Приложение 2.4
к ППССЗ по специальности
44.02.02 Преподавание в начальных классах

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## СГ 04. Физическая культура

**СОДЕРЖАНИЕ**


| | | |
|---|---|---|
| 1. | **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** | **3** |
| 2. | **СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** | **4** |
| 3. | **УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** | **14** |
| 4. | **КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** | **15** |

# ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

**1.1. Место учебной дисциплины в структуре основной образовательной программы**

Учебная дисциплина «СГ.04 Физическая культура» является обязательной частью социально-гуманитарного образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности **44.02.02 Преподавание в начальных классах**. Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 04, ОК 08, ПК 1.7.

**1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины**

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания:

| Коды ОК | Умения | Знания |
|---|---|---|
| ОК 04<br>ОК 08 | Должен уметь: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии / специальности | Должен знать: роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной профессии; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности |

| Коды ПК | Содержание компетенции |
|---|---|
| ПК 1.7. | Выстраивать траекторию профессионального роста на основе результатов анализа процесса обучения и самоанализа деятельности. |

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

| **Вид учебной работы** | **Объем в часах** |
|---|---|
| **Объем образовательной программы учебной дисциплины (максимальная нагрузка)** | 148 |
| **Обязательная нагрузка, в том числе:** | 148 |
| лекции, уроки | - |
| практические занятия | 140 |
| лабораторные занятия | Не предусмотрены |
| индивидуальный / курсовой проект | Не предусмотрен |
| промежуточная аттестация по итогам учебных семестров (дифференцированный зачет, рубежный контроль, тестирование, контрольная работа или др.) | 8 |
| **Промежуточная аттестация в форме экзамена, в том числе:** | **-** |
| консультации | - |
| самостоятельная работа | - |
| экзамен | - |

## 2.2. Тематический план и содержание рабочей программы учебной дисциплины

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся | Объем, акад. ч / в том числе в форме практической поготовки, акад. ч | Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы |
|---|---|---|---|
| *1* | *2* | *3* | *4* |
| **Раздел 1. Лёгкая атлетика** | | **14** | |
| **Тема 1.1 Средства физической культуры** | **Содержание учебного материала** | - | ОК 04 ОК 08 |
| | **Практические занятия** | **2** | |
| | 1.Средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности. Зоны риска физического здоровья воспитателя. Средства профилактики перенапряжения, стресса | 2 | |
| **Тема 1.2 Комплекс ОРУ для лёгкой атлетики** | **Содержание учебного материала** | - | ОК 04 ОК 08 |
| | **Практические занятия** | **4** | |
| | 1.Комплекс ОРУ для лёгкой атлетики. | 2 | |
| | 2. Бег по пересечённой местности. Совершенствование техники специально беговых упражнений. | 2 | |
| **Тема 1.3 Бег на короткие дистанции** | **Содержание учебного материала** | - | ОК 04 ОК 08 |
| | **Практические занятия** | **4** | |
| | 1.Бег на короткие дистанции. Старт из разных И.п. Совершенствование техники выполнения специально беговых упражнений. | 2 | |
| | 2. Развитие скоростных качеств. Бег 100 метров. | 2 | |
| **Тема 1.4 Прыжки в длину с разбега** | **Содержание учебного материала** | **-** | ОК 04 ОК 08 |
| | **Практические занятия** | **2** | |
| | 1.Отработка техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». | 2 | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | Выполнение подводящих упражнений | | |
| **Тема 1.5 Метание мяча** | **Содержание учебного материала** | - | ОК 04 ОК 08 |
| | **Практические занятия** | **2** | |
| | 1.**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. | 2 | |
| **Раздел 2. Спортивные игры** | | **16** | |
| **Тема 2.1 Передвижение, остановки, повороты** | **Содержание учебного материала** | - | ОК 04 ОК 08 |
| | **Практические занятия** | **2** | |
| | Перемещение в стойке, остановка, повороты, ускорение. Овладение комбинациями передвижений. Передвижение в нападении и в защите | 2 | |
| **Тема 2.2 Передачи мяча** | **Содержание учебного материала** | - | ОК 04 ОК 08 |
| | **Практические занятия** | **2** | |
| | 1. Освоение передачи мяча отскоком от площадки, от груди, из – за головы, от плеча на месте и в движении. Овладение передачей мяча правой, левой рукой снизу. | 2 | |
| **Тема 2.3. Ведение мяча** | **Содержание учебного материала** | - | ОК 04 ОК 08 |
| | **Практические занятия** | **2** | |
| | 1. Совершенствование техники ведения мяча в низкой, средней и высокой стойках левой, правой рукой с изменением направления движения и скорости с сопротивлением и без сопротивления защитника, с изменением высоты отскока. | 2 | |
| **Тема 2.4 Прием и передача мяча** | **Содержание учебного материала** | - | ОК 04 ОК 08 ПК 1.7 |
| | **Практические занятия** | **6** | |
| | 1.Выполнение упражнений для совершенствования техники выполнения передач: верхняя и нижняя передача мяча и прием. | | |
| | 2.Подготовительные упражнения. Подводящие упражнения. | | |
| | 3. Специальные упражнения. Передачи в парах на месте. Упражнения во встречных колоннах. | 2 | |
| **Тема 2.5 Подача мяча** | **Содержание учебного материала** | - | ОК 04 ОК 08 |
| | **Практические занятия** | **4** | |
| | 1.Совершенствование техники и тактики игры в волейбол: овладение игрой и | 2 | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | комплексное развитие психомоторных способностей. | | |
| | 2. Игра по упрощенным правилам волейбола, игра по правилам). | 2 | |
| | **Практические занятия** | **2** | |
| | 1.Двухсторонняя игра: правила судейства, судейские жесты. | 2 | |
| **Промежуточная аттестация** | **Дифференцированный зачет** | **2** | |
| **Раздел 3. Лыжная подготовка** | | **10** | |
| **Тема 3.1 Строевые упражнения с лыжами** | **Содержание учебного материала** | | |
| | **Практические занятия** | **2** | |
| | 1.Строевые упражнения с лыжами. Поворот переступанием вокруг пяток лыж. Поворот переступанием вокруг носков лыж | 2 | |
| **Тема 3.2 Классические хода** | **Содержание учебного материала** | | ОК 04 ОК 08 |
| | **Практические занятия** | **2** | |
| | 1. Освоение техники классических ходов: скользящего шага, попеременного двухшажного хода; одновременных ходов: одновременно бесшажного, одновременно одношажного, одновременно двухшажного хода. | 2 | |
| **Тема 3.3 Переходы с хода на ход в классических ходах** | **Содержание учебного материала** | | ОК 04 ОК 08 |
| | **Практические занятия** | **2** | |
| | 1. Освоение перехода с попеременного двухшажного хода на одновременные хода. Освоение перехода с попеременного двухшажного хода на одновременные ходы: одновременно -одношажный, одновременно двухшажный, бесшажный ход. | 2 | |
| **Тема 3.4 Преодоление препятствий и подъемов в гору. Торможение.** | **Содержание учебного материала** | | ОК 04 ОК 08 |
| | **Практические занятия** | **2** | |
| | 1. Совершенствование техники передвижения на лыжах, преодоления препятствий. Подъем в гору: скользящим ходом, ступающим шагом, «полуёлочкой», «ёлочкой». Совершенствование техники торможения | 2 | |
| **Тема 3.5 Проведение соревнований по лыжным гонкам** | **Содержание учебного материала** | | ОК 04 ОК 08 |
| | **Практические занятия** | **2** | |
| | 1. Проведения соревнований по лыжным гонкам в группе на дистанцию 2-5км. | 2 | |
| **Раздел 4. Спортивные игры** | | **20** | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| **Тема 4.1 Бросок в корзину** | **Содержание учебного материала** | - | ОК 04<br>ОК 08 |
| | **Практические занятия** | **4** | |
| | 1. Совершенствование техники броска мяча в корзину в движении после ловли и ведения. Освоение техники штрафного броска. | 2 | |
| | 2. Действия защитников при штрафных бросках и разыгрывании спорных мячей. | 2 | |
| **Тема 4.2 Индивидуальные, групповые и командные действия** | **Содержание учебного материала** | - | ОК 04<br>ОК 08<br>ПК 1.7 |
| | **Практические занятия** | **4** | |
| | 1. Индивидуальные, групповые, командные, тактические действия в нападении и защите. | 2 | |
| | 2. Овладение личной защиты на своей половине площадки и по всей площадке. Двухсторонняя игра. | 2 | |
| **Тема 4.3 Техника передвижения волейболиста.** | **Содержание учебного материала** | - | ОК 04<br>ОК 08 |
| | **Практические занятия** | **2** | |
| | 1. Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники передвижений. Выполнение перемещений с применением зрительных ориентиров и звуковых сигналов. Упражнения в парах, в тройке. | 2 | |
| **Тема 2.6 Техника игры в волейбол** | **Содержание учебного материала** | - | ОК 04<br>ОК 08 |
| | **Практические занятия** | **4** | |
| | 1. Совершенствование техники и тактики игры в волейбол: овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей | 2 | |
| | 2.Игра по упрощенным правилам волейбола, игра по правилам. | 2 | |
| **Тема 2.7 Двухсторонняя игра** | **Содержание учебного материала** | - | ОК 04<br>ОК 08 |
| | **Практические занятия** | **2** | |
| | 1.Двухсторонняя игра: правила судейства, судейские жесты. | 2 | |
| **Тема 4.4 Подвижные игры с элементами волейбола.** | **Содержание учебного материала** | - | ОК 04<br>ОК 08<br>ПК 1.7 |
| | **Практические занятия** | **4** | |
| | 1. Подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола. Игры, способствующие совершенствованию навыков передачи мяча: «Эстафеты у стены», «Мяч в воздухе», «Мяч среднему». | 2 | |
| | 2. Оценка техники элементов игры в волейбол. Выполнение передач и подач. | 2 | |
| **Раздел 5. Лёгкая атлетика** | | **14** | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| **Тема 5.1 Спортивная ходьба** | **Содержание учебного материала** | - | ОК 04 ОК 08 |
| | **Практические занятия** | **2** | |
| | 1. Упражнения, способствующие овладению техникой спортивной ходьбы. Прохождение дистанции 400 м. | 2 | |
| **Тема 5.2 Эстафетный бег** | Содержание учебного материала | | ОК 04 ОК 08 |
| | **Практические занятия** | **2** | |
| | 1. Совершенствование техники передачи эстафетной палочки. Эстафета 4х100 м. Бег в командах | 2 | |
| **Тема 5.3 Бег на средние и длинные дистанции** | **Содержание учебного материала** | | ОК 04 ОК 08 |
| | **Практические занятия** | **2** | |
| | 1. Упражнения, способствующие овладению техникой бега на средние дистанции. Совершенствование техники высокого старта. Бег с высокого старта и финиширование. Бег 1000 метров на время | 2 | |
| **Тема 5.4 Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики** | **Содержание учебного материала** | | ОК 04 ОК 08 ПК 1.7 |
| | **Практические занятия** | **4** | |
| | 1. Подвижные игры с элементами бега, прыжками и эстафеты. | 2 | |
| | 2.Организация и проведение подвижных игр | 2 | |
| **Тема 5.5 Спортивная ходьба** | **Содержание учебного материала** | | ОК 04 ОК 08 |
| | **Практические занятия** | **2** | |
| | 1. Упражнения, способствующие овладению техникой спортивной ходьбы. Прохождение дистанции 400 м. | 2 | |
| **Тема 5.6 Бег на короткие дистанции** | **Содержание учебного материала** | - | ОК 04 ОК 08 |
| | **Практические занятия** | **2** | |
| | 1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции 100 – 200 м. Низкий старт, старт из разных И. П.. Старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиш. Отработка всех этапов бега. | 2 | |
| **Промежуточная аттестация** | **Дифференцированный зачет** | **2** | |
| **Раздел 6** | **Легкая атлетика** | **14** | |
| **Тема 6.1 Кроссовая подготовка** | **Содержание учебного материала** | - | ОК 04 ОК 08 |
| | **Практические занятия** | **4** | |
| | 1. Выполнение спец. беговых упражнений, совершенствование техники бега | 2 | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | на выносливость, развитие общей выносливости | | |
| | 2. Кросс по пересеченной местности 2000м | 2 | |
| **Тема 6.2 Прыжки в длину.** | Содержание учебного материала | **-** | ОК 04 ОК 04 |
| | **Практические занятия** | **2** | |
| | 1.Совершенствование техники прыжка в длину с места. Выполнение упражнений, способствующих овладению техникой прыжка в длину с разбега. | 2 | |
| **Тема 6.3 Эстафетный бег** | **Содержание учебного материала** | - | ОК 08 ОК 04 |
| | **Практические занятия** | **2** | |
| | Совершенствование техники эстафетного бега. Техника передачи эстафетной палочки. Передача эстафетной палочки на месте и в движении | 2 | |
| **Тема 6.4 Подвижные игры и эстафеты** | **Содержание учебного материала** | - | ОК 04 ОК 08 ПК 1.7 |
| | **Практические занятия** | **6** | |
| | 1.Игры преимущественно с бегом: «К своим флажкам», «Гуси-лебеди», «Два Мороза», «Команда быстроногих», «Вызов номеров». | 2 | |
| | 2.Игры преимущественно с прыжками: «Прыгающие воробышки», «Зайцы в огороде», «Волк во рву», эстафета. | 2 | |
| | 3.Бег 100 метров | 2 | |
| **Раздел 7** | **Гимнастика** | **16** | |
| **Тема 7.1 Физические упражнения** | **Содержание учебного материала** | - | ОК 04 ОК 08 |
| | **Практические занятия** | **4** | |
| | 1.ТБ на занятиях гимнастикой. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой с предметами и без предметов. | 2 | |
| | 2.Составление комплексов упражнений с гимнастической палкой, мячами, скакалками. Выполнение комплексов гимнастических упражнений на различные группы мышц. | 2 | |
| **Тема 7.2 Современные оздоровительные виды гимнастики** | **Содержание учебного материала** | **-** | ОК 04 ОК 08 ПК 1.7 |
| | **Практические занятия** | **6** | |
| | 1. Освоение комплексов танцевальной аэробики. | 2 | |
| | 2.Освоение комплексов атлетической гимнастики с использованием тренажеров, гантелей, скакалки, резиновых жгутов, гимнастической скамейки, шведской стенки. | 2 | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | 3.Освоение комплексов атлетической гимнастики с использованием гимнастической скамейки, шведской стенки | 2 | |
| **Тема 7.3 Акробатика** | **Содержание учебного материала** | **-** | ОК 04<br>ОК 08<br>ПК 1.7 |
| | **Практические занятия** | **6** | |
| | Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений. Кувырок вперед, кувырок назад, длинный кувырок вперед, стойка на лопатках, «мостик» из положения стоя с помощью и самостоятельно. | 2 | |
| | Выполнение комбинации из нескольких элементов. | 2 | |
| | Оценка техники выполнения акробатической комбинации из 6-8 элементов | 2 | |
| **Промежуточная аттестация** | **Дифференцированный зачет** | **2** | |
| **Раздел 8** | **Лыжная подготовка** | **12** | |
| **Тема 8.1 Классические хода** | **Содержание учебного материала** | **-** | ОК 04<br>ОК 08 |
| | **Практические занятия** | **2** | |
| | 1.Освоение техники классических ходов: скользящего шага, попеременного двухшажного хода; одновременных ходов: одновременно бесшажного, одновременно одношажного, одновременно двухшажного хода. | 2 | |
| **Тема 8.2 Переходы с хода на ход в классических ходах** | **Содержание учебного материала** | **-** | ОК 04<br>ОК 08 |
| | **Практические занятия** | **4** | |
| | Освоение перехода с попеременного двухшажного хода на одновременные хода. | 2 | |
| | Освоение перехода с попеременного двухшажного хода на одновременные ходы: одновременно -одношажный, одновременно двухшажный, бесшажный ход. | 2 | |
| **Тема 8.3 Преодоление препятствий и подъемов в гору. Торможение.** | **Содержание учебного материала** | **-** | ОК 04<br>ОК 08 |
| | **Практические занятия** | **2** | |
| | 1.Совершенствование техники передвижения на лыжах, преодоления препятствий. Подъем в гору: скользящим ходом, ступающим шагом, «полуёлочкой», «ёлочкой». Совершенствование техники торможения | 2 | |
| **Тема 8.4 Проведение соревнований по** | **Содержание учебного материала** | **-** | ОК 04<br>ОК 08 |
| | **Практические занятия** | **4** | |
| | Практическое занятие 18. Проведения соревнований по лыжным гонкам в | 2 | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| **лыжным гонкам** | группе на дистанцию 2-5км. | | |
| | Практическое занятие 19. Прохождение дистанции 2 км. на лыжах без учета времени | 2 | |
| **Раздел 9.** | **Гимнастика** | **16** | |
| **Тема 9.1 Упражнения дыхательной гимнастики** | **Содержание учебного материала** | **-** | ОК 04 ОК 08 |
| | **Практические занятия** | **4** | |
| | Выполнение комплексов упражнений, направленных на профилактику профессиональных заболеваний. | 2 | |
| | Выполнение комплексов дыхательных упражнений. | 2 | |
| **Тема 9.2 Комплекс упражнений на развитие силой выносливости** | **Содержание учебного материала** | **-** | ОК 04 ОК 08 ПК 1.7 |
| | **Практические занятия** | **4** | |
| | Освоение комплексов аэробики. | 2 | |
| | Освоение комплексов степ-аэробики. | 2 | |
| **Тема 9.3 Комплекс упражнений на развитие координации движений** | **Содержание учебного материала** | **-** | ОК 04 ОК 08 ПК 1.7 |
| | **Практические занятия** | **4** | |
| | Выполнение комплекса упражнений для развития координации движений. | 2 | |
| | Подбор упражнений для развития координации движений детей дошкольного возраста. | 2 | |
| **Тема 9.4 Комплекс упражнений с использованием тренажеров** | **Содержание учебного материала** | **-** | ОК 04 ОК 08 ПК 1.7 |
| | **Практические занятия** | **4** | |
| | Освоение комплексов с использованием тренажеров, гантелей, скакалки, резиновых жгутов, гимнастической скамейки, шведской стенки. | 2 | |
| | Освоение комплексов с использованием гимнастической скамейки, шведской стенки. | 2 | |
| **Раздел 10.** | **Легкая атлетика** | **8** | |
| **Тема 10.1 Бег на короткие дистанции.** | **Содержание учебного материала** | **-** | ОК 04 ОК 08 |
| | **Практические занятия** | **2** | |
| | 1. Выполнение упражнений, способствующих овладению техникой бега на короткие дистанции. Бег с низкого старта по прямой. Бег по повороту, бег с | 2 | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | низкого старта по повороту, ускорение в конце поворота с переходом к бегу по прямой. Финиширование. | | |
| **Тема 10.2 Бег на длинные дистанции** | **Содержание учебного материала** | **-** | ОК 08 ОК 04 |
| | **Практические занятия** | **2** | |
| | 1. Выполнение упражнений, способствующих овладению техникой бега на длинные дистанции. Бег со средней скоростью с сохранением правильности осанки и работы рук. Бег по повороту с выбеганием на прямую, вбегание с прямой в круг, бег по виражу 3-4 раза. 4.Бег с высокого старта. | 2 | |
| **Тема 10.3 Челночный бег** | **Содержание учебного материала** | **-** | ОК 04 ОК 08 ПК 1.7 |
| | **Практические занятия** | **4** | |
| | 1. Совершенствование техники челночного бега. Проведение подвижных игр и эстафет на занятиях легкой атлетикой. Игры с бегом: «Рывок за мячом», «Сумей догнать», «Наступления», «Гонка с выбыванием». | 2 | |
| | 2.Игры с прыжками: «Челнок», «Кто выше?», «Перемена мест». Игры с метанием: «Пушкари», «От щита в поле», «Мяч через сетку». | 2 | |
| **Промежуточная аттестация** | **Дифференцированный зачет** | **2** | |
| **ВСЕГО:** | | **148** | |

# 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

**3.1. Для реализации рабочей программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:**

- Универсальный спортивный зал, зал гимнастики, открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий, оснащенный оборудованием в соответствии с п 6.1.2. ОПОП по специальности 44.02.02 Преподавание в начальных классах.

**3.2. Информационное обеспечение обучения**

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации имеет печатные и электронные образовательные и информационные ресурсы, для использования в образовательном процессе.

**3.2.1. Основные издания:**


1. Физическая культура : учебное пособие для среднего профессионального образования / под редакцией Е. В. Конеевой. - 2-е изд., перераб. и доп. - Москва : Юрайт, 2022. - 599 с. - (Профессиональное образование).
2. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Юрайт, 2025. — 424 с. — (Профессиональное образование) // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/560907 (дата обращения: 07.02.2025).
3. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / под редакцией Е. В. Конеевой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Юрайт, 2025. — 609 с. — (Профессиональное образование) // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/565611 (дата обращения: 07.02.2025).


**3.2.2Дополнительные источники:**


1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — Москва : Юрайт, 2025. — 450 с. — (Профессиональное образование) // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/562057 (дата обращения: 07.02.2025).
2. Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов : учебное пособие для среднего профессионального образования / М. С. Эммерт, О. О. Фадина, И. Н. Шевелева, О. А. Мельникова. — 2-е изд. — Москва : Юрайт, 2024. — 129 с. — (Профессиональное образование) // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/544814 (дата обращения: 07.02.2025).
3. Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва : Юрайт, 2024. — 113 с. — (Профессиональное образование) // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/542058 (дата обращения: 07.02.2025).

# 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

**Разработчик**

Преподаватель естественных дисциплин Я.А.Кудрявцев
ЦМК естественных дисциплин