



**Приложение 2
к ОПОП-П по специальности
44.02.02 Преподавание в
начальных классах**

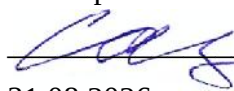
МИНПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИИ

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Омский государственный педагогический университет»
(ФГБОУ ВО «ОмГПУ»)**

УТВЕРЖДАЮ

Директор

Университетского колледжа

 **М.А. Саньков**

31.08.2026 г.



**РАБОЧАЯ УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА
по дисциплине СГ.04
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**для специальности
44.02.02 Преподавание в начальных классах**

2026 г.

Рабочая учебная программа по дисциплине «Физическая культура» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее СПО) 44. 02.02 Преподавание в начальных классах (Приказ Министерства просвещения России от 17.08.2022 № 742).

Организация-разработчик:
Университетский колледж ОмГПУ.

Разработчики:

Осипенко О.И., ст. методист Университетского колледжа ОмГПУ.

Рассказова Ю.В., преподаватель физической культуры Университетского колледжа ОмГПУ.

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	24
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	26

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина «СГ.04. Физическая культура» является обязательной частью социально-гуманитарного цикла примерной основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 44.02.02 Преподавание в начальных классах.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 08.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 04	организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности	психологические основы деятельности коллектива; психологические особенности личности
ОК 08	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности.	роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; средства профилактики перенапряжения.
ПК 1.1	определять цель, задачи и содержание физкультурно-спортивной работы; - оценивать результативность физкультурно-спортивной работы	направления, содержание, формы организации физкультурно-спортивной работы; - требования к планированию и технологии планирования физкультурно-спортивной работы; - показатели результативности физкультурно-спортивной работы;
ПК 1.3	- использовать различные методы и формы организации	формы и виды физкультурно-оздоровительных и

	физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий, строить их с учетом возрастных особенностей и уровня физической подготовленности участников; - проводить и анализировать физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия;	спортивно-массовых мероприятий; - техника безопасности, способы и приёмы предупреждения травматизма при проведении физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий;
--	---	--

1.3. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 182 часа, в том числе:
 обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося было 162 часов;
 самостоятельная работа- 16 ч
 консультации- 2 ч
 промежуточная аттестация- 2 ч

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах	Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебной дисциплины			182
в т. ч.:			162
<i>теоретическое обучение</i>			0
<i>практические занятия</i>			162
<i>Самостоятельная работа</i>			16
<i>Консультация</i>			2
Промежуточная аттестация: зачет (3-7 сем); диф.зачет- 2 ч (8 сем)			2

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура».

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, акад. ч / в том числе в форме практической подготовки, акад ч	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Курс 2 семестр 3			
Раздел 1. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности			
Тема 1.1. Оценка физического развития	Содержание учебного материала, в том числе практических занятий Бег 100м.; прыжок в длину с места; подтягивание из виса; поднимание туловища из положения лежа на спине, за мин.; сгибание и разгибание рук в упоре лежа; прыжки через скакалку за 1 мин.	2	ОК 04, ОК 08 ПК 1.1 ПК 1.3
	Самостоятельная работа: Подготовка к контрольным нормативам.		
Тема 1.2. Легкая атлетика	Содержание учебного материала, том числе практических занятий Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Кроссовая подготовка. Развитие общей выносливости и координации движений. Развитие анаэробной выносливости.	2	ОК 04, ОК 08 ПК 1.1 ПК 1.3
	Совершенствование техники бега на средние дистанции; Развитие специальной выносливости, ловкости и координации.	2	
	Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Совершенствование низкого старта и стартового разгона, финиша.	2	
	Совершенствование техники прыжка в длину с места. Развитие скоростно-силовых качеств.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Кроссовая подготовка. Бег по стадиону. Бег по пересечённой местности до 5 км в свободное время	2	

Тема 1.3. Общая физическая подготовка	Содержание учебного материала, в том числе практических занятий Подвижные игры различной интенсивности. Подготовить и провести с группой студентов 1 подвижную игру.	6	ОК 04, ОК 08 ПК 1.1 ПК 1.3
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение различных комплексов физических упражнений в процессе самостоятельных занятий		
Тема 1.4. Гимнастика	Содержание учебного материала, в том числе практических занятий Аэробика: Совершенствование основных видов перемещений, базовых шагов, движений руками. Методы регулирования нагрузки в ходе занятий аэробикой.	6	ОК 04, ОК 08 ПК 1.1 ПК 1.3
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение изучаемых двигательных действий, связок, комбинаций, комплексов в процессе самостоятельных занятий.		
Тема 2.6. Спортивные игры	Содержание учебного материала, в том числе практических занятий Баскетбол. Совершенствование техники перемещения по площадке. Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку. Совершенствование техники ловли мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола.	2	ОК 04, ОК 08 ПК 1.1 ПК 1.3
	Баскетбол. Совершенствование техники бросков мяча по кольцу с места, в движении. Совершенствование тактики игры в нападении. Совершенствование техники индивидуальных действий игрока без мяча и с мячом, групповые и командных действий игроков. Двусторонняя игра.	2	
	Баскетбол. Совершенствование тактики игры в защите в баскетболе. Совершенствование техники групповых и командных действий игроков. Двусторонняя игра.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий		
Итого (3 семестр)		28/2	
Курс 2 семестр 4			
Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)			
Тема 3.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных	Содержание учебного материала, в том числе практических занятий Совершенствование профессионально значимых двигательных действий. Выполнение комплексов утренней гимнастики. Выполнение комплексов дыхательных упражнений	2	ОК 04, ОК 08 ПК 1.1 ПК 1.3
	Совершенствование профессионально значимых физических качеств. Выполнение комплексов упражнений для глаз. Выполнение комплексов упражнений по	2	

результатов	профилактике плоскостопия.		
	Проведение студентами самостоятельно подготовленных комплексов упражнений, направленных на укрепление здоровья и профилактику нарушений работы органов и систем организма.	6	
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение комплексов упражнений, повышающих работоспособность в избранной профессиональной деятельности в течение дня, в ходе педагогической практики, в свободное время	2	
Тема 3.2. Виды по выбору	Содержание учебного материала, в том числе практических занятий. Проводится по индивидуальному выбору студента. Совершенствование техники двигательных действий в избранном виде спорта.	4	ОК 04, ОК 08 ПК 1.1 ПК 1.3
	Самостоятельная работа обучающихся Совершенствование техники двигательных действий в самостоятельных занятиях избранным видом спорта.		
Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности			
Тема 2.1. Общая физическая подготовка	Содержание учебного материала, в том числе практических занятий Совершенствование техники выполнения построений, перестроений, различных видов ходьбы, беговых и прыжковых упражнений, комплексов обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами.	2	ОК 04, ОК 08 ПК 1.1 ПК 1.3
	Выполнение комплексов утренней гимнастики	2	
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение различных комплексов физических упражнений в процессе самостоятельных занятий		
Тема 2.2. Спортивные игры	Содержание учебного материала, в том числе практических занятий Баскетбол. Совершенствование техники перемещения по площадке. Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку. Совершенствование техники ловли мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола.	2	ОК 04, ОК 08 ПК 1.1 ПК 1.3
	Баскетбол. Совершенствование техники бросков мяча по кольцу с места, в движении. Совершенствование тактики игры в нападении. Совершенствование техники индивидуальных действий игрока без мяча и с мячом, групповые и командных действий игроков. Двусторонняя игра.	2	
	Баскетбол. Совершенствование тактики игры в защите в баскетболе. Совершенствование техники групповых и командных действий игроков. Двусторонняя	2	

	игра.		
	Самостоятельная работа обучающихся Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий		
Тема 2.3. Гимнастика	Совершенствование техники выполнения движений в шейпинге : общая характеристика шейпинга, основные средства, виды упражнений.	2	ОК 04, ОК 08 ПК 1.1 ПК 1.3
	Совершенствование техники выполнения движений в пилатесе : общая характеристика пилатеса, виды упражнений.	2	
	Выполнение комплексов упражнений при сутулости, нарушением осанки в грудном и поясничном отделах, упражнений для укрепления мышечного корсета, для укрепления мышц брюшного пресса. Выполнение комплексов упражнений по формированию осанки. Выполнение комплексов упражнений для снижения массы тела.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение изучаемых двигательных действий, связок, комбинаций, комплексов в процессе самостоятельных занятий.		
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение изучаемых двигательных действий, их комбинаций в процессе самостоятельных занятий		
Тема 2.5. Легкая атлетика	Содержание учебного материала, том числе практических занятий Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Кроссовая подготовка. Развитие общей выносливости и координации движений. Развитие анаэробной выносливости.	2	ОК 04, ОК 08 ПК 1.1 ПК 1.3
	Совершенствование техники бега на средние дистанции; Развитие специальной выносливости, ловкости и координации.	2	
	Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Совершенствование низкого старта и стартового разгона, финиша.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся Кроссовая подготовка. Бег по стадиону. Бег по пересечённой местности до 5 км в свободное время		
Тема 2.6. Оценка физического развития	Содержание учебного материала, в том числе практических занятий Бег 100м.; прыжок в длину с места; подтягивание из виса; поднимание туловища из положения лежа на спине, за мин.; сгибание и разгибание рук в упоре лежа; прыжки через скакалку за 1 мин.	2	ОК 04, ОК 08 ПК 1.1 ПК 1.3
	Самостоятельная работа: Подготовка к контрольным нормативам.		
Итого (4 семестр)		38 /2	
Итого за 2 курс		66/4	

Курс 3 семестр 5			
Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности			
Тема 2.1. Оценка физического развития	Содержание учебного материала, в том числе практических занятий Бег 100м.; прыжок в длину с места; подтягивание из виса; поднимание туловища из положения лежа на спине, за мин.; сгибание и разгибание рук в упоре лежа; прыжки через скакалку за 1 мин.	2	ОК 04, ОК 08 ПК 1.1 ПК 1.3
	Самостоятельная работа: Подготовка к контрольным нормативам.		
Тема 2.2. Легкая атлетика	Содержание учебного материала, том числе практических занятий Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Кроссовая подготовка. Развитие общей выносливости и координации движений. Развитие анаэробной выносливости.	2	ОК 04, ОК 08 ПК 1.1 ПК 1.3
	Совершенствование техники бега на средние дистанции; Развитие специальной выносливости, ловкости и координации.	2	
	Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Совершенствование низкого старта и стартового разгона, финиша.	2	
	Совершенствование техники прыжка в длину с места. Развитие скоростно-силовых качеств.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся Кроссовая подготовка. Бег по стадиону. Бег по пересечённой местности до 5 км в свободное время		
Тема 2.3. Спортивные игры	Содержание учебного материала, том числе практических занятий Волейбол. Совершенствование техники стоек в волейболе, перемещений по площадке. Совершенствование техники приёма мяча, передачи мяча.	2	ОК 04, ОК 08 ПК 1.1 ПК 1.3
	Волейбол. Совершенствование техники подачи мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Учебная игра.	2	
	Волейбол. Совершенствование техники нападающих ударов. Совершенствование техники блокирования нападающего удара. Страховка у сетки. Учебная игра.	2	
	Волейбол. Расстановка игроков. Совершенствование тактики игры в защите, в нападении. Совершенствование техники индивидуальных действий игроков с мячом, без мяча. Совершенствование техники групповых и командных действий игроков. Взаимодействие игроков. Учебная игра.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий		

Тема 2.4. Гимнастика	Содержание учебного материала, том числе практических занятий Воспитание выносливости в процессе занятий избранными видами гимнастики. Выполнение комплексов упражнений по формированию осанки. Выполнение комплексов упражнений для снижения массы тела.	4	ОК 04, ОК 08 ПК 1.1 ПК 1.3
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение изучаемых двигательных действий, связок, комбинаций, комплексов в процессе самостоятельных занятий.	2	
Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)			
Тема 3.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	Проведение студентами самостоятельно подготовленных комплексов упражнений, направленных на укрепление здоровья и профилактику нарушений работы органов и систем организма.	6	ОК 04, ОК 08 ПК 1.1 ПК 1.3
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение комплексов упражнений, повышающих работоспособность в избранной профессиональной деятельности в течение дня, в ходе педагогической практики, в свободное время		
Итого (5 семестр)		28 /2	
Курс 3 семестр 6			
Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)			
Тема 3.2. Виды по выбору	Содержание учебного материала, в том числе практических занятий. Проводится по индивидуальному выбору студента. Совершенствование техники двигательных действий в избранном виде спорта.	2	ОК 04, ОК 08 ПК 1.1 ПК 1.3
	Самостоятельная работа обучающихся Совершенствование техники двигательных действий в самостоятельных занятиях избранным видом спорта.	2	
Тема 3.2. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	Проведение студентами самостоятельно подготовленных комплексов упражнений, направленных на укрепление здоровья и профилактику нарушений работы органов и систем организма.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение комплексов упражнений, повышающих работоспособность в избранной профессиональной деятельности в течение дня, в ходе педагогической практики, в свободное время		
Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности			
Тема 2.1. Спортивные игры	Содержание учебного материала, том числе практических занятий Волейбол. Совершенствование техники стоек в волейболе, перемещений по площадке. Совершенствование техники приёма мяча, передачи мяча.	2	ОК 04, ОК 08 ПК 1.1

	Волейбол. Совершенствование техники подачи мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Учебная игра.	2	ПК 1.3
	Волейбол. Совершенствование техники нападающих ударов. Совершенствование техники блокирования нападающего удара. Страховка у сетки. Учебная игра.	2	
	Волейбол. Расстановка игроков. Совершенствование тактики игры в защите, в нападении. Совершенствование техники индивидуальных действий игроков с мячом, без мяча. Совершенствование техники групповых и командных действий игроков. Взаимодействие игроков. Учебная игра.	4	
	Самостоятельная работа обучающихся Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий		
Тема 2.2. Гимнастика	Содержание учебного материала, том числе практических занятий Воспитание выносливости в процессе занятий избранными видами гимнастики. Выполнение комплексов упражнений по формированию осанки. Выполнение комплексов упражнений для снижения массы тела.	2	ОК 04, ОК 08 ПК 1.1 ПК 1.3
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение изучаемых двигательных действий, связок, комбинаций, комплексов в процессе самостоятельных занятий.		
Тема 2.4. Легкая атлетика	Содержание учебного материала, том числе практических занятий Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Кроссовая подготовка. Развитие общей выносливости и координации движений. Развитие анаэробной выносливости.	2	ОК 04, ОК 08 ПК 1.1 ПК 1.3
	Совершенствование техники бега на средние дистанции; Развитие специальной выносливости, ловкости и координации.	2	
	Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Совершенствование низкого старта и стартового разгона, финиша.	2	
	Совершенствование техники прыжка в длину с места. Развитие скоростно-силовых качеств.	2	
Тема 2.5. Оценка физического развития	Содержание учебного материала, в том числе практических занятий Бег 100м.; прыжок в длину с места; подтягивание из виса; поднимание туловища из положения лежа на спине, за мин.; сгибание и разгибание рук в упоре лежа; прыжки через скакалку за 1 мин.	2	
	Самостоятельная работа: Подготовка к контрольным нормативам.		
ИТОГО (6 семестр)		26 /2	
Итого за 3 курс		54/4	

Курс 4 семестр 7			
Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности			
Тема 2.1. Оценка физического развития	Содержание учебного материала, в том числе практических занятий Бег 100м.; прыжок в длину с места; подтягивание из виса; поднимание туловища из положения лежа на спине, за мин.; сгибание и разгибание рук в упоре лежа; прыжки через скакалку за 1 мин.	2	ОК 04, ОК 08 ПК 1.1 ПК 1.3
	Самостоятельная работа: Подготовка к контрольным нормативам.		
Тема 2.2. Легкая атлетика	Содержание учебного материала, том числе практических занятий Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Кроссовая подготовка. Развитие общей выносливости и координации движений. Развитие анаэробной выносливости.	2	ОК 04, ОК 08 ПК 1.1 ПК 1.3
	Совершенствование техники бега на средние дистанции; Развитие специальной выносливости, ловкости и координации.	2	
	Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Совершенствование низкого старта и стартового разгона, финиша.	2	
	Совершенствование техники прыжка в длину с места. Развитие скоростно-силовых качеств.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся Кроссовая подготовка. Бег по стадиону. Бег по пересечённой местности до 5 км в свободное время	2	
Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)			
Тема 3.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	Проведение студентами самостоятельно подготовленных комплексов упражнений, направленных на укрепление здоровья и профилактику нарушений работы органов и систем организма.	10	ОК 04, ОК 08 ПК 1.1 ПК 1.3
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение комплексов упражнений, повышающих работоспособность в избранной профессиональной деятельности в течение дня, в ходе педагогической практики, в свободное время	2	
Итого (7 семестр)		20 /4	
Курс 4 семестр 8			
Тема 3.1. Сущность и содержание ППФП в	Проведение студентами самостоятельно подготовленных комплексов упражнений, направленных на укрепление здоровья и профилактику нарушений работы органов и систем организма.	10	ОК 04, ОК 08 ПК 1.1

достижении высоких профессиональных результатов	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение комплексов упражнений, повышающих работоспособность в избранной профессиональной деятельности в течение дня, в ходе педагогической практики, в свободное время	2	ПК 1.3
Тема 3.2. Виды по выбору	Содержание учебного материала, в том числе практических занятий. Проводится по индивидуальному выбору студента. Совершенствование техники двигательных действий в избранном виде спорта.	10	ОК 04, ОК 08 ПК 1.1 ПК 1.3
	Самостоятельная работа обучающихся Совершенствование техники двигательных действий в самостоятельных занятиях избранным видом спорта.	2	
Тема 2.1. Оценка физического развития	Содержание учебного материала, в том числе практических занятий Бег 100м.; прыжок в длину с места; подтягивание из виса; поднимание туловища из положения лежа на спине, за мин.; сгибание и разгибание рук в упоре лежа; прыжки через скакалку за 1 мин.	2	ОК 04, ОК 08 ПК 1.1 ПК 1.3
	Самостоятельная работа: Подготовка к контрольным нормативам.		
Консультация		2	
Дифференцированный зачет		2	
Итого 8 семестр		22/4/2/2	
Итого за 4 курс		42/8/2/2	
Всего: 182 ч.		162/16/2/2	

2.3. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура» для обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ).

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, акад. ч / в том числе в форме практической подготовки, акад ч	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Курс 2 семестр 3			
Раздел 1. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности			
Тема 1.1. Оценка физического развития	Содержание учебного материала, в том числе практических занятий Бег 100м.; прыжок в длину с места; подтягивание из виса; поднимание туловища из положения лежа на спине, за мин.; сгибание и разгибание рук в упоре лежа; прыжки через скакалку за 1 мин. с учетом своего заболевания. Самостоятельная работа: Подготовка к контрольным нормативам.	2	ОК 04, ОК 08 ПК 1.1 ПК 1.3
Тема 1.2. Легкая атлетика	Содержание учебного материала, том числе практических занятий Совершенствование техники ходьбы на длинные дистанции. Кроссовая подготовка. Развитие общей выносливости и координации движений. Развитие анаэробной выносливости. Совершенствование техники ходьбы на средние дистанции; Развитие специальной выносливости, ловкости и координации. Совершенствование техники ходьбы на короткие дистанции. Совершенствование низкого старта и стартового разгона, финиша. Совершенствование техники прыжка в длину с места. Развитие скоростно-силовых качеств.	2 2 2 2	ОК 04, ОК 08 ПК 1.1 ПК 1.3

	Самостоятельная работа обучающихся: Кроссовая подготовка. Ходьба по стадиону. Ходьба по пересечённой местности до 5 км в свободное время	2	
Тема 1.3. Общая физическая подготовка	Содержание учебного материала, в том числе практических занятий Подвижные игры различной интенсивности. Подготовить и провести с группой студентов 1 подвижную игру.	6	ОК 04, ОК 08 ПК 1.1 ПК 1.3
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение различных комплексов физических упражнений в процессе самостоятельных занятий		
Тема 1.4. Гимнастика	Содержание учебного материала, в том числе практических занятий Аэробика: Совершенствование основных видов перемещений, базовых шагов, движений руками. Методы регулирования нагрузки в ходе занятий аэробикой.	6	ОК 04, ОК 08 ПК 1.1 ПК 1.3
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение изучаемых двигательных действий, связок, комбинаций, комплексов в процессе самостоятельных занятий.		
Тема 2.6. Спортивные игры	Содержание учебного материала, в том числе практических занятий Баскетбол. Совершенствование техники перемещения по площадке. Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку. Совершенствование техники ловли мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола (с учетом своего заболевания).	2	ОК 04, ОК 08 ПК 1.1 ПК 1.3
	Баскетбол. Совершенствование техники бросков мяча по кольцу с места, в движении. Совершенствование тактики игры в нападении. Совершенствование техники индивидуальных действий игрока без мяча и с мячом, групповые и командных действий игроков. Двусторонняя игра (с учетом своего заболевания)..	2	
	Баскетбол. Совершенствование тактики игры в защите в баскетболе. Совершенствование техники групповых и командных действий игроков. Двусторонняя игра (с учетом своего заболевания).	2	
	Самостоятельная работа обучающихся Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий		
Итого (3 семестр)		28/2	
Курс 2 семестр 4			
Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)			
Тема 3.1. Сущность и содержание ППФП в	Содержание учебного материала, в том числе практических занятий Совершенствование профессионально значимых двигательных действий. Выполнение комплексов утренней гимнастики. Выполнение комплексов дыхательных упражнений	2	ОК 04, ОК 08 ПК 1.1

достижении высоких профессиональных результатов	Совершенствование профессионально значимых физических качеств. Выполнение комплексов упражнений для глаз. Выполнение комплексов упражнений по профилактике плоскостопия.	2	ПК 1.3
	Проведение студентами самостоятельно подготовленных комплексов упражнений, направленных на укрепление здоровья и профилактику нарушений работы органов и систем организма.	6	
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение комплексов упражнений, повышающих работоспособность в избранной профессиональной деятельности в течение дня, в ходе педагогической практики, в свободное время	2	
Тема 3.2. Виды по выбору	Содержание учебного материала, в том числе практических занятий. Проводится по индивидуальному выбору студента. Совершенствование техники двигательных действий в избранном виде спорта (с учетом своего заболевания).	4	ОК 04, ОК 08 ПК 1.1 ПК 1.3
	Самостоятельная работа обучающихся Совершенствование техники двигательных действий в самостоятельных занятиях избранным видом спорта (с учетом своего заболевания).		
Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности			
Тема 2.1. Общая физическая подготовка	Содержание учебного материала, в том числе практических занятий Совершенствование техники выполнения построений, перестроений, различных видов ходьбы, беговых и прыжковых упражнений, комплексов обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами (с учетом своего заболевания).	2	ОК 04, ОК 08 ПК 1.1 ПК 1.3
	Выполнение комплексов утренней гимнастики	2	
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение различных комплексов физических упражнений в процессе самостоятельных занятий		
Тема 2.2. Спортивные игры	Содержание учебного материала, в том числе практических занятий Баскетбол. Совершенствование техники перемещения по площадке. Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку. Совершенствование техники ловли мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола (с учетом своего заболевания).	2	ОК 04, ОК 08 ПК 1.1 ПК 1.3
	Баскетбол. Совершенствование техники бросков мяча по кольцу с места, в движении. Совершенствование тактики игры в нападении. Совершенствование техники	2	

	индивидуальных действий игрока без мяча и с мячом, групповые и командных действий игроков. Двусторонняя игра (с учетом своего заболевания).		
	Баскетбол. Совершенствование тактики игры в защите в баскетболе. Совершенствование техники групповых и командных действий игроков. Двусторонняя игра (с учетом своего заболевания).	2	
	Самостоятельная работа обучающихся Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий		
Тема 2.3. Гимнастика	Совершенствование техники выполнения движений в шейпинге : общая характеристика шейпинга, основные средства, виды упражнений.	2	ОК 04, ОК 08 ПК 1.1 ПК 1.3
	Совершенствование техники выполнения движений в пилатесе : общая характеристика пилатеса, виды упражнений.	2	
	Выполнение комплексов упражнений при сутулости, нарушением осанки в грудном и поясничном отделах, упражнений для укрепления мышечного корсета, для укрепления мышц брюшного пресса. Выполнение комплексов упражнений по формированию осанки. Выполнение комплексов упражнений для снижения массы тела.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение изучаемых двигательных действий, связок, комбинаций, комплексов в процессе самостоятельных занятий.		
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение изучаемых двигательных действий, их комбинаций в процессе самостоятельных занятий		
Тема 2.5. Легкая атлетика	Содержание учебного материала, том числе практических занятий Совершенствование техники ходьбы на длинные дистанции. Кроссовая подготовка. Развитие общей выносливости и координации движений. Развитие анаэробной выносливости.	2	ОК 04, ОК 08 ПК 1.1 ПК 1.3
	Совершенствование техники ходьбы на средние дистанции; Развитие специальной выносливости, ловкости и координации.	2	
	Совершенствование техники ходьбы на короткие дистанции. Совершенствование низкого старта и стартового разгона, финиша.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся Кроссовая подготовка. Ходьба по стадиону. Ходьба по пересечённой местности до 5 км в свободное время		
Тема 2.6. Оценка физического развития	Содержание учебного материала, в том числе практических занятий Бег 100м.; прыжок в длину с места; подтягивание из виса; поднимание туловища из положения лежа на спине, за мин.; сгибание и разгибание рук в упоре лежа; прыжки через скакалку за 1 мин. с учетом своего заболевания.	2	ОК 04, ОК 08 ПК 1.1 ПК 1.3
	Самостоятельная работа: Подготовка к контрольным нормативам.		

Итого (4 семестр)		38 /2	
Итого за 2 курс		66/4	
Курс 3 семестр 5			
Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности			
Тема 2.1. Оценка физического развития	Содержание учебного материала, в том числе практических занятий Бег 100м.; прыжок в длину с места; подтягивание из виса; поднимание туловища из положения лежа на спине, за мин.; сгибание и разгибание рук в упоре лежа; прыжки через скакалку за 1 мин. с учетом своего заболевания.	2	ОК 04, ОК 08 ПК 1.1 ПК 1.3
	Самостоятельная работа: Подготовка к контрольным нормативам.		
Тема 2.2. Легкая атлетика	Содержание учебного материала, том числе практических занятий Совершенствование техники ходьбы на длинные дистанции. Кроссовая подготовка. Развитие общей выносливости и координации движений. Развитие анаэробной выносливости.	2	ОК 04, ОК 08 ПК 1.1 ПК 1.3
	Совершенствование техники ходьбы на средние дистанции; Развитие специальной выносливости, ловкости и координации.	2	
	Совершенствование техники ходьбы на короткие дистанции. Совершенствование низкого старта и стартового разгона, финиша.	2	
	Совершенствование техники прыжка в длину с места. Развитие скоростно-силовых качеств.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся Кроссовая подготовка. Ходьба по стадиону. Ходьба по пересечённой местности до 5 км в свободное время		
Тема 2.3. Спортивные игры	Содержание учебного материала, том числе практических занятий Волейбол. Совершенствование техники стоек в волейболе, перемещений по площадке. Совершенствование техники приёма мяча, передачи мяча.	2	ОК 04, ОК 08 ПК 1.1 ПК 1.3
	Волейбол. Совершенствование техники подачи мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Учебная игра (с учетом своего заболевания).	2	
	Волейбол. Совершенствование техники нападающих ударов. Совершенствование техники блокирования нападающего удара. Страховка у сетки. Учебная игра (с учетом своего заболевания).	2	
	Волейбол. Расстановка игроков. Совершенствование тактики игры в защите, в	2	

	нападении. Совершенствование техники индивидуальных действий игроков с мячом, без мяча. Совершенствование техники групповых и командных действий игроков. Взаимодействие игроков. Учебная игра (с учетом своего заболевания).		
	Самостоятельная работа обучающихся Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий		
Тема 2.4. Гимнастика	Содержание учебного материала, том числе практических занятий Воспитание выносливости в процессе занятий избранными видами гимнастики. Выполнение комплексов упражнений по формированию осанки. Выполнение комплексов упражнений для снижения массы тела.	4	ОК 04, ОК 08 ПК 1.1 ПК 1.3
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение изучаемых двигательных действий, связок, комбинаций, комплексов в процессе самостоятельных занятий.	2	
Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)			
Тема 3.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	Проведение студентами самостоятельно подготовленных комплексов упражнений, направленных на укрепление здоровья и профилактику нарушений работы органов и систем организма.	6	ОК 04, ОК 08 ПК 1.1 ПК 1.3
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение комплексов упражнений, повышающих работоспособность в избранной профессиональной деятельности в течение дня, в ходе педагогической практики, в свободное время		
Итого (5 семестр)		28 /2	
Курс 3 семестр 6			
Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)			
Тема 3.2. Виды по выбору	Содержание учебного материала, в том числе практических занятий. Проводится по индивидуальному выбору студента. Совершенствование техники двигательных действий в избранном виде спорта (с учетом своего заболевания).	2	ОК 04, ОК 08 ПК 1.1 ПК 1.3
	Самостоятельная работа обучающихся Совершенствование техники двигательных действий в самостоятельных занятиях избранным видом спорта (с учетом своего заболевания).	2	
Тема 3.2. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	Проведение студентами самостоятельно подготовленных комплексов упражнений, направленных на укрепление здоровья и профилактику нарушений работы органов и систем организма.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение комплексов упражнений, повышающих работоспособность в избранной профессиональной деятельности в		

	течение дня, в ходе педагогической практики, в свободное время		
Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности			
Тема 2.1. Спортивные игры	Содержание учебного материала, том числе практических занятий Волейбол. Совершенствование техники стоек в волейболе, перемещений по площадке. Совершенствование техники приёма мяча, передачи мяча.	2	ОК 04, ОК 08 ПК 1.1 ПК 1.3
	Волейбол. Совершенствование техники подачи мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Учебная игра (с учетом своего заболевания).	2	
	Волейбол. Совершенствование техники нападающих ударов. Совершенствование техники блокирования нападающего удара. Страховка у сетки. Учебная игра (с учетом своего заболевания).	2	
	Волейбол. Расстановка игроков. Совершенствование тактики игры в защите, в нападении. Совершенствование техники индивидуальных действий игроков с мячом, без мяча. Совершенствование техники групповых и командных действий игроков. Взаимодействие игроков. Учебная игра (с учетом своего заболевания).	4	
	Самостоятельная работа обучающихся Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий (с учетом своего заболевания).		
Тема 2.2. Гимнастика	Содержание учебного материала, том числе практических занятий Воспитание выносливости в процессе занятий избранными видами гимнастики. Выполнение комплексов упражнений по формированию осанки. Выполнение комплексов упражнений для снижения массы тела.	2	ОК 04, ОК 08 ПК 1.1 ПК 1.3
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение изучаемых двигательных действий, связок, комбинаций, комплексов в процессе самостоятельных занятий.		
Тема 2.4. Легкая атлетика	Содержание учебного материала, том числе практических занятий Совершенствование техники ходьбы на длинные дистанции. Кроссовая подготовка. Развитие общей выносливости и координации движений. Развитие анаэробной выносливости.	2	ОК 04, ОК 08 ПК 1.1 ПК 1.3
	Совершенствование техники ходьбы а на средние дистанции; Развитие специальной выносливости, ловкости и координации.	2	
	Совершенствование техники ходьбы на короткие дистанции. Совершенствование низкого старта и стартового разгона, финиша.	2	
	Совершенствование техники прыжка в длину с места. Развитие скоростно-силовых качеств.	2	
Тема 2.5. Оценка	Содержание учебного материала, в том числе практических занятий	2	

физического развития	Бег 100м.; прыжок в длину с места; подтягивание из виса; поднимание туловища из положения лежа на спине, за мин.; сгибание и разгибание рук в упоре лежа; прыжки через скакалку за 1 мин. с учетом своего заболевания.		
	Самостоятельная работа: Подготовка к контрольным нормативам.		
ИТОГО (6 семестр)		26 /2	
Итого за 3 курс		54/4	
Курс 4 семестр 7			
Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности			
Тема 2.1. Оценка физического развития	Содержание учебного материала, в том числе практических занятий Бег 100м.; прыжок в длину с места; подтягивание из виса; поднимание туловища из положения лежа на спине, за мин.; сгибание и разгибание рук в упоре лежа; прыжки через скакалку за 1 мин. с учетом своего заболевания.	2	ОК 04, ОК 08 ПК 1.1 ПК 1.3
	Самостоятельная работа: Подготовка к контрольным нормативам.		
Тема 2.2. Легкая атлетика	Содержание учебного материала, том числе практических занятий Совершенствование техники ходьбы на длинные дистанции. Кроссовая подготовка. Развитие общей выносливости и координации движений. Развитие анаэробной выносливости.	2	ОК 04, ОК 08 ПК 1.1 ПК 1.3
	Совершенствование техники ходьбы на средние дистанции; Развитие специальной выносливости, ловкости и координации.	2	
	Совершенствование техники ходьбы на короткие дистанции. Совершенствование низкого старта и стартового разгона, финиша.	2	
	Совершенствование техники прыжка в длину с места. Развитие скоростно-силовых качеств.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся Кроссовая подготовка. Ходьба по стадиону. Ходьба по пересечённой местности до 5 км в свободное время	2	
Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)			
Тема 3.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	Проведение студентами самостоятельно подготовленных комплексов упражнений, направленных на укрепление здоровья и профилактику нарушений работы органов и систем организма.	10	ОК 04, ОК 08 ПК 1.1 ПК 1.3
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение комплексов упражнений, повышающих работоспособность в избранной профессиональной деятельности в	2	

	течение дня, в ходе педагогической практики, в свободное время		
Итого (7 семестр)		20 /4	
Курс 4 семестр 8			
Тема 3.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	Проведение студентами самостоятельно подготовленных комплексов упражнений, направленных на укрепление здоровья и профилактику нарушений работы органов и систем организма.	10	ОК 04, ОК 08 ПК 1.1 ПК 1.3
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение комплексов упражнений, повышающих работоспособность в избранной профессиональной деятельности в течение дня, в ходе педагогической практики, в свободное время	2	
Тема 3.2. Виды по выбору	Содержание учебного материала, в том числе практических занятий. Проводится по индивидуальному выбору студента. Совершенствование техники двигательных действий в избранном виде спорта (с учетом своего заболевания).	10	ОК 04, ОК 08 ПК 1.1 ПК 1.3
	Самостоятельная работа обучающихся Совершенствование техники двигательных действий в самостоятельных занятиях избранным видом спорта (с учетом своего заболевания).	2	
Тема 2.1. Оценка физического развития	Содержание учебного материала, в том числе практических занятий Бег 100м.; прыжок в длину с места; подтягивание из виса; поднимание туловища из положения лежа на спине, за мин.; сгибание и разгибание рук в упоре лежа; прыжки через скакалку за 1 мин. с учетом своего заболевания.	2	ОК 04, ОК 08 ПК 1.1 ПК 1.3
	Самостоятельная работа: Подготовка к контрольным нормативам.		
Консультация		2	
Дифференцированный зачет		2	
Итого 8 семестр		22/4/2/2	
Итого за 4 курс		42/8/2/2	
Всего: 182 ч.		162/16/2/2	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Кабинет «Теории и методики физического воспитания»

№	Наименование оборудования	Техническое описание
I Специализированная мебель и системы хранения		
Основное оборудование		
	рабочие места обучающихся	
	рабочее место преподавателя	
II Технические средства		
Основное оборудование		
	демонстрационное и/или интерактивное оборудование	
	лицензионное программное обеспечение	
	компьютер с выходом в локальную и глобальную сеть Интернет	
	фортепьяно / музыкальные инструменты	
III Демонстрационные учебно-наглядные пособия		
Основное оборудование		
	учебно-методический комплекс по дисциплине	
	учебные пособия	
	дидактический и демонстрационный материал, необходимый для организации качественного обучения	

Спортивный комплекс, включающий универсальный спортивный зал, открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий. Спортивное оборудование: баскетбольные, волейбольные мячи; щиты, корзины, сетки, стойки, антенны, снаряды для метания, специально – оборудованные секторы для прыжков и метаний, спортивный инвентарь для выполнения общеразвивающих упражнений с предметами (набивные мячи, гантели, тренажеры, экспандеры, обручи, скакалки, мячи и др.), шведская стенка, гимнастические скамейки, гимнастические маты, лыжный инвентарь (лыжи, ботинки, лыжные палки, ит.п.). Технические средства обучения: музыкальный центр с колонками

Оборудование спортивного зала.

Зал для проведения практических занятий, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации

Универсальный спортивный зал (516,8 м², покрытие деревянное):

- раздевалка – 2 ед.;
- инвентарная 2 – ед.;
- рабочее место преподавателя;
- комплект волейбольных стоек с механизмом передвижения сетки – 1 ед.;
- антенна для волейбола – 2 ед.;
- вышка судейская – 2 ед.;
- щит баскетбольной с кольцом основной – 2 ед.;
- щит баскетбольной с кольцом тренировочный – 8 ед.;
- стенка гимнастическая – 19 ед.;
- скамейка гимнастическая – 10 ед.;
- гимнастический мат – 4 ед.;
- стол складной для настольного тенниса – 3 ед.;
- стол для армрестлинга – 2 ед.;
- комплект «Дартс» – 3 ед.;
- съемная перекладина – 7 ед.;

- спортивный инвентарь (мячи баскетбольные, мячи волейбольные, скакалки, обручи, ракетки для бадминтона, воланы для бадминтона, ракетки для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса, коврики гимнастические).

Оборудование открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий.

Открытая площадка для занятий по физической культуре:

- спортивный инвентарь (мячи баскетбольные, мячи волейбольные, скакалки, обручи, ракетки для бадминтона, воланы для бадминтона, коврики гимнастические);
- спортивные аксессуары для проведения занятий: гири, гантели, секундомер, мерная рулетка, насосы для мячей;
- сектор для прыжков в длину.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы для использования в образовательном процессе. При формировании библиотечного фонда образовательной организацией выбирается не менее одного издания из перечисленных ниже печатных изданий и (или) электронных изданий в качестве основного, при этом список может быть дополнен новыми изданиями.

3.2.1. Основные печатные и электронные источники:

1. 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. — 148 с. — ISBN 978-5-361-00782-0. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/106205.html> (дата обращения: 31.10.2023). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

2. Физическая культура : учебное пособие / Л. Г. Яценко, Н. М. Жаринов, Е. Н. Жаринова [и др.]. — Санкт-Петербург : Санкт-Петербургский государственный университет промышленных технологий и дизайна, 2020. — 66 с. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/118424.html>. — Режим доступа: для авторизир. пользователей. - DOI: <https://doi.org/10.23682/118424>

3. Быченков, С. В. Физическая культура : учебник для СПО / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. — 3-е изд. — Саратов, Москва : Профобразование, Ай Пи Ар Медиа, 2024. — 122 с. — ISBN 978-5-4488-1954-4, 978-5-4497-2851-7. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/138338.html> (дата обращения: 21.04.2026). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

3.2.2. Дополнительные источники

1. Министерство спорта Российской Федерации [Электронный ресурс] : пресс-служба Министерства спорта Российской Федерации. - Текстовые дан.и фот. - Режим доступа: <https://www.minsport.gov.ru/>.
2. ФизкультУРА [Электронный ресурс]. - Текстовые дан.видео и фот. - Режим доступа: <http://www.fizkult-ura.ru>.
3. Олимпийский комитет России [Электронный ресурс]. - Текстовые дан.видео и фот. – Режим доступа: <https://olympic.ru/>.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
Перечень знаний, формируемых в рамках освоения дисциплины		
роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; средства профилактики перенапряжения.	демонстрирует знание роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; знает основы ЗОЖ, формы и содержание физических упражнений; знает основные факторы риска труда воспитателя, характеризует физическую культуру как форму самовыражения личности; значимость физической культуры в профессиональной деятельности знает средства восстановления, профилактики перенапряжения;	тестирование.
Перечень умений, формируемых в рамках освоения дисциплины		
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики	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	оценка результатов выполнения комплексов упражнений; тестирования физических качеств. оценка заданий при проведении текущего контроля; промежуточной аттестации;

перенапряжения, характерными для специальности.	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.	дифференцированный зачет.
---	---	---------------------------

Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины 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 специальности	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 специальности	
---	--	--