

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Демченко Альберт Михайлович
Должность: И.о. ректора
Дата подписания: 17.06.2026 08:54:05
Уникальный программный ключ:
735ac335104bb4cd044a23562564d177d3d81162

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЧАЙКОВСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И
СПОРТА»
(ФГБОУ ВО «ЧГАФКиС»)

Колледж Физической культуры и спорта

УТВЕРЖДАЮ:

Проректор по учебной работе

к.п.н., доцент Фендель Т.В.

«28» _____ 05 _____ 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура (ОГСЭ.04)

| | |
|--|--|
| Специальность | <i>49.02.03 Спорт (на базе основного общего образования)</i> |
| Направленность программы | |
| Квалификация выпускника | <i>Тренер по виду спорта</i> |
| Год начала подготовки (по учебному плану) | <i>2026</i> |
| Форма обучения, семестр | <i>очная: 3, 4, 5, 6, 7 семестры</i> |
| Трудоёмкость по рабочему учебному плану | <i>часов: 189</i> |
| Промежуточная аттестация | <i>зачет с оценкой</i> |

Разработчик рабочей программы:

Выскребенцева Е.С.,
преподаватель

Чайковский 2026

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Общеобразовательная дисциплина ОГСЭ.04 Физическая культура является обязательной частью общеобразовательного цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 49.02.03 Спорт.

Дисциплина участвует в формировании следующих общих компетенций:

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

1.2. Планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

| Код компетенции | Умения | Знания |
|-----------------|--|--|
| ОК 08. | <ul style="list-style-type: none">- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;наличие мотивации к обучению и личностному развитию;В части физического воспитания:<ul style="list-style-type: none">- сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;- потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;- активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;Овладения универсальными регулятивными действиями:<ul style="list-style-type: none">- самостоятельно составлять план решения проблемы с учётом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;- давать оценку новым ситуациям;- расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;- делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;- оценивать приобретённый опыт; | <ol style="list-style-type: none">1. Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);2. Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;3. Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;4. владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование |

| | | |
|--|---|--|
| | <p>- способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний;</p> <p>- постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;</p> | <p>их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p>5. Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;</p> <p>6. Положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)</p> |
|--|---|--|

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

| № | Виды учебной деятельности | Объем учебных занятий | | | | | |
|-----|---|-----------------------|--------|--------|--------|--------|---------|
| | | 3 сем. | 4 сем. | 5 сем. | 6 сем. | 7 сем. | всего |
| 1 | Учебные занятия | 32 | 44 | 42 | 30 | 26 | 174 |
| 1.1 | Лекции | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 1.2 | Практические занятия, лабораторное занятие, семинары / в т.ч. в форме практической подготовки | 32/24 | 44/30 | 42/28 | 30/24 | 26/12 | 174/118 |
| 2 | Самостоятельная работа / в том числе выполнение курсового проекта (работы), подготовка к промежуточной аттестации | 2 | 7 | 6 | 0 | 0 | 15 |
| 3 | Промежуточная аттестация - зачет с оценкой | | + | | + | + | + |
| 4 | Всего академических часов | 34 | 51 | 48 | 30 | 26 | 189 |

2.2. Тематический план и содержание дисциплины

2.2.1 Тематический план

| № раздела и темы | Наименование разделов и тем дисциплины | Виды учебной деятельности в часах | | | | Всего академических часов |
|---|--|-----------------------------------|-----------------|------------------------------|------------------------|---------------------------|
| | | Лекции | Учебные занятия | | Самостоятельная работа | |
| | | | всего | в т. ч. в форме практической | | |
| 3 семестр | | | | | | |
| 1 | Новые виды | 0 | 10 | 8 | 0 | 10 |
| 2 | Гимнастика | 0 | 22 | 16 | 2 | 24 |
| Всего академических часов за 3 семестр | | 0 | 32 | 24 | 2 | 34 |
| 4 семестр | | | | | | |
| 3 | Плавание | 0 | 18 | 10 | | 18 |
| 4 | Спортивные игры | 0 | 14 | 10 | 3 | 17 |
| 5 | Легкая атлетика | 0 | 12 | 10 | 4 | 16 |
| Всего академических часов за 4 семестр | | 0 | 44 | 30 | 7 | 51 |
| 5 семестр | | | | | | |
| 6 | Легкая атлетика | 0 | 18 | 12 | 2 | 20 |
| 7 | Гимнастика | 0 | 18 | 12 | 3 | 21 |
| 8 | Новые виды | 0 | 6 | 4 | 1 | 7 |
| Всего академических часов за 5 семестр | | 0 | 42 | 28 | 6 | 48 |
| 6 семестр | | | | | | |
| 9 | Плавание | 0 | 12 | 8 | 0 | 12 |
| 10 | Спортивные игры | 0 | 18 | 16 | 0 | 18 |
| Всего академических часов за 6 семестр | | 0 | 30 | 24 | 0 | 30 |
| 7 семестр | | | | | | |
| 11 | Легкая атлетика | 0 | 8 | 2 | 0 | 8 |
| 12 | Спортивные игры | 0 | 12 | 8 | 0 | 12 |
| 13 | Новые виды | 0 | 6 | 2 | 0 | 6 |
| Всего академических часов за 7 семестр | | 0 | 26 | 12 | 0 | 26 |
| Всего академических часов | | 0 | 174 | 118 | 15 | 189 |

2.2.2 Содержание дисциплины

| № темы | Содержание учебного материала |
|------------------|--|
| 3 семестр | |
| 1 | <p><i>Тема Новые виды</i></p> <p><i>Практическое занятие 1. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.</i></p> <p><i>Практическое занятие 2. Физическая культура и профессиональная</i></p> |

| | |
|------------------|--|
| | <p>деятельность.</p> <p><i>Практическое занятие 3.</i> Физическая культура и профессиональная деятельность.</p> <p><i>Практическое занятие 4.</i> Профессионально-прикладная физическая культура.</p> <p><i>Практическое занятие 5.</i> ВФСК ГТО нормативы.</p> |
| 2 | <p><i>Тема Гимнастика</i></p> <p><i>Практическое занятие 6.</i> Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Освоение опорного прыжка.</p> <p><i>Практическое занятие 7.</i> Совершенствование опорный прыжок. Канат.</p> <p><i>Практическое занятие 8.</i> Совершенствование опорный прыжок. Канат.</p> <p><i>Практическое занятие 9.</i> Канат. Брусья параллельные.</p> <p><i>Практическое занятие 10.</i> Брусья параллельные.</p> <p><i>Практическое занятие 11.</i> Брусья параллельные. Перекладина.</p> <p><i>Практическое занятие 12.</i> Подъем разгибом</p> <p><i>Практическое занятие 13.</i> Перекладина.</p> <p><i>Практическое занятие 14.</i> Перекладина.</p> <p><i>Практическое занятие 15.</i> Бревно.</p> <p><i>Практическое занятие 16.</i> Бревно. Комбинация.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Разучивание комбинаций.</p> |
| 4 семестр | |
| 3 | <p><i>Тема Плавание</i></p> <p><i>Практическое занятие 17.</i> Техника безопасности на занятиях плаванием. Скольжение. Работа рук.</p> <p><i>Практическое занятие 18.</i> Освоение техники выполнения способов плавания. Кроль на груди. Работа ног.</p> <p><i>Практическое занятие 19.</i> Освоение техники выполнения способов плавания. Кроль на груди. Работа рук.</p> <p><i>Практическое занятие 20.</i> Кроль на груди. 50м.</p> <p><i>Практическое занятие 21.</i> Освоение техники выполнения способов плавания. Кроль на спине. Работа рук.</p> <p><i>Практическое занятие 22.</i> Освоение техники выполнения способов плавания. Кроль на груди и спине. Разворот.</p> <p><i>Практическое занятие 23.</i> Кроль на спине. 50м.</p> <p><i>Практическое занятие 24.</i> Кроль на груди 4*100</p> <p><i>Практическое занятие 25.</i> Кроль на груди и спине. 300м.</p> |
| 4 | <p><i>Тема Спортивные игры</i></p> <p><i>Практическое занятие 26.</i> Техника безопасности на занятиях спортивными играми. Перемещения по площадке. Ведение мяча. Передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку. Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола. Броски мяча по кольцу с места, в движении.</p> <p><i>Практическое занятие 27.</i> Тактика игры в нападении. Тактика игры в защите в баскетболе. Групповые и командные действия игроков.</p> <p><i>Практическое занятие 28.</i> Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков. Игра по упрощенным правилам. Осуществление самоконтроля в процессе занятий спортивными играми и оценка собственного физического и психического состояния, в том числе динамики его изменения.</p> <p><i>Практическое занятие 29.</i> Освоение техники выполнения двигательных действий. Развитие физических способностей средствами спортивных игр.</p> <p><i>Практическое занятие 30.</i> Стойки в волейболе. Перемещение по площадке.</p> |

| | |
|------------------|--|
| | <p>Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Приём мяча. Передачи мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Расстановка игроков.</p> <p><i>Практическое занятие 31.</i> Тактика игры в защите, в нападении. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Групповые и командные действия игроков. Взаимодействие игроков. Игра по упрощенным правилам волейбола.</p> <p><i>Практическое занятие 32.</i> Развитие физических способностей, в том числе профессионально-прикладными средствами спортивных игр. Полоса.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Общая физическая подготовка.</p> |
| 5 | <p><i>Тема Легкая атлетика.</i></p> <p><i>Практическое занятие 33.</i> Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Бег на короткие дистанции.</p> <p><i>Практическое занятие 34.</i> Старт из разных исходных положений. Бег по прямой и виражу.</p> <p><i>Практическое занятие 35.</i> Техника разгона и финиширования.</p> <p><i>Практическое занятие 36.</i> Прыжок в длину с места.</p> <p><i>Практическое занятие 37.</i> Бег на средние дистанции. 500м, 1км.</p> <p><i>Практическое занятие 38.</i> Бег на выносливость. Тест Купера.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Комплекс общеразвивающих упражнений.</p> |
| 5 семестр | |
| 6 | <p><i>Тема Легкая атлетика.</i></p> <p><i>Практическое занятие 39.</i> Техника безопасности. Бег на короткие дистанции. Старт из разных исходных положений. Бег по прямой и виражу.</p> <p><i>Практическое занятие 40.</i> Техника разгона и финиширования.</p> <p><i>Практическое занятие 41.</i> Прыжки в длину.</p> <p><i>Практическое занятие 42.</i> Эстафетный бег.</p> <p><i>Практическое занятие 43.</i> Бег на средние дистанции. Чередование ходьбы и бега. Бег по прямой и виражу.</p> <p><i>Практическое занятие 44.</i> Прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы».</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Прыжковые упражнения.</p> <p><i>Практическое занятие 45.</i> Прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы».</p> <p><i>Практическое занятие 46.</i> Бег на выносливость.</p> <p><i>Практическое занятие 47.</i> Развитие физических способностей, в том числе профессионально-прикладными средствами легкой атлетики.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Упражнения на выносливость.</p> |
| 7 | <p><i>Тема Гимнастика</i></p> <p><i>Практическое занятие 48.</i> Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, набивными мячами, упражнения с мячом</p> <p><i>Практическое занятие 49.</i> Совершенствование акробатических элементов. Комбинация.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Акробатические элементы.</p> <p><i>Практическое занятие 50.</i> Комбинация из акробатических элементов.</p> <p><i>Практическое занятие 51.</i> Комбинация из ранее изученных акробатических элементов.</p> <p><i>Практическое занятие 52.</i> Упражнения у гимнастической стенки. Висы и упоры. Лазание по канату. Упражнения на перекладине.</p> <p><i>Практическое занятие 53.</i> Бревно: вскок, седы, упоры, прыжки, разновидности</p> |

| | |
|------------------|--|
| | <p>передвижений, равновесия, танцевальные шаги, соскок с конца бревна. Перекладина</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Упражнения на равновесие.</p> <p><i>Практическое занятие 54.</i> Упражнения на внимание. Комбинация на бревне. Перекладина.</p> <p><i>Практическое занятие 55.</i> Физические упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание)</p> <p><i>Практическое занятие 56.</i> Развитие физических способностей средствами гимнастики.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> ОРУ.</p> |
| 8 | <p><i>Тема Новые виды</i></p> <p><i>Практическое занятие 57.</i> Техника безопасности на занятиях новыми видами физкультурно-спортивной деятельности. Осуществление самоконтроля в процессе занятий физической культурой и оценка собственного физического и психического состояния, в том числе динамики его изменения.</p> <p><i>Практическое занятие 58.</i> Выполнение упражнений и комплексов упражнений для рук и плечевого пояса, мышц спины с использованием собственного веса.</p> <p><i>Практическое занятие 59.</i> Выполнение упражнений и комплексов упражнений для живота, мышц ног с использованием собственного веса.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Упражнения для общей физической подготовки.</p> |
| 6 семестр | |
| 9 | <p><i>Тема Плавание</i></p> <p><i>Практическое занятие 60.</i> Техника безопасности на занятиях плаванием. Скольжение. Освоение техники выполнения способов плавания. Кроль на груди. Работа ног.</p> <p><i>Практическое занятие 61.</i> Освоение техники выполнения способов плавания. Кроль на груди. Работа рук.</p> <p><i>Практическое занятие 62.</i> Кроль на груди. 50м.</p> <p><i>Практическое занятие 63.</i> Освоение техники выполнения способов плавания. Кроль на спине. Работа рук.</p> <p><i>Практическое занятие 64.</i> Освоение техники выполнения способов плавания. Кроль на груди и спине. Разворот.</p> <p><i>Практическое занятие 65.</i> Кроль на спине. 50м.</p> |
| 10 | <p><i>Тема Спортивные игры</i></p> <p><i>Практическое занятие 66.</i> Совершенствование: Ведение мяча. Передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку. Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола.</p> <p><i>Практическое занятие 67.</i> Броски мяча по кольцу с места, в движении.</p> <p><i>Практическое занятие 68.</i> Тактика игры в нападении. Тактика игры в защите в баскетболе. Игра по упрощенным правилам.</p> <p><i>Практическое занятие 69.</i> Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков. Игра по правилам.</p> <p><i>Практическое занятие 70.</i> Стойки в волейболе. Перемещение по площадке. Поддача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Приём мяча. Передачи мяча.</p> <p><i>Практическое занятие 71.</i> Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Расстановка игроков.</p> <p><i>Практическое занятие 72.</i> Тактика игры в защите, в нападении.</p> |

| | |
|------------------|--|
| | Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Игра по упрощенным правилам волейбола. |
| | <i>Практическое занятие 73.</i> Групповые и командные действия игроков. Взаимодействие игроков. Игра по правилам волейбола. |
| | <i>Практическое занятие 74.</i> Развитие физических способностей, в том числе профессионально-прикладными средствами спортивных игр. |
| 7 семестр | |
| 11 | <i>Тема Легкая атлетика.</i> |
| | <i>Практическое занятие 75.</i> Бег на короткие дистанции. |
| | <i>Практическое занятие 76.</i> Прыжки в длину. |
| | <i>Практическое занятие 77.</i> Бег на средние дистанции. |
| | <i>Практическое занятие 78.</i> Бег на выносливость. |
| 12 | <i>Тема Спортивные игры</i> |
| | <i>Практическое занятие 79.</i> Совершенствование: Ведение мяча. Передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку. Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола. Броски мяча по кольцу с места, в движении. |
| | <i>Практическое занятие 80.</i> Тактика игры в нападении. Тактика игры в защите в баскетболе. Игра по упрощенным правилам. |
| | <i>Практическое занятие 81.</i> Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков. Игра по правилам. |
| | <i>Практическое занятие 82.</i> Стойки в волейболе. Перемещение по площадке. Поддача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча. Передачи мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Расстановка игроков. |
| | <i>Практическое занятие 83.</i> Тактика игры в защите, в нападении. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Игра по упрощенным правилам волейбола. |
| | <i>Практическое занятие 84.</i> Групповые и командные действия игроков. Взаимодействие игроков. Игра по правилам волейбола. |
| 13 | <i>Тема Новые виды.</i> |
| | <i>Практическое занятие 85.</i> Выполнение упражнений и комплексов упражнений для рук и плечевого пояса, мышц спины и живота, мышц ног с использованием собственного веса. |
| | <i>Практическое занятие 86.</i> Выполнение упражнений со свободными весами |
| | <i>Практическое занятие 87.</i> Выполнение упражнений и комплексов упражнений на силовых тренажерах. |

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Реализация программы дисциплины проводится в следующих специальных помещениях:

| | |
|---|---|
| <i>Специальные помещения для проведения занятий всех видов и помещения для организации самостоятельной работы</i> | <i>Оборудование и технические средства обучения</i> |
| аудитория № 319А учебная аудитория для проведения учебных занятий | Специализированная мебель (мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная), стол преподавателя, стул преподавателя); спортивные инвентарь и оборудование (конь гимнастический, козел гимнастический, бревно |

| | |
|--|---|
| г. Чайковский, ул. Ленина, д.67. | гимнастическое, брусья гимнастические, кольца гимнастические, перекладина гимнастическая, мостик гимнастический подкидной усиленный, стенка гимнастическая, канат для лазания, скамья гимнастическая, маты, мячи гимнастические, скакалки, обручи, палки гимнастические) |
| универсальный спортивный зал № 6 аудитория для проведения учебных занятий г. Чайковский, ул. Кабалевского, 27/1 | Специализированная мебель (стол преподавателя, стул преподавателя, телескопические трибуны); спортивный инвентарь и оборудование (мячи футбольные, зона для приземления, рулетка, ворота для минифутбола) |
| аудитория №17 аудитория для проведения учебных занятий г. Чайковский, ул. Кабалевского, 27/1 | Специализированная мебель (стол преподавателя, стул преподавателя); спортивный инвентарь и оборудование (коврики туристические, велотренажеры, тренажеры эллиптические, степперы, велоэргометр, ролики для пресса двойные, гантели, скамьи гимнастические, палки гимнастические, стойки, дорожки беговые, тренажеры для пресса, бодибары) |
| аудитория № 23 аудитория для проведения учебных занятий г. Чайковский, ул. Кабалевского, 27/1 | Специализированная мебель (стол преподавателя, стул преподавателя); спортивный инвентарь и оборудование (щит баскетбольный, табло электронное, мячи баскетбольные, мячи волейбольные, сетка волейбольная, сетки баскетбольные, антенна для сетки, медицинболы) |
| Большая ванна плавательного бассейна г. Чайковский, ул. Кабалевского, 27/1 | Специализированная мебель (стол преподавателя, стул преподавателя); спортивный инвентарь и оборудование (4-е плавательные дорожки, стартовые трибуны, разделители для дорожек, доски для плавания, колобашки, аквапалки) |
| аудитория № 207 помещение для самостоятельной работы обучающихся г. Чайковский, ул. Ленина, д.67. | 1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная), стол преподавателя, стул преподавателя; 2. Технические средства обучения: компьютерная техника с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Академии |

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

3.2.1. Обязательные печатные издания

1. Бишаева А.А. Физическая культура : учебник для СПО / А.А. Бишаева – Москва: Издательский центр «Академия», 2013.

3.2.2. Электронные издания

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. - Москва : Издательство Юрайт, 2025. - 450 с.

2. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / под редакцией Е. В. Конеевой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт,

2025. — 609 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18616-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/565611>

3. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богашенко. - Москва : Издательство Юрайт, 2025. - 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/560907>

4. Лях В. И. Физическая культура. 10-11 классы. Базовый уровень. ЭФУ– АО «Издательство Просвещение», 2023 - элект. ресурс «НЦР «РУКОНТ»».

3.2.3. Дополнительные источники

1. Быченков, С. В. Физическая культура : учебное пособие для СПО / С. В. Быченков, О. В. Везеницын.. — Саратов : Профобразование, Ай Пи Эр Медиа, 2018.

2. Крамской, С. И. Физическая культура для студентов среднего профессионального образования : учебное пособие / С. И. Крамской, Д. Е. Егоров, И. А. Амельченко ; под редакцией С. И. Крамского, Д. Е. Егорова. — Белгород : Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова, ЭБС АСВ, 2020.

3.3 Перечень лицензионного программного обеспечения

| <i>№ п/п</i> | <i>Наименование программного продукта</i> |
|--|---|
| <i>Лицензионное программное обеспечение</i> | |
| 1. | Операционная система Windows 10 Pro |
| 2. | Операционная система Windows 7 Professional |
| 3. | Операционная система Windows 8.1 Pro |
| 4. | Операционная система Windows Server 2008 R2 Standard |
| 5. | Операционная система Windows Server 2012 R2 |
| 6. | Пакет офисных программ Microsoft Office 2010 Standard |
| 7. | 1С Университет ПРОФ |
| 8. | ABBY FineReader 11 Corporate Edition |
| 9. | Kaspersky Endpoint Security 14 |
| 10. | Pinnacle Studio 16 Ultimate Corp License (2 -4) |
| 11. | VideoStudio Pro X4 License (1 – 10) |
| 12. | Astra Linux Special Edition |
| 13. | Adobe Design Premium CS5.5 |
| 14. | Stat+ Professional 5.8 (Академическая версия) |
| <i>Свободно распространяемое программное обеспечение</i> | |
| 15. | Яндекс Браузер |
| 16. | Kinovea |
| 17. | PDF24 11.23 |
| 18. | Telegram |

3.4 Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

| <i>Электронно-библиотечные системы</i> | <i>Ссылка на ресурс</i> |
|---|---|
| 1. Электронно-библиотечная система MarcSQL (Электронная библиотека) | http://bibl.chgafkis.ru:8080/marcweb2/Default.asp |

| | | |
|----|--|---|
| | ЧГАФКиС) | |
| 2. | Электронно-библиотечная система IPRbooks | https://www.iprbookshop.ru/?&a |
| 3. | Образовательная платформа «Юрайт» [электронный ресурс] | https://urait.ru/ |

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения общеобразовательной дисциплины раскрываются через дисциплинарные результаты, направленные на формирование общих компетенций по разделам и темам содержания учебного материала.

| <i>Результаты обучения</i> | <i>Критерии оценки</i> | <i>Методы оценки</i> |
|---|---|---|
| <i>Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины:</i> | | |
| <ul style="list-style-type: none"> – использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; для подготовки к сдаче нормативов (тестов) Всероссийского комплекса ГТО; для решения задач общей физической подготовки; – применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; – пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности | <ul style="list-style-type: none"> – использует содержание физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; – владеет техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активно применяет их в игровой и соревновательной деятельности; – демонстрирует готовность к выполнению нормативов всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «готов к труду и обороне» (ГТО); – применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; – владеет физическими упражнениями разной функциональной направленности, использует их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности для специальности воспитатель. | <p>тестирования физических качеств. зачет с оценкой</p> |
| <i>Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины:</i> | | |
| <ul style="list-style-type: none"> – роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; – основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; – средства профилактики перенапряжения | | |