

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**СГ.04 Физическая культура**

**для студентов, обучающихся по специальности**

**44.02.01 Дошкольное образование**



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 00A16072516A7110DD44156FC91F32BE  
Владелец: Тишкова Лариса Петровна  
Действителен: с 28.05.2026 до 21.08.2027

**Курган 2025**

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе профессионального стандарта «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)», утвержденным Приказом Минтруда России от 18.10.2013 г. № 544 Н (с изм. от 25.12.2014), с учетом **примерной рабочей программы учебной дисциплины «Физическая культура»**, рабочей программы воспитания и на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования, утвержденного Приказом Минпросвещения России от 17 августа 2022 г. № 743 (с изменениями от 03.07.2024 г. № 464) по специальности

| код      | наименование специальности                                                   |
|----------|------------------------------------------------------------------------------|
| 44.02.01 | Дошкольное образование<br>(программа подготовки специалистов среднего звена) |

**Разработчики:**

|   | Фамилия, имя, отчество  | Ученая степень (звание)<br>[квалификационная категория] | Должность     |
|---|-------------------------|---------------------------------------------------------|---------------|
| 1 | Тетерин Олег Витальевич |                                                         | преподаватель |

| Рассмотрено на заседании МК по физической культуре |                                           |                   |             |
|----------------------------------------------------|-------------------------------------------|-------------------|-------------|
|                                                    | Фамилия, имя, отчество<br>руководителя МО | Дата заседания МО | № протокола |
| 1                                                  | Байбатыров Аманжол<br>Жантасович          | 28.08.2025        | № 1         |

| Согласовано на заседании научно-методического совета |             |
|------------------------------------------------------|-------------|
| Дата заседания НМС                                   | № протокола |
| 29.08.2025                                           | № 1         |

## **СОДЕРЖАНИЕ**

|                                                                    |    |
|--------------------------------------------------------------------|----|
| 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....  | 4  |
| 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....                 | 6  |
| 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....            | 15 |
| 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ..... | 20 |

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## СГ.04 Физическая культура

### 1.1 Область применения рабочей программы учебной дисциплины

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена

по специальности

44.02.01

Дошкольное образование

укрупненной группы специальностей

44.00.00

Образование и педагогические науки

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в рамках реализации специальности 44.02.01 «Дошкольное образование» заочной формы обучения.

### 1.2 Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена

Данная учебная дисциплина входит:

в обязательную часть циклов ППССЗ

СГ

в вариативную часть циклов ППССЗ

-

Учебная дисциплина связана с дисциплиной БД.09 Физическая культура, БД.10 Основы безопасности и защиты Родины общеобразовательного цикла, СГ.03 Безопасность жизнедеятельности социально-гуманитарного цикла, МДК 01.02 Теоретические и методические основы физического воспитания и развития детей раннего и дошкольного возраста, МДК 01.03 Практикум по совершенствованию двигательных умений и навыков профессионального цикла.

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

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

| Код ОК         | Умения                                                                                                                                                                                                                                                                              | Знания                                                                                                                                                                                                                            |
|----------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ОК 04<br>ОК 08 | - Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;<br>- применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;<br>- пользоваться средствами профилактики перенапряжения, | - Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;<br>- основы здорового образа жизни;<br>- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; |

|  |                                 |                                                                                                                   |
|--|---------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | характерными для специальности. | - правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности |
|--|---------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

Освоение дисциплины направлено на развитие общих, профессиональных компетенций:

| <b>Код</b> | <b>Компетенции</b>                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ОК 01      | Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам.                                                                                                                                                                                |
| ОК 02      | Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации, и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности                                                                                                                       |
| ОК 03      | Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по правовой и финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях                                                |
| ОК 04      | Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде                                                                                                                                                                                                                     |
| ОК 05      | Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста                                                                                                                              |
| ОК 06      | 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 |
| ОК 07      | Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях                                                                                            |
| ОК 08      | Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности                                                                                              |
| ОК 09      | Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках                                                                                                                                                                                                |
| ПК 1.1     | Осуществлять педагогическую деятельность по реализации программ дошкольного образования в области физического развития детей раннего и дошкольного возраста.                                                                                                                       |
| ПК 1.2     | Создавать развивающую предметно-пространственную среду, позволяющую обеспечить разнообразную двигательную активность детей раннего и дошкольного возраста, в том числе детей с ограниченными возможностями здоровья.                                                               |
| ПК 1.3     | Осуществлять педагогическое наблюдение за состоянием здоровья детей раннего и дошкольного возраста, своевременно информировать медицинского работника об изменениях в их самочувствии.                                                                                             |

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

| <b>Вид учебной работы</b>                                      | <b>Объем в часах</b> |
|----------------------------------------------------------------|----------------------|
| <b>Объем образовательной программы учебной дисциплины</b>      | 144                  |
| теоретическое обучение                                         | 2                    |
| практические занятия                                           | 142                  |
| <b>Промежуточная аттестация в 3-7 семестрах в форме зачета</b> |                      |

**2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины**  
**СГ.04 Физическая культура**

| Наименование разделов и тем                                                                                                                 | Содержание и формы организации деятельности обучающихся                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Объем, акад. ч | Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-----------------------------------------------------------------------|
| 1                                                                                                                                           | 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 3              | 4                                                                     |
|                                                                                                                                             | 3 семестр                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 2/28           |                                                                       |
| Раздел 1. Теоретические основы физической культуры и формирование ЗОЖ                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 2/0            |                                                                       |
| Тема 1.1.<br>Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов                                                   | Содержание учебного материала                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 1              | OK 04<br>OK 08                                                        |
|                                                                                                                                             | Физическая культура и личность профессионала, взаимосвязь с получаемой специальностью. Значение двигательной активности для организма. Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура»                                                                                                                                                                                                                                                           |                |                                                                       |
| Тема 1.2.<br>Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями, самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом | Содержание учебного материала                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 1              |                                                                       |
|                                                                                                                                             | Эффекты физических упражнений. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека. Формирование валеологической компетенции в оценке уровня своего здоровья и формирования ЗОЖ. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Самоконтроль, его методы, показатели и критерии оценки. Разработка дневника самоконтроля |                |                                                                       |
| Раздел 2. Практические основы формирования физической культуры личности. Легкая атлетика                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 0/10           |                                                                       |
| Тема 2.1.<br>Совершенствование техники бега на короткие дистанции, технике спортивной ходьбы                                                | Практическое занятие                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 2              | OK 04<br>OK 08                                                        |
|                                                                                                                                             | Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                |                                                                       |
| Тема 2.2.<br>Совершенствование                                                                                                              | Практическое занятие                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 2              |                                                                       |
|                                                                                                                                             | Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут,                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                |                                                                       |

|                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                 |             |  |                |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|--|----------------|
| техники длительного бега                                                                                        | техники бега на средние и длинные дистанции                                                                                                                                                     |             |  |                |
| <b>Тема 2.3.</b><br>Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега                                 | <b>Практическое занятие</b>                                                                                                                                                                     | 2           |  |                |
|                                                                                                                 | Специальные упражнения прыгуна, ОФП                                                                                                                                                             |             |  |                |
| <b>Тема 2.4.</b><br>Эстафетный бег 4x100. Челночный бег                                                         | <b>Практическое занятие</b>                                                                                                                                                                     | 2           |  |                |
|                                                                                                                 | Выполнение эстафетного бега 4x100, челночного бега                                                                                                                                              |             |  |                |
| <b>Тема 2.5.</b><br>Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках                                          | <b>Практическое занятие</b>                                                                                                                                                                     | 2           |  |                |
|                                                                                                                 | Выполнение контрольных нормативов в беге 30 м, 60 м, 100 м, 400 м, 500 м (д), 1000 м (ю), 2000 м (д), 3000 м (ю); прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги», бег на выносливость |             |  |                |
| <b>Раздел 3. Баскетбол</b>                                                                                      |                                                                                                                                                                                                 | <b>0/16</b> |  |                |
| <b>Тема 3.1.</b><br>Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. ОФП                                        | <b>Практическое занятие</b>                                                                                                                                                                     | 2           |  | ОК 04<br>ОК 08 |
|                                                                                                                 | Техника безопасности на занятиях по баскетболу. Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног                                                                                  |             |  |                |
| <b>Тема 3.2.</b><br>Передачи мяча. ОФП                                                                          | <b>Практическое занятие</b>                                                                                                                                                                     | 2           |  |                |
|                                                                                                                 | Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых и координационных способностей, упражнений для развития верхнего плечевого пояса                                                           |             |  |                |
| <b>Тема 3.3.</b><br>Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком. ОФП                      | <b>Практическое занятие</b>                                                                                                                                                                     | 2           |  |                |
|                                                                                                                 | Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса                                                                                                         |             |  |                |
| <b>Тема 3.4.</b><br>Техника штрафных бросков. ОФП                                                               | <b>Практическое занятие</b>                                                                                                                                                                     | 2           |  |                |
|                                                                                                                 | Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног                                                                                                                          |             |  |                |
| <b>Тема 3.5.</b><br>Тактика игры в защите и нападении. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                     | <b>4</b>    |  |                |
|                                                                                                                 | Игра по упрощенным правилам баскетбола                                                                                                                                                          | 2           |  |                |
|                                                                                                                 | Игра по правилам                                                                                                                                                                                | 2           |  |                |

|                                                                             |                                                                                                                                                           |      |                |
|-----------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|----------------|
| Тема 3.6.<br>Практика судейства в баскетболе                                | Практические занятия                                                                                                                                      | 4    |                |
|                                                                             | Практика в судействе соревнований по баскетболу                                                                                                           | 2    |                |
|                                                                             | Выполнение контрольных упражнений: ведение змейкой с остановкой в два шага и броском в кольцо; штрафной бросок; броски по точкам; баскетбольная «дорожка» | 2    |                |
|                                                                             | Зачет                                                                                                                                                     | 2    |                |
|                                                                             | Итого за 3 семестр                                                                                                                                        | 2/28 |                |
|                                                                             | 4 семестр                                                                                                                                                 | 0/34 |                |
| Раздел 4. Волейбол                                                          |                                                                                                                                                           | 0/16 |                |
| Тема 4.1.<br>Стойки игрока и перемещения. Общая физическая подготовка (ОФП) | Практическое занятие                                                                                                                                      | 2    | ОК 04<br>ОК 08 |
|                                                                             | Техника безопасности на занятиях по волейболу. Выполнение перемещения по зонам площадки, выполнение тестов по ОФП                                         |      |                |
| Тема 4.2.<br>Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП        | Практическое занятие                                                                                                                                      | 2    |                |
|                                                                             | Выполнение комплекса упражнений по ОФП                                                                                                                    |      |                |
| Тема 4.3.<br>Нижняя прямая и боковая подача. ОФП                            | Практическое занятие                                                                                                                                      | 2    |                |
|                                                                             | Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног                                                               |      |                |
| Тема 4.4.<br>Верхняя прямая подача. ОФП                                     | Практическое занятие                                                                                                                                      | 2    |                |
|                                                                             | Обучение стойки волейболиста, верхней подачи, нападающему удару                                                                                           |      |                |
| Тема 4.5.<br>Тактика игры в защите и нападении                              | Практическое занятие                                                                                                                                      | 2    |                |
|                                                                             | Отработка тактики игры в защите и нападении, выполнение приёмов передачи мяча                                                                             |      |                |
| Тема 4.6.<br>Основы методики судейства                                      | Практическое занятие                                                                                                                                      | 2    |                |
|                                                                             | Отработка навыков судейства в волейболе                                                                                                                   |      |                |
| Тема 4.7.<br>Контроль выполнения тестов по волейболу                        | Практические занятия                                                                                                                                      | 4    |                |
|                                                                             | Выполнение передачи мяча в парах                                                                                                                          | 2    |                |
|                                                                             | Игра по упрощённым правилам волейбола                                                                                                                     | 1    |                |
|                                                                             | Игра по правилам                                                                                                                                          | 1    |                |
| Раздел 5. Биатлон – в школу, биатлон – в ГТО, биатлон – в колледж           |                                                                                                                                                           | 16   |                |
|                                                                             | Практические занятия                                                                                                                                      | 16   |                |

|                                                 |                                                                                                                                                                                                                              |      |                |
|-------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|----------------|
|                                                 | Изучение развития биатлона в России и за рубежом                                                                                                                                                                             | 2    | ОК 04<br>ОК 08 |
|                                                 | Техника безопасности на занятиях по биатлону. Общие правила, правила индивидуальной гонки, спринта, гонки преследования, масстарта, эстафеты, смешанной эстафеты, штрафы за нарушения правил                                 | 2    |                |
|                                                 | Выполнение комплексов общеразвивающих упражнений, направленных на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Выполнение циклических упражнений, развивающих выносливость                         | 2    |                |
|                                                 | Углубленная специальная физическая подготовка, функциональные системы, средства тренировки, передвижение на лыжах                                                                                                            | 2    |                |
|                                                 | Углубленное изучение и совершенствование элементов конькового хода, формирование целесообразного ритма двигательных действий при передвижении на лыжах, выполнение специально-подготовительных и соревновательных упражнений | 2    |                |
|                                                 | Изучение, закрепление и совершенствование техники стрельбы в биатлоне, правила техники безопасности при обращении с оружием, правила осмотра оружия, ухода за ним и подготовки его к стрельбе                                | 4    |                |
|                                                 | Выполнение контрольных нормативов (бег 60м, бег 100м, прыжок в длину с места, подтягивания на перекладине, подъем туловища в положении лежа, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, бег 1500м, лыжная гонка)                | 2    |                |
|                                                 | Зачет                                                                                                                                                                                                                        | 2    |                |
|                                                 | Итого за 4 семестр                                                                                                                                                                                                           | 2/34 |                |
|                                                 | 5 семестр                                                                                                                                                                                                                    | 0/26 |                |
| Раздел 6.                                       | Легкая атлетика                                                                                                                                                                                                              | 0/12 |                |
| Тема 6.1.<br>Бег на короткие дистанции          | Практическое занятие                                                                                                                                                                                                         | 2    |                |
|                                                 | Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Бег на короткие дистанции. Старт из разных И.П. Совершенствование техники выполнения специально беговых упражнений. Развитие скоростных качеств. Бег 100 метров         |      |                |
| Тема 6.2.<br>Прыжки в длину с разбега           | Практическое занятие                                                                                                                                                                                                         | 2    |                |
|                                                 | Отработка техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Выполнение подводящих упражнений                                                                                                                          |      |                |
| Тема 6.3.<br>Бег на средние и длинные дистанции | Практическое занятие                                                                                                                                                                                                         | 2    |                |
|                                                 | Упражнения, способствующие овладению техникой бега на средние дистанции. Совершенствование техники высокого старта. Бег с высокого старта и финиширование. Бег 1000 метров на время                                          |      |                |

|                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                              |      |                |
|---------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|----------------|
| Тема 6.4.<br>Метание мяча                                           | Практическое занятие                                                                                                                                                                                                                                                                         | 2    | ОК 04<br>ОК 08 |
|                                                                     | 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.                                                                              |      |                |
| Тема 6.5.<br>Спортивная ходьба                                      | Практические занятия                                                                                                                                                                                                                                                                         | 2    |                |
|                                                                     | Упражнения, способствующие овладению техникой спортивной ходьбы. Прохождение дистанции 400 м.                                                                                                                                                                                                |      |                |
| Тема 6.6.<br>Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики            | Практическое занятие                                                                                                                                                                                                                                                                         | 2    |                |
|                                                                     | Подвижные игры с элементами бега, прыжками и эстафеты. Организация и проведение подвижных игр                                                                                                                                                                                                |      |                |
| Раздел 7. Гимнастика                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 0/12 |                |
| Тема 7.1.<br>Строевые приемы                                        | Практическое занятие                                                                                                                                                                                                                                                                         | 2    |                |
|                                                                     | ТБ на занятиях гимнастикой. Отработка строевых приёмов                                                                                                                                                                                                                                       |      |                |
| Тема 7.2.<br>Техника акробатических упражнений                      | Практические занятия                                                                                                                                                                                                                                                                         | 4    |                |
|                                                                     | Отработка и совершенствование техники 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.                                            | 2    |                |
|                                                                     | Оценка техники выполнения акробатической комбинации из 6-8 элементов                                                                                                                                                                                                                         | 2    |                |
| Тема 7.3.<br>Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися | Практические занятия                                                                                                                                                                                                                                                                         | 6    |                |
|                                                                     | Требования к составлению комплекса ОРУ, терминология; составление комплексов ОРУ без предметов, с предметами (мячи, палки, скакалки и др.). Направленность общеразвивающих упражнений; основные положения рук, ног, проведение с группой по одному общеразвивающему упражнению, комплекс ОРУ | 2    |                |
|                                                                     | Выполнение комплекса ОРУ с повышенной амплитудой с предметами и без предметов. Контроль выполнения комплексов ОРУ.                                                                                                                                                                           | 1    |                |
|                                                                     | Выполнение комплексов гимнастических упражнений на различные группы мышц.                                                                                                                                                                                                                    | 1    |                |
|                                                                     | Техника выполнения упражнений по атлетической гимнастике. Методы регулирования нагрузки.                                                                                                                                                                                                     | 1    |                |
|                                                                     | Контроль выполнения упражнений по атлетической гимнастике. ППФП                                                                                                                                                                                                                              | 1    |                |
|                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                              |      |                |
|                                                                     | Зачет                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 2    |                |
|                                                                     | Итого за 5 семестр                                                                                                                                                                                                                                                                           | 0/26 |                |
|                                                                     | 6 семестр                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 0/30 |                |

| Раздел 8. Лыжная подготовка                                           |                                                                                                                                                                                                                                                    | 0/20 | ОК 04<br>ОК 08 |
|-----------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|----------------|
| Тема 8.1.<br>Лыжная подготовка                                        | Практические занятия                                                                                                                                                                                                                               | 4    |                |
|                                                                       | Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Первая помощь при травмах и обморожениях                                                                                                                                                    | 2    |                |
|                                                                       | Имитационные упражнения для рук и ног с помощью амортизаторов                                                                                                                                                                                      | 2    |                |
| Тема 8.2.<br>Строевые упражнения с лыжами                             | Практическое занятие                                                                                                                                                                                                                               | 2    |                |
|                                                                       | Строевые упражнения с лыжами. Поворот переступанием вокруг пяток лыж. Поворот переступанием вокруг носков лыж. Поворот махом на два счета, прыжком                                                                                                 |      |                |
| Тема 8.3.<br>Классические хода                                        | Практическое занятие                                                                                                                                                                                                                               | 2    |                |
|                                                                       | Освоение техники классических ходов: скользящего шага, попеременного двухшажного хода; одновременных ходов: одновременно бесшажного, одновременно одношажного, одновременно двухшажного хода.                                                      |      |                |
| Тема 8.4.<br>Переходы с хода на ход в классических ходах              | Практическое занятие                                                                                                                                                                                                                               | 2    |                |
|                                                                       | Освоение перехода с попеременного двухшажного хода на одновременные хода. Освоение перехода с попеременного двухшажного хода на одновременные ходы: одновременно -одношажный, одновременно двухшажный, бесшажный ход.                              |      |                |
| Тема 8.5.<br>Преодоление препятствий и подъемов в гору. Торможение.   | Практическое занятие                                                                                                                                                                                                                               | 2    |                |
|                                                                       | Совершенствование техники передвижения на лыжах, преодоления препятствий. Подъем в гору: скользящим ходом, ступающим шагом, «полуёлочкой», «ёлочкой». Подъемы и спуски: техника подъемов и спусков. Совершенствование техники торможения           |      |                |
| Тема 8.6.<br>Попеременный двухшажный ход                              | Практическое занятие                                                                                                                                                                                                                               | 2    |                |
|                                                                       | 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. |      |                |
| Тема 8.7.<br>Одновременные ходы                                       | Практическое занятие                                                                                                                                                                                                                               | 2    |                |
|                                                                       | 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.        |      |                |
| Тема 8.8.<br>Переход с одновременных ходов на попеременный двухшажный | Практическое занятие                                                                                                                                                                                                                               | 2    |                |
|                                                                       | Переход с одновременных ходов на попеременный двухшажный ход и переход с попеременного двухшажного хода на одновременные ходы: одновременно одношажный, одновременно двухшажный, бесшажный ход.                                                    |      |                |

|                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |             |                |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|----------------|
| <b>Тема 8.9.</b><br>Подвижные игры и эстафеты на лыжах                                            | <b>Практическое занятие</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 2           |                |
|                                                                                                   | 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».                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |             |                |
| <b>Раздел 9. Спортивные игры</b>                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <b>0/8</b>  |                |
| <b>Тема 9.1.</b><br>Настольный теннис                                                             | <b>Практическое занятие</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 2           | ОК 04<br>ОК 08 |
|                                                                                                   | Техника безопасности по настольному теннису. Изучение элементов стола и ракетки. Обучение тактическим и техническим действиям, подаче. Игра                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |             |                |
| <b>Тема 9.2.</b><br>Футбол                                                                        | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <b>6</b>    |                |
|                                                                                                   | Техника безопасности на занятиях по футболу. Совершенствовать технику элементов футбола. Остановки катящегося мяча подошвой, внутренней стороной стопы, грудью.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 2           |                |
|                                                                                                   | Ведение мяча внутренней и внешней стороной стопы, со зрительным контролем и без него                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 2           |                |
|                                                                                                   | Удары по неподвижному, катящемуся, летящему мячу серединой подъема, внутренней и внешней стороной стопы, удары носком и головой.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 2           |                |
|                                                                                                   | <b>Зачет</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>2</b>    |                |
|                                                                                                   | <b>Итого за 6 семестр</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <b>0/30</b> |                |
|                                                                                                   | <b>7 семестр</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <b>0/24</b> |                |
| <b>Тема 9.2.</b><br>Футбол                                                                        | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <b>0/10</b> | ОК 04<br>ОК 08 |
|                                                                                                   | Отбор мяча подкатом, толчком плеча в плечо.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 2           |                |
|                                                                                                   | Обманные движения (финты). Финт уходом, ударом, остановкой.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 2           |                |
|                                                                                                   | Индивидуальные и групповые тактические действия в нападении. Зонная защита.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 2           |                |
|                                                                                                   | Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 2           |                |
|                                                                                                   | Выполнение контрольных нормативов по технике футбола.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 2           |                |
| <b>Раздел 10. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)</b>                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <b>0/12</b> |                |
| <b>Тема.10.1.</b><br>Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <b>0/12</b> |                |
|                                                                                                   | Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП обучающихся с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Цели и задачи ППФП с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Анализ профессиограммы. Задания с профессиональной направленностью для 1-4 групп труда. Средства, методы и методики формирования профессионально значимых двигательных | 2           |                |

|                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                    |  |
|---------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|--|
|                           | умений и навыков.<br>Средства, методы и методики формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств.<br>Средства, методы и методики формирования устойчивости к заболеваниям профессиональной деятельности.<br>Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП. |                    |  |
|                           | Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий для различных групп труда.                                                                                                                                                                                                      | 2                  |  |
|                           | Формирование профессионально значимых физических качеств                                                                                                                                                                                                                                                                    | 2                  |  |
|                           | Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально-прикладной физической культуры в режиме дня специалиста                                                                                                                                                                                                     | 2                  |  |
|                           | Техника выполнения упражнений с предметами и без предметов                                                                                                                                                                                                                                                                  | 2                  |  |
|                           | Специальные упражнения для развития основных мышечных групп                                                                                                                                                                                                                                                                 | 2                  |  |
|                           | <b>Зачет</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <b>2</b>           |  |
| <b>Итого за 7 семестр</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <b>0/24</b>        |  |
| <b>Всего:</b>             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <b>144 (2/142)</b> |  |

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1 Материально-техническое обеспечение

Реализация программы дисциплины предполагает наличие

|       |                   |                                                                                                                                                                            |
|-------|-------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 3.1.1 | учебного кабинета |                                                                                                                                                                            |
| 3.1.2 | лаборатории       |                                                                                                                                                                            |
| 3.1.3 | зала              | <u>спортивный зал, открытая спортивная площадка широкого профиля, тренажерный зал общефизической подготовки, баскетбольная площадка, волейбольная площадка лыжная база</u> |
| 3.1.4 | мастерских        |                                                                                                                                                                            |

3.1.5 Оборудование учебного кабинета (лаборатории, мастерской, студии) и рабочих мест:

| №           | Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения | Примечания |
|-------------|----------------------------------------------------------------------|------------|
|             | <b>Спортивный зал (корпус 1)</b>                                     |            |
| <b>I.</b>   | <b>Оборудование</b>                                                  |            |
| 1.          | Рабочее место преподавателя                                          | 1          |
| 2.          | Демонстрационная доска                                               | 1          |
| 3.          | Скамейки гимнастические                                              | 3          |
| 4.          | Маты гимнастические                                                  | 10         |
| 5.          | Брусья гимнастические разновысокие                                   | 1          |
| 6.          | Козел гимнастический                                                 | 1          |
| 7.          | Мостик гимнастический                                                | 1          |
| 8.          | Стойки для прыжков в высоту                                          | 1          |
| 9.          | Щиты баскетбольные                                                   | 2          |
| 10.         | Сетка волейбольная                                                   | 1          |
| 11.         | Мячи баскетбольные                                                   | 15         |
| 12.         | Мячи волейбольные                                                    | 8          |
| 13.         | Мячи футбольные                                                      | 3          |
| 14.         | Конусы                                                               | 20         |
| 15.         | Скакалки                                                             | 20         |
| 16.         | Палки гимнастические                                                 | 10         |
| 17.         | Канат для лазания                                                    | 1          |
| 18.         | Винтовки пневматические                                              | 2          |
| 19.         | Секундомеры                                                          | 2          |
| 20.         | Обручи гимнастические                                                | 15         |
| <b>II.</b>  | <b>Технические средства обучения</b>                                 |            |
| 1.          | Компьютер                                                            | 1          |
| 2.          | Принтер                                                              | 1          |
| 3.          | Музыкальный центр                                                    | 1          |
| <b>III.</b> | <b>Экранно-звуковые пособия (могут быть в цифровом виде)</b>         |            |
| 1.          | Видеофильмы:                                                         |            |
|             | - лыжный спорт – методика обучения технике;                          | 1          |
|             | - баскетбол – методика обучения технике игры;                        | 1          |
|             | - легкая атлетика;                                                   | 1          |
|             | - волейбол                                                           | 1          |

|            |                                                                                                                                                                                       |   |
|------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
| 2.         | Презентации по всем разделам курса:<br>- легкая атлетика;<br>- баскетбол;<br>- волейбол;<br>- футбол;<br>- плавание;<br>- лыжный спорт;<br>- гимнастика;<br>- йога;<br>- фитнес и др. | Д |
| 3.         | Аудиозаписи:<br>- музыкальные диски;<br>- кассеты;<br>- флешки и жесткие диски                                                                                                        | К |
| <b>IV.</b> | <b>Учебно-методические материалы по дисциплине</b>                                                                                                                                    |   |
| 1.         | Материалы по теоретической части дисциплины:<br>- конспекты лекций;<br>- конспекты-опоры;<br>- учебники и пособия;<br>- дидактический раздаточный материал                            | Д |
| 2.         | Комплекты контрольно-оценочных средств:<br>- материалы для входного контроля;<br>- материалы для текущего контроля;<br>- материалы для промежуточной аттестации.                      | К |

| №           | Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения                                                                                                                                                                                                                                               | Примечания     |
|-------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|
|             | <b>Спортивный зал (корпус 2)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                |
| <b>I.</b>   | <b>Оборудование</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                |
| 1.          | - мяч баскетбольный;<br>- мяч волейбольный;<br>- мяч футбольный;<br>- скакалка;<br>- гимнастическая скамейка;<br>- шведская стенка;<br>- сетка волейбольная;<br>- гимнастическая палка;<br>- секундомер;<br>- стол для настольного тенниса;<br>- ракетка для настольного тенниса;<br>- мяч для настольного тенниса | 30 экземпляров |
| <b>II.</b>  | <b>Технические средства обучения</b>                                                                                                                                                                                                                                                                               |                |
| 1           | Музыкальный центр                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 1              |
| <b>III.</b> | <b>Экранно-звуковые пособия (могут быть в цифровом виде)</b>                                                                                                                                                                                                                                                       |                |
| 1.          | Презентации по всем разделам курса:<br>- легкая атлетика;<br>- гимнастика;<br>- спортивные игры;<br>- лыжная подготовка                                                                                                                                                                                            | Д              |
| 3.          | Аудиозаписи и фонохрестоматии                                                                                                                                                                                                                                                                                      | К              |
| <b>IV.</b>  | <b>Учебно-методические материалы по дисциплине</b>                                                                                                                                                                                                                                                                 |                |

|    |                                                                                                                           |                |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|
| 1. | Материалы по теоретической части дисциплины:<br>- конспекты лекций по всем темам курса                                    | Д              |
| 2. | Материалы к практическим занятиям по дисциплине:<br>- учебно-практические материалы                                       | 15 экз.        |
| 3. | Материалы по организации самостоятельной работы                                                                           | Д              |
| 4. | Комплекты контрольно-оценочных средств:<br>- материалы для текущего контроля;<br>- материалы для промежуточной аттестации | 30 экземпляров |

|            | <b>Лыжная база</b>                                                                                                                                          | <b>Примечание</b> |
|------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|
| 1          | Лыжи пластиковые                                                                                                                                            | 20                |
| 2          | Лыжи деревянные                                                                                                                                             | 30                |
| 3          | Ботинки лыжные                                                                                                                                              | 40                |
| 4          | Палки лыжные                                                                                                                                                | 25                |
| 5          | Тир                                                                                                                                                         | 1                 |
| <b>II.</b> | <b>Экранно-звуковые пособия (могут быть в цифровом виде)</b>                                                                                                |                   |
| 1          | Видеофильмы:<br>- лыжный спорт – методика обучения технике<br>- классификация лыжных ходов<br>- серия фильмов о великих лыжниках и биатлонистах             | Д                 |
| 2          | Слайды (диапозитивы) по разделам курса:<br>- лыжный спорт и туризм;<br>- техника безопасности при занятиях лыжным спортом<br>- история лыжного спорта       | Д                 |
| <b>IV</b>  | <b>Учебно-методические материалы по дисциплине</b>                                                                                                          |                   |
| 1          | Материалы по теоретической части дисциплины<br>- конспекты лекций;<br>- конспекты – опоры;<br>- учебники и пособия;<br>- дидактический раздаточный материал | Д<br>Д<br>К<br>К  |
| 4          | Комплекты контрольно-оценочных средств<br>- материалы для текущего контроля;<br>- материалы для промежуточной аттестации                                    | К<br>К            |

|    | <b>Открытая спортивная площадка широкого профиля</b>              | <b>Примечание</b> |
|----|-------------------------------------------------------------------|-------------------|
| 1. | Перекладины длиной 2 метра                                        | 3                 |
| 2. | Брусья параллельные длиной по 3 метра                             |                   |
| 3. | Рукоход длиной 8,5 метров                                         |                   |
| 4. | Баскетбольная заасфальтированная площадка с баскетбольными щитами |                   |
| 5. | Волейбольная песочная площадка со стойками для сетки              |                   |
| 6. | Прыжковая яма                                                     |                   |

#### **Условные обозначения**

**Д** – демонстрационный экземпляр (1 экз., кроме специально оговоренных случаев);

**К** – полный комплект (исходя из реальной наполняемости группы);

**Ф** – комплект для фронтальной работы (примерно в два раза меньше, чем полный комплект, то есть не менее 1 экз. на двух обучающихся);

**П** – комплект, необходимый для практической работы в группах, насчитывающих по несколько обучающихся (6-7 экз.).

## 1.2 Информационное обеспечение обучения

### Перечень используемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

#### Основные источники:

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 493 с.
2. Бишаева А. А. Физическая культура: электронный учебно-методический комплекс / А. А. Бишаева, М. М. Борисова. – Москва : Издательский центр Академия, 2021. – Текст : электронный // Электронная библиотека издательского центра Академия : [сайт].
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, 2024. — 125 с.
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, 2024. — 424 с.
5. Конеева, Е. В. Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 609 с.

#### Дополнительные источники:

1. Лях, В. И. Физическая культура 10—11 кл. учеб. Для общеобразовательных организаций / В. И. Лях. — Москва: Просвещение - 4-е изд, 2017. – 255с.
2. Никитушкин, В. Г. Теория и методика физического воспитания. Оздоровительные технологии: учебное пособие для среднего профессионального образования / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 246 с. — (Профессиональное образование).
3. Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов : учебное пособие для среднего профессионального образования / М. С. Эммерт, О. О. Фаина, И. Н. Шевелева, О. А. Мельникова. — 2-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 129 с.
4. Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 113 с.

#### Интернет – ресурсы:

1. Видеоуроки по физкультуре и другие полезные материалы для учителя физкультуры. - URL: <https://videouroki.net/razrabotki/fizkultura/videouroki-6>.
2. Министерство спорта Российской Федерации: сайт. - URL: <https://www.minsport.gov.ru/>.
3. Олимпийский комитет России: сайт. - URL: <https://olympic.ru/>.
4. Современный урок физической культуры. - URL: <https://www.1urok.ru/categories/17?page=1>
5. ФизкультУРА: сайт. - URL: <http://www.fizkult-ura.ru>.

## 3.3 Организация образовательного процесса

Учебная дисциплина с целью обеспечения доступности образования, повышения его качества может быть реализована с применением технологий дистанционного, электронного и смешанного обучения (далее - ДОТ, ЭО, СО).

Электронное обучение и дистанционные образовательные технологии используются в дополнение к основному учебному процессу для:

– организации самостоятельной работы обучающихся (предоставление материалов в электронной форме для самоподготовки; обеспечение подготовки к практическим и лабораторным занятиям, организация возможности самотестирования и др.);

– проведения консультаций с использованием различных средств онлайн-взаимодействия в электронно-информационной образовательной среде колледжа (далее – ЭИОС), например, вебинаров, форумов, чатов;

– организации текущего и промежуточного контроля обучающихся и др.

Смешанное обучение реализуется посредством:

– организации сквозной связи аудиторной работы с работой в ЭИОС колледжа;

– регулярного взаимодействия преподавателя с обучающимися с использованием технологий ЭО и ДОТ;

– организации групповой учебной деятельности обучающихся в ЭИОС колледжа.

Основными средствами, используемыми для реализации данных технологий, являются:

– Система поддержки учебного процесса ГБПОУ "Курганский педагогический колледж", функционирующая на платформе Moodle, режим доступа: [do.kpk.kss45.ru](https://do.kpk.kss45.ru).

– Электронная библиотека ГБПОУ «Курганский педагогический колледж», режим доступа: <https://do.kpk.kss45.ru/course/index.php?categoryid=26>.

– Файловый архив, режим доступа: <https://kpk.kss45.ru/учебная-работа/дистанционные-технологии/файловый-архив.html>.

– TeamViewer - программное обеспечение для удалённого контроля компьютеров, обмена файлами, видеосвязи и веб-конференций.

– Сферум.

При проведении индивидуальных дистанционных занятий и занятий в малых группах используются ноутбуки с сенсорным экраном, позволяющие выполнять любые записи на экране с помощью стилуса. Для проведения онлайн-занятий с большой аудиторией обучающихся оборудованы кабинет онлайн-обучения и конференц-зал.

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

| <i>Результаты обучения</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <i>Критерии оценки</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <i>Методы оценки</i>                                                                                                                        |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                             |
| <p><u>Знать:</u><br/> роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;<br/> основы здорового образа жизни;<br/> условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности;<br/> правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности</p> | <p>понимает роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;<br/> ведёт здоровый образ жизни;<br/> понимает условия деятельности и знает зоны риска физического здоровья для данной специальности;<br/> проводит индивидуальные занятия физическими упражнениями различной направленности</p> | <p>Устный опрос.<br/> Тестирование.<br/> Результаты выполнения контрольных нормативов<br/> Оценка результатов выполнения заданий зачёта</p> |
| <b>Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                             |
| <p><u>Уметь:</u><br/> использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;<br/> применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;<br/> пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности.</p>                                    | <p>использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;<br/> применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;<br/> пользуется средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности.</p>              | <p>Экспертное наблюдение за ходом выполнения комплекса упражнений.<br/> Зачет</p>                                                           |