

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Демченко Альберт Михайлович  
Должность: И.о. ректора  
Дата подписания: 2026.05.28  
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 (МОДУЛЯ)

### Физическая культура (СГЦ.04)

Специальность	49.02.01 Физическая культура (на базе основного общего образования)
Направленность программы	«Преподавание физической культуры по основным общеобразовательным программам»
Квалификация выпускника	Педагог по физической культуре и спорту
Год начала подготовки (по учебному плану)	2026
Форма обучения, семестр	очная: 3,4,5,6,7,8 семестр
Трудоёмкость по рабочему учебному плану	часов: 176
Промежуточная аттестация	зачет

Разработчик рабочей программы:

Выскребенцева Е.С.,  
преподаватель

Чайковский 2026

## 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Учебная дисциплина СГЦ.04 Физическая культура является обязательной частью общепрофессионального цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 49.02.01 Физическая культура.

Дисциплина участвует в формировании общей компетенции:

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"><li>– использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li><li>– применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</li><li>– пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>– роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li><li>– основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;</li><li>– средства профилактики перенапряжения</li></ul>

## 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	8 сем	всего
1	Учебные занятия	34	42	32	30	18	18	174
1.1	Лекции	-	-	-	-	-	-	-
1.2	Практические занятия, лабораторное занятие, семинары / в т.ч. в форме практической подготовки	34/24	42/30	32/28	30/24	18/12	18/12	174/130
2	Самостоятельная работа / в том числе выполнение курсового проекта (работы), подготовка к промежуточной аттестации		2					2

3	Промежуточная аттестация – зачет		+		+		+	+
4	Всего академических часов	34	44	32	30	18	18	176

## 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				Самостоятельная работа	Всего академических часов
		Учебные занятия		Лекции			
		всего	в т. ч. в форме практической подготовки				
<b>3 семестр</b>							
1	Легкая атлетика		20				20
2	Спортивные игры		14				14
<b>Всего академических часов за 3 семестр</b>			<b>34</b>				<b>34</b>
<b>4 семестр</b>							
3	Плавание		14				14
4	Гимнастика		18		2		20
5	Новые виды		10				10
<b>Промежуточная аттестация – Зачет</b>							
<b>Всего академических часов за 4 семестр</b>			<b>42</b>		<b>2</b>		<b>44</b>
<b>5 семестр</b>							
6	Спортивные игры		12				12
7	Новые виды		10				10
8	Плавание		10				10
<b>Всего академических часов за 5 семестр</b>			<b>32</b>				<b>30</b>
<b>6 семестр</b>							
9	Гимнастика		12				12
10	Легкая атлетика		18				18
<b>Промежуточная аттестация – Зачет</b>							
<b>Всего академических часов за 6 семестр</b>			<b>30</b>				<b>30</b>
<b>7 семестр</b>							
11	Гимнастика		8				8
12	Легкая атлетика		10				10
<b>Всего академических часов за 7 семестр</b>			<b>18</b>				<b>18</b>

8 семестр				
13	Новые виды		6	6
14	Спортивные игры		12	12
<b>Промежуточная аттестация – Зачет</b>				
<i>Всего академических часов за 8 семестр</i>			<b>18</b>	<b>18</b>
<b>Всего академических часов</b>			<b>174</b>	<b>2 176</b>

### 2.2.2. Содержание дисциплины

№ темы	Содержание учебного материала
<i>3 семестр</i>	
1	<i>Тема Легкая атлетика.</i>
	<i>Практическое занятие 1. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой.</i>
	<i>Практическое занятие 2. Бег на короткие дистанции. Старт из разных исходных положений. Бег по прямой и виражу.</i>
	<i>Практическое занятие 3. Бег на средние дистанции. Чередование ходьбы и бега. Бег по прямой и виражу.</i>
	<i>Практическое занятие 4. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».</i>
	<i>Практическое занятие 5. Прыжки в высоту способами: перешагивания, «ножницы», перекидной.</i>
	<i>Практическое занятие 6. Эстафетный бег.</i>
	<i>Практическое занятие 7. Освоение техники выполнения двигательных действий.</i>
	<i>Практическое занятие 8. Осуществление самоконтроля в процессе занятий лёгкой атлетикой и оценка собственного физического и психического состояния, в том числе динамики его изменения.</i>
	<i>Практическое занятие 9. Развитие физических способностей, в том числе профессионально-прикладными средствами лёгкой атлетики.</i>
<i>Практическое занятие 10. Бег на длинные дистанции. Фартлек.</i>	
2	<i>Тема Спортивные игры</i>
	<i>Практическое занятие 11. 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.</i>
	<i>Практическое занятие 12. Тактика игры в нападении. Тактика игры в защите в баскетболе. Групповые и командные действия игроков.</i>
	<i>Практическое занятие 13. 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.</i>
	<i>Практическое занятие 14. Освоение техники выполнения двигательных действий. Развитие физических способностей средствами спортивных игр.</i>
	<i>Практическое занятие 15. Стойки в волейболе. Перемещение по площадке. Поддача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Приём мяча. Передачи мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Расстановка игроков.</i>
<i>Практическое занятие 16. Тактика игры в защите, в нападении.</i>	

	<p>Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Групповые и командные действия игроков. Взаимодействие игроков. Игра по упрощенным правилам волейбола.</p> <p><i>Практическое занятие 17.</i> Развитие физических способностей, в том числе профессионально-прикладных средствами спортивных игр.</p>	
<i>4 семестр</i>		
3	<p><i>Тема Плавание</i></p> <p><i>Практическое занятие 18.</i> Техника безопасности на занятиях плаванием. Подготовительные упражнения по освоению с водой. Упражнения для освоения способов плавания.</p> <p><i>Практическое занятие 19.</i> Развитие физических способностей средствами плавания.</p> <p><i>Практическое занятие 20.</i> Осуществление самоконтроля в процессе занятий плаванием и оценка собственного физического и психического состояния, в том числе динамики его изменения.</p> <p><i>Практическое занятие 21.</i> Освоение техники выполнения способов плавания. Кроль на груди.</p> <p><i>Практическое занятие 22.</i> Освоение техники выполнения способов плавания. Кроль на спине.</p> <p><i>Практическое занятие 23.</i> Освоение техники выполнения способов плавания. Брас.</p> <p><i>Практическое занятие 24.</i> Развитие физических способностей, в том числе профессионально-прикладных средствами плавания.</p>	
	<p><i>Тема Гимнастика</i></p> <p><i>Практическое занятие 25.</i> Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки).</p> <p><i>Практическое занятие 26.</i> Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики. Развитие физических способностей средствами гимнастики. Комбинация из акробатических элементов.</p> <p><i>Практическое занятие 27.</i> Физические упражнения в чередовании напряжения с расслаблением. Осуществление самоконтроля в процессе занятий гимнастикой и оценка собственного физического и психического состояния, в том числе динамики его изменения.</p> <p><i>Практическое занятие 28.</i> Физические упражнения для коррекции нарушений осанки. Совершенствование комплекса состоящего из изученных акробатических элементов.</p> <p><i>Практическое занятие 29.</i> Упражнения у гимнастической стенки. Освоение опорный прыжок через коня: углом с косога разбега толчком одной ногой (девушки); ноги врозь (юноши).</p> <p><i>Практическое занятие 30.</i> Совершенствование опорный прыжок через коня: углом с косога разбега толчком одной ногой (девушки); ноги врозь (юноши).</p> <p><i>Практическое занятие 31.</i> Висы и упоры. Перекладина (ю). Подъем переворотом, подъем разгибом, обороты назад и вперед, соскок махом вперед (назад). Низкая перекладина (д). Подъем переворотом, выход силой, обороты назад и вперед, соскок махом назад.</p> <p><i>Практическое занятие 32.</i> Бревно: вскок, седы, упоры, прыжки, разновидности передвижений, равновесия, танцевальные шаги, соскок с конца бревна.</p> <p><i>Практическое занятие 33.</i> Упражнения на внимание. Комбинация на бревне.</p> <p><i>Самостоятельная работа. Комплекс общеразвивающих упражнений.</i></p>	
	4	
	5	
	5	<p><i>Тема Новые виды.</i></p>

	<p><i>Практическое занятие 34.</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 35.</i> Выполнение упражнений и комплексов упражнений для рук и плечевого пояса, мышц спины и живота, мышц ног с использованием собственного веса.</p> <p><i>Практическое занятие 36.</i> Выполнение упражнений со свободными весами</p> <p><i>Практическое занятие 37.</i> Выполнение упражнений и комплексов упражнений на силовых тренажерах.</p> <p><i>Практическое занятие 38.</i> Освоение техники выполнения упражнений и комплексов упражнений на силовых тренажерах и кардиотренажерах.</p>
	<i>5 семестр</i>
	<i>Тема Спортивные игры</i>
6	<p><i>Практическое занятие 39.</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.</p> <p><i>Практическое занятие 40.</i> Тактика игры в нападении. Тактика игры в защите в баскетболе. Игра по упрощенным правилам.</p> <p><i>Практическое занятие 41.</i> Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков. Игра по правилам.</p> <p><i>Практическое занятие 42.</i> Стойки в волейболе. Перемещение по площадке. 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 43.</i> Тактика игры в защите, в нападении. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Игра по упрощенным правилам волейбола.</p> <p><i>Практическое занятие 44.</i> Групповые и командные действия игроков. Взаимодействие игроков. Игра по правилам волейбола.</p>
	<i>Тема Новые виды.</i>
7	<p><i>Практическое занятие 45.</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 46.</i> Выполнение упражнений и комплексов упражнений для рук и плечевого пояса, мышц спины и живота, мышц ног с использованием собственного веса.</p> <p><i>Практическое занятие 47.</i> Выполнение упражнений со свободными весами</p> <p><i>Практическое занятие 48.</i> Освоение техники выполнения упражнений и комплексов упражнений на силовых тренажерах.</p> <p><i>Практическое занятие 49.</i> Выполнение упражнений и комплексов упражнений на силовых тренажерах и кардиотренажерах.</p>
	<i>Тема Плавание.</i>
8	<p><i>Практическое занятие 50.</i> Упражнения для освоения способов плавания, старта и поворотов. Освоение техники выполнения способов плавания. Кроль на груди.</p> <p><i>Практическое занятие 51.</i> Совершенствование техники выполнения способов плавания. Кроль на груди. Освоение техники выполнения Кроль на спине. Техника старта.</p> <p><i>Практическое занятие 52.</i> Совершенствование техники выполнения способов</p>

	<p>плавания. Кроль на спине.</p> <p><i>Практическое занятие 53.</i> Освоение техники выполнения способов плавания. Брас.</p> <p><i>Практическое занятие 54.</i> Совершенствование техники выполнения способов плавания. Брас.</p>
<i>6 семестр</i>	
9	<p><i>Тема Гимнастика</i></p> <p><i>Практическое занятие 55.</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 56.</i> Совершенствование акробатических элементов. Комбинация.</p> <p><i>Практическое занятие 57.</i> Комбинация из ранее изученных акробатических элементов.</p> <p><i>Практическое занятие 58.</i> Упражнения у гимнастической стенки. Висы и упоры. Лазание по канату. Упражнения на перекладине.</p> <p><i>Практическое занятие 59.</i> Бревно: вскок, седы, упоры, прыжки, разновидности передвижений, равновесия, танцевальные шаги, соскок с конца бревна. Комбинация на бревне. Упражнения на брусьях.</p> <p><i>Практическое занятие 60.</i> Упражнения на внимание. Комбинация на бревне. Комбинация на брусьях.</p>
10	<p><i>Тема Легкая атлетика.</i></p> <p><i>Практическое занятие 61.</i> Бег на короткие дистанции. Старт из разных исходных положений. Бег по прямой и виражу.</p> <p><i>Практическое занятие 62.</i> Техника разгона и финиширования.</p> <p><i>Практическое занятие 63.</i> Прыжки в длину.</p> <p><i>Практическое занятие 64.</i> Прыжки в высоту способами: перешагивания, «ножницы», перекидной.</p> <p><i>Практическое занятие 65.</i> Эстафетный бег.</p> <p><i>Практическое занятие 66.</i> Освоение техники выполнения двигательных действий.</p> <p><i>Практическое занятие 67.</i> Бег на средние дистанции. Чередование ходьбы и бега. Бег по прямой и виражу.</p> <p><i>Практическое занятие 68.</i> Бег на длинные дистанции. Фартлек.</p> <p><i>Практическое занятие 69.</i> Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Бег на выносливость (Тест Купера)</p>
<i>7 семестр</i>	
11	<p><i>Тема Гимнастика</i></p> <p><i>Практическое занятие 70.</i> Совершенствование акробатических элементов. Комбинация.</p> <p><i>Практическое занятие 71.</i> Совершенствование комбинации на бревне.</p> <p><i>Практическое занятие 72.</i> Совершенствование комбинации на брусьях.</p> <p><i>Практическое занятие 73.</i> Совершенствование упражнений на перекладине.</p>
12	<p><i>Тема Легкая атлетика.</i></p> <p><i>Практическое занятие 74.</i> Бег на короткие дистанции.</p> <p><i>Практическое занятие 75.</i> Прыжки в длину.</p> <p><i>Практическое занятие 76.</i> Бег на средние дистанции.</p> <p><i>Практическое занятие 77.</i> Бег на длинные дистанции.</p> <p><i>Практическое занятие 78.</i> Бег на выносливость.</p>
<i>8 семестр</i>	
13	<i>Тема Новые виды.</i>

	<i>Практическое занятие 79.</i> Выполнение упражнений и комплексов упражнений для рук и плечевого пояса, мышц спины и живота, мышц ног с использованием собственного веса.
	<i>Практическое занятие 80.</i> Выполнение упражнений со свободными весами
	<i>Практическое занятие 81.</i> Выполнение упражнений и комплексов упражнений на силовых тренажерах.
14	<i>Тема Спортивные игры</i>
	<i>Практическое занятие 82.</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 83.</i> Тактика игры в нападении. Тактика игры в защите в баскетболе. Игра по упрощенным правилам.
	<i>Практическое занятие 84.</i> Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков. Игра по правилам.
	<i>Практическое занятие 85.</i> Стойки в волейболе. Перемещение по площадке. Поддача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Приём мяча. Передачи мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Расстановка игроков.
	<i>Практическое занятие 86.</i> Тактика игры в защите, в нападении. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Игра по упрощенным правилам волейбола.
	<i>Практическое занятие 87.</i> Групповые и командные действия игроков. Взаимодействие игроков. Игра по правилам волейбола.

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ 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 № 319 Зал гимнастики  г. Чайковский, ул. Ленина, д.67.	Специализированная мебель (мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная), стол преподавателя, стул преподавателя); спортивные инвентарь и оборудование (конь гимнастический, козел гимнастический, бревно 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  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)
Тренажерный зал №17  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)
Универсальный спортивный зал № 23  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. Основные 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. Быченков, С. В. Физическая культура : учебное пособие для СПО / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. — 2-е изд. — Саратов : Профобразование, Ай Пи Эр Медиа, 2018. — 122 с. — ISBN 978-5-4486-0374-7, 978-5-4488-0195-2. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROFобразование: [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/77006>. — Режим доступа: для авторизир. пользователей.

2. Евсеев, Ю. И. Физическая культура / Ю. И. Евсеев. — Ростов-на-Дону : Феникс, 2014. — 446 с. - элект. ресурс ЭБС «IPRSMART»

3. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — 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. Самостоятельная работа студента по физической культуре : учебник для среднего профессионального образования / под редакцией В. Л. Кондакова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 148 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-19296-4. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/566885>

5. 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>

### 3.2.2. Дополнительные 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, 2021. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1.
2. Физическая культура : учебник для 10-11 классов / под ред. В. И. Ляха, Л. Е. Любомирского, Г. Б. Мейксона. - Москва : Просвещение, 2001. – 155 с.

### 3.3 Перечень лицензионного программного обеспечения

№ п/п	Наименование программного продукта
	<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.	ABBYY 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

	Электронно-библиотечные системы	Ссылка на ресурс
1.	Электронно-библиотечная система MarcSQL (Электронная библиотека ЧГАФКиС)	<a href="http://bibleo.chifk.ru/marcweb2/Default.asp">http://bibleo.chifk.ru/marcweb2/Default.asp</a>
2.	Электронно-библиотечная система IPRsmart	<a href="https://www.iprbookshop.ru/?&amp;a">https://www.iprbookshop.ru/?&amp;a</a>
3.	Образовательная платформа «Юрайт» [электронный ресурс]	<a href="https://urait.ru/">https://urait.ru/</a>

## 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины:		

<ul style="list-style-type: none"> <li>– 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;</li> <li>– применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</li> <li>– пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– использует содержание физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li> <li>– владеет техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активно применяет их в игровой и соревновательной деятельности;</li> <li>– демонстрирует готовность к выполнению нормативов всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «готов к труду и обороне» (ГТО);</li> <li>– применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</li> <li>– 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.</li> </ul>	
<p><i>Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины:</i></p>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>– роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li> <li>– основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;</li> <li>– средства профилактики перенапряжения</li> </ul>		<p>оценка результатов выполнения комплексов упражнений; тестирования физических качеств. оценка заданий при проведении текущего контроля; промежуточной аттестации</p>