |       |
|                                                       | Разучивание и демонстрации комбинации на гимнастическом бревне.                                                                                                       |      |       |
|                                                       | Опорный прыжок через козла способом «ноги врозь»                                                                                                                      |      |       |
|                                                       | Самостоятельная работа                                                                                                                                                | -    |       |
| Тема 3.5. Современные оздоровительные виды гимнастики | Содержание учебного материала                                                                                                                                         | 16/4 | ОК 08 |
|                                                       | Практические занятия                                                                                                                                                  | 16   |       |
|                                                       | Освоение комплексов танцевальной аэробики, освоение комплексов атлетической гимнастики с использованием гантелей, скакалки, гимнастической скамейки, шведской стенки. |      |       |
|                                                       | Освоение комплексов аэробики с новыми видами оборудования: степ-аэробики; фитбол аэробики; танцевальной аэробики, стрейчинг.                                          |      |       |
|                                                       | Самостоятельная работа                                                                                                                                                | 10   |       |
| Промежуточная аттестация (зачет)                      |                                                                                                                                                                       | 4    |       |
| Консультации                                          |                                                                                                                                                                       | -    |       |
| Всего                                                 |                                                                                                                                                                       | 144  |       |

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы предполагает наличие спортивного зала.

##### **Оборудование и технологическое оснащение рабочих мест учебного кабинета:**

- рабочие места по количеству обучающихся;
- рабочее место преподавателя;
- демонстрационная система, включающая компьютер, мультимедийный проектор, экран;
- лицензионное программное обеспечение;
- интерактивная доска;
- методические рекомендации по организации самостоятельной работы студентов;
- методические рекомендации к практическим работам;
- дидактический материал;
- учебно-методические комплекты по предметам НОО;
- элементы предметно-развивающей среды.

Рабочие места студентов и преподавателя оборудованы компьютерами, объединенными в локальную сеть и имеющими доступ в Интернет.

#### 3.2. Информационное обеспечение обучения (перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы)

##### **Основные источники**

Для преподавателей

1. *Алхасов, Д. С.* Базовые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания. Легкая атлетика : учебник для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов, А. К. Пономарев. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 300 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13356-1.
2. *Алхасов, Д. С.* Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания: спортивные игры : учебник для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов, А. К. Пономарев. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 313 с. — (Профессиональное образование).
3. *Алхасов, Д. С.* Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания. Гимнастика : учебник для среднего

профессионального образования / Д. С. Алхасов, А.К. Пономарев. — Москва: Издательство Юрайт, 2025. — 247 с.

#### 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](http://pravo.gov.ru) - Официальный интернет-портал правовой информации  
[www.edu.ru](http://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>                                                                                                                                                                       |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b><i>Перечень знаний, формируемых в рамках освоения дисциплины</i></b>                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                            |
| 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.                                                                                                                                                                              |
| <b><i>Перечень умений, формируемых в рамках освоения дисциплины</i></b>                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                            |
| 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, ВНЕСЕННЫХ  
В РАБОЧУЮ ПРОГРАММУ**

|                                                                |              |
|----------------------------------------------------------------|--------------|
| № изменения, дата внесения изменения; № страницы с изменением; |              |
| <b>БЫЛО</b>                                                    | <b>СТАЛО</b> |
| Основание:                                                     |              |
| Подпись лица, утвердившего изменения                           |              |