

**Приложение 2.4**  
**к программе подготовки специалистов среднего**  
**звена по специальности**  
**40.02.04 Юриспруденция**

АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ  
ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ  
«ПЕРВЫЙ АКАДЕМИЧЕСКИЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ КОЛЛЕДЖ»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**СГ.04 Физическая культура**  
индекс наименование учебной дисциплины

по специальности 40.02.04 Юриспруденция  
код наименование

наименование цикла: Социально-гуманитарный цикл  
(согласно учебному плану)

Максимальная учебная нагрузка обучающихся	122 часа
Самостоятельная работа	не предусмотрено
Обязательная учебная нагрузка (всего)	122 часов

Промежуточная аттестация дифференцированный зачет

Жуковский, 2026 г.

Рабочая программа учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура, разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее СПО) 40.02.04 Юриспруденция, утвержденного Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от «27» октября 2023 г. № 798 (далее - ФГОС СПО).

**Организация разработчик:** Автономная некоммерческая организация профессиональная образовательная организация «Первый академический профессиональный колледж» (АНО ПОО ПАПК)

**Разработчик:** Романовская Ирина Валерьевна – преподаватель по физической культуре в АНО ПОО ПАПК

«Рассмотрено» на заседании ПЦК Специальностей социально-экономического и гуманитарного профилей АНО ПОО ПАПК «24» февраля 2026 г. протокол № 7

Председатель ПЦК \_\_\_\_\_ / Ермаков С.А.

**«Согласовано»**

Методист \_\_\_\_\_ / Филатова Л.С. /

## **СОДЕРЖАНИЕ**

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

**1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА  
РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
СГ.04 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

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

Учебная дисциплина СГ.04 «Физическая культура» является обязательной частью социально-гуманитарного цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 40.02.04 Юриспруденция, утвержденным приказом Министерства просвещения от 27.10.2023 № 798.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 08.

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

**Цель** изучения дисциплины – формирование понимания важности роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека, необходимости здорового образа жизни, необходимости использования физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

**В процессе освоения дисциплины у студентов должны формироваться общие компетенции (ОК):**

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

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 08	Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья специальности; средства профилактики перенапряжения	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

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Объем образовательной программы учебной дисциплины</b>	122
<b>в т.ч. в форме практической подготовки</b>	114
в том числе:	
теоретическое обучение	2
практические занятия	-
<i>Самостоятельная работа</i> <sup>1</sup>	-
<b>Промежуточная аттестация - зачет</b>	6

---

<sup>1</sup>Самостоятельная работа в рамках образовательной программы планируется образовательной организацией с соответствии с требованиями ФГОС СПО в пределах объема учебной дисциплины в количестве часов, необходимом для выполнения заданий самостоятельной работы обучающихся, предусмотренных тематическим планом и содержанием учебной дисциплины.

### Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание и формы организации деятельности обучающихся	Объем, акад. ч / в том числе в форме практической подготовки, акад. ч	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>
<b>Раздел 1. Теоретический</b>			
Тема 1. Средства физической культуры	<b>Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки</b> Причины и предупреждение травматизма на занятиях лёгкой атлетикой. Средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности. Зоны риска физического здоровья воспитателя. Средства профилактики перенапряжения, стресса	2/2	ОК-8
<b>Раздел 2. Практический</b>			
<b>Легкая атлетика</b>			
Тема 2.1. Бег	<b>Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки</b>	<b>0/12</b>	ОК-8
	1. Высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; Бег 100 м, эстафетный бег 4* 100 м, 4* 400 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег.		
	<b>Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки</b>	<b>0/12</b>	
	1. Освоение техники беговых упражнений (бега на короткие, средние и длинные дистанции), высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования;		
	2. Бег 100 м, эстафетный бег 4 *100 м, 4 *400		
	3. Бег по прямой с различной скоростью, равномерный бега на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши).		
Тема 2.2 Кроссовая подготовка	<b>Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки</b>	<b>0/12</b>	ОК-8
	1. Кросс (бег по пересеченной местности). Техника бега: старт, стартовое ускорение, бег на равнинных участках, бег в гору и под уклон; бег по пересеченной местности.		
	<b>Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки</b>	<b>0/12</b>	
	Совершенствование бега по пересеченной местности, бега в гору и под уклон. Бег на 2000 м (девушки), 3000 м (юноши)		

Тема 2.3 Прыжок в длину с места и с разбега	<b>Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки</b>		<b>0/8</b>	ОК-8
	1.	Кросс (бег по пересеченной местности). Техника бега: старт, стартовое ускорение, бег на равнинных участках, бег в гору и под уклон; бег по пересеченной местности.		
	<b>Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки</b>		<b>8</b>	
	Совершенствование бега по пересеченной местности, бега в гору и под уклон. Бег на 2000 м (девушки), 3000 м (юноши)			
Тема 2.4 Метание гранаты, метание мяча	<b>Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки</b>		<b>0/8</b>	ОК-8
	1.	Метание гранаты. Техника метания: держание гранаты, скачок, финальное усилие. Специальные упражнения: метание гранаты с места, с 3-5 шагов, с короткого разбега, с полного разбега. 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		
	<b>Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки</b>		<b>8</b>	
	Совершенствование техники метания. Специальные упражнения: метание гранаты с места, с 3-5 шагов, с короткого разбега, с полного разбега.			
	Практическое занятие 4. 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			
<b>Раздел 3. Гимнастика ППФП</b>				
Тема 3.1 Строевые упражнения	<b>Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки</b>		<b>0/4</b>	ОК-8
	1.	Строевые упражнения: повторение и закрепление ранее изученных в школе строевых приемов, перестроений на месте и в движении; построение в одну и две шеренги, в колонну по одному и по два (подвижные строи); перестроение из одной шеренги в две и обратно; из колонны по одному в колонну по два, по четыре. Повороты направо, налево, кругом на месте и в движении; размыкания и смыкания, разведения и сведения. Перемена направления движения захождения плечом. Ходьба походным и строевым шагом с различной скоростью.		
	<b>Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки</b>		<b>4</b>	
	Повторение и закрепление ранее изученных в школе строевых приемов, перестроений на месте и в движении; поворотов на месте и в движении; размыкания и смыкания, разведения и сведения..			
Тема 3.1 Общеразвивающие упражнения ППФП	<b>Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки</b>		<b>0/8</b>	ОК-8
	1.	Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП студентов с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Цели и задачи ППФП с учетом специфики будущей		

		<p>профессиональной деятельности. Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, без предметов и с предметами.</p>		
		<b>Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки</b>	<b>8</b>	
		Освоение техники общеразвивающих упражнений, упражнений в паре с партнером, упражнений без предметов и с предметами.		
		Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий		
		Формирование профессионально значимых физических качеств.		
		Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально-прикладной физической культуры в режиме дня специалиста.		
		Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнений в чередовании напряжения с расслаблением, упражнений для коррекции нарушений осанки, упражнений на внимание, висов и упоров, упражнений у гимнастической стенки), упражнений для коррекции зрения.		
Тема 3.3		<b>Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки</b>	<b>0/6</b>	ОК-8
Акробатические упражнения	1.	Акробатические упражнения. Перекаты: вперед, назад, в стороны. Кувырки: вперед, назад в группировке из различных исходных положений; вперед прыжком. Стойки: на лопатках, на голове, стойка на руках. Равновесие: на одной ноге, боковое. Мост: из положения лежа на спине, опусканием назад, поворот влево или вправо в упор на колено, полушпагат.		
		<b>Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки</b>	<b>6</b>	
		Совершенствование перекатов, кувырков, стоек на лопатках, голове, руках. Совершенствование равновесий: на одной ноге, боковое. Совершенствование моста: из положения лежа на спине, опусканием назад, поворот влево или вправо в упор на колено, полушпагат.		
Тема 3.4		<b>Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки</b>	<b>0/8</b>	ОК-8
Атлетическая ритмическая гимнастика	1.	Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. Техника безопасности занятий. Индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Комплекс упражнений с профессиональной направленностью из 26—30 движений		
		<b>Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки</b>	<b>8</b>	
		Умение составлять и выполнять с группой композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Комплекс упражнений с профессиональной направленностью из 26—30 движений		
Тема 3.5		<b>Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки</b>	<b>0/6</b>	ОК-8
Дыхательная гимнастика	1.	Дыхательная гимнастика по методу А.Н. Стрельниковой. Правила выполнения. Последовательность комплекса.		

	<b>Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки</b>	<b>6</b>	
	Обучение студентов дыхательной гимнастики по методу А.Н. Стрельниковой		
<b>Раздел 4. Лыжная подготовка</b>			
Тема 4.1	<b>Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки</b>	<b>0/8</b>	ОК-8
Дыхательная гимнастика	1. Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши). Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях.		
	<b>Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки</b>	<b>8</b>	
	Техника лыжных ходов, переход с одновременных лыжных ходов на попеременные.		
	Преодоление подъемов и препятствий; выполнение перехода с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.		
	Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши). Правила соревнований, техника безопасности при занятиях лыжным спортом		
Тема 4.2	<b>Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки</b>	<b>0/6</b>	ОК-8
Способы подъемов и спусков	1. Совершенствование техники подъемов: скользящим шагом, ступающим шагом, «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой». Совершенствование техники спусков. Стойки: основная, высокая, низкая, широкая. Ознакомление со способом преодоления неровностей		
	<b>Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки</b>	<b>6</b>	
	Совершенствование техники способов подъемов: скользящим шагом, ступающим шагом, «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой». Совершенствование техники спусков в основной, высокой, низкой, широкой стойках. Ознакомление со способом преодоления неровностей		
Тема 4.3	<b>Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки</b>	<b>0/4</b>	ОК-8
Способы торможения	1. Техника торможения: «плугом», «упором», боковым соскальзыванием, упором на одну или две палки.		
	<b>Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки</b>	<b>4</b>	
	Совершенствование техники торможения: «плугом», «упором», боковым соскальзыванием, упором на одну или две палки.		
Тема 4.4	<b>Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки</b>	<b>0/4</b>	ОК-8

Способы поворотов в движении	1.	Техника поворотов в движении: «переступанием», «упором», «плугом». Преодоления препятствий перелезанием, перешагиванием.		
	<b>Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки</b>		<b>4</b>	
	Совершенствование техники поворотов: «переступанием», «упором», «плугом». Изучение и совершенствование преодоления препятствий перелезанием, перешагиванием			
<b>Раздел 5. Волейбол</b>				
Тема 5.1	<b>Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки</b>		<b>0/4</b>	ОК-8
Техника игры. Нападение	1.	Техника игры. Нападение: стойка и перемещения; техника владения мячом: подачи, передачи, нападающие удары		
<b>Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки</b>		<b>4</b>		
Совершенствование техники игры в нападении: стойка и перемещения; техника владения мячом: подачи, передачи, нападающие удары.				
Тема 5.2	<b>Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки</b>		<b>0/4</b>	ОК-8
Техника игры. Нападение	1.	Защита: стойки и перемещения; техника владения мячом: прием мяча, блокирование.		
<b>Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки</b>		<b>4</b>		
Совершенствовать стойки и перемещения; технику владения мячом: прием мяча, блокирование				
Тема 5.3	<b>Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки</b>		<b>0/4</b>	ОК-8
Элементы тактики	1.	Элементы тактики. Тактика нападения: индивидуальные, групповые и командные действия		
<b>Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки</b>		<b>4</b>		
Обучение элементам тактики нападения: индивидуальным, групповым и командным действиям				
Тема 5.4	<b>Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки</b>		<b>0/4</b>	ОК-8
Техника защиты	1.	Тактика защиты: индивидуальные, групповые и командные действия		
<b>Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки</b>		<b>4</b>		
Обучение тактике защиты: индивидуальным, групповым и командным действиям.				
Тема 5.5	<b>Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки</b>		<b>0/4</b>	ОК-8
Учебная игра	1.	Тренировка и двусторонняя игра		
<b>Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки</b>		<b>4</b>		
Совершенствование двухсторонней игры				
			<b>Зачет</b>	<b>6</b>
<b>Итого</b>			<b>122/120</b>	

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **3.1. Для реализации программы дисциплины предусмотрены следующие специальные помещения:**

АНО ПОО ПАПК заключил договор о сетевой форме реализации образовательных программ № 3/23-С от 16 января 2024 г. с муниципальным бюджетным общеобразовательным учреждением – средней общеобразовательной школой № 8 с углубленным изучением отдельных предметов, согласно которого МБОУ школа № 8 (Московская область, г. Жуковский, ул. Фрунзе, д. 8) предоставляет ресурсы, необходимые для реализации учебной дисциплины.

Спортивные сооружения:

- (универсальный) спортивный зал, оснащенный спортивным инвентарём и оборудованием, обеспечивающим достижение результатов освоения дисциплины;
- оборудованные открытые спортивные площадки, обеспечивающие достижение результатов освоения дисциплины, оснащенный спортивным инвентарём и оборудованием, обеспечивающим достижение результатов освоения дисциплины.

Примерный перечень оборудования и инвентаря спортивных сооружений:

#### **Спортивные игры**

Щит баскетбольный игровой (комплект); щит баскетбольный тренировочный, щит баскетбольный навесной, ворота, трансформируемые для гандбола и мини-футбола(комплект), кольца баскетбольные, ворота складные для флорбола и подвижных игр (комплект), табло игровое (электронное), мяч баскетбольный №7 массовый, мяч баскетбольный №6 для соревнований, мяч баскетбольный №5 массовый, мяч футбольный №4 массовый, мяч футбольный №5 массовый, мяч футбольный №5 для соревнований, насос для накачивания мячей с иглой, жилетки игровые, сетка для хранения мячей, конус игровой.

#### **Гимнастика**

Стенка гимнастическая, скамейка гимнастическая, комплект матов гимнастических №2, модуль гимнастический многофункциональный, мостик гимнастический подкидной, бревно гимнастическое напольное, кронштейн навесной для канатов, канат для лазания 5м. (со страховочным устройством), перекладина гимнастическая пристенная, коврик гимнастический, палка гимнастическая №3, обруч гимнастический №2, скакалка гимнастическая.

#### **Легкая атлетика**

Измерительная рулетка (комплект на 50 и 100 метров), граната для метания (5 шт.), Ядро для толкания (5 шт.)

#### **Общефизическая подготовка**

Перекладина навесная универсальная, брусья навесные, снаряд «доска наклонная», горка атлетическая, комплект гантелей обрезиненных 1-3 кг, эспандер универсальный, лестница координационная (12 ступеней), комплект медболов №3, 4,5.

#### **Лыжный спорт**

Стеллаж для хранения лыж, лыжи, мазь разной степени температурного режима, палки лыжные Подвижные игры Набор для подвижных игр в контейнере, сумка для подвижных игр Оборудование для проведения соревнований скамейка для степ-теста – пьедестал, весы напольные, сантиметр мерный, комплект для соревнований №1, аппаратура для музыкального сопровождения, персональный компьютер (ведение мониторингов и иных документов) Прочее

Аптечка медицинская, сетка заградительная

#### **Открытые спортивные площадки:**

Стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, решетка для места приземления, указатель расстояний для тройного прыжка, брусок отталкивания для прыжков в длину и тройного прыжка, турник уличный, брусья уличные, рукоход уличный, полоса препятствий, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, сетка для переноса мячей,

колодки стартовые, барьеры для бега, стартовые флажки или стартовый пистолет, флажки красные и белые, палочки эстафетные, круг для метания ядра, указатели дальности метания на 25, 30, 35, 40, 45, 50, 55 м, нагрудные номера, тумбы «Старт – Финиш», «Поворот», рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры.

### 3.2 Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендованные ФУМО, 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.

#### Основные источники

1. Виленский, М. Я., Физическая культура: учебник / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. — Москва: КноРус, 2024. — 214 с. — ISBN 978-5-406-12454-3. — URL: <https://book.ru/book/951559> (дата обращения: 10.02.2026). — Текст: электронный.
2. Кузнецов, В. С., Физическая культура: учебник / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. — Москва: КноРус, 2024. — 256 с. — ISBN 978-5-406-12453-6. — URL: <https://book.ru/book/951558> (дата обращения: 10.02.2026). — Текст: электронный.
3. Киреева, Е. А., Физическая культура. Практикум: учебное пособие / Е. А. Киреева. — Москва: Русайнс, 2024. — 104 с. — ISBN 978-5-466-03655-8. — URL: <https://book.ru/book/951025> (дата обращения: 10.02.2026). — Текст: электронный.
4. 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: 10.02.2026). — Режим доступа: для авторизир. пользователей
5. Истомина, В. В. Методика формирования общих компетенций по профессиям и специальностям среднего профессионального образования : учебно-методическое пособие / В. В. Истомина. — Челябинск: Челябинский институт развития профессионального образования, 2020. — 96 с. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/120659.html> (дата обращения: 10.02.2026). — Режим доступа: для авторизир. пользователей
6. Зайцева, И. П. Физическая культура. Теоретический зачет для студентов II курса специальной медицинской группы «Б»: учебное пособие для СПО / И. П. Зайцева. — Саратов, Москва: Профобразование, Ай Пи Ар Медиа, 2021. — 158 с. — ISBN 978-5-4488-0985-9, 978-5-4497-0846-5. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/102250.html> (дата обращения: 10.02.2026). — Режим доступа: для авторизир. пользователей. - DOI: <https://doi.org/10.23682/102250>
7. Зайцева, И. П. Физическая культура. Теоретический зачет для студентов III курса специальной медицинской группы «Б»: учебное пособие для СПО / И. П. Зайцева. — Саратов, Москва: Профобразование, Ай Пи Ар Медиа, 2022. — 259 с. — ISBN 978-5-4488-1471-6, 978-5-4497-1477-0. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/116763.html> (дата обращения: 10.02.2026). — Режим доступа: для авторизир. пользователей. - DOI: <https://doi.org/10.23682/116763>

#### Дополнительные источники

1. Виленский, М. Я., Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. — Москва: КноРус, 2022. — 239 с. — ISBN 978-5-406-09309-2. — URL: <https://book.ru/book/942846> (дата обращения: 10.02.2026). — Текст: электронный.
2. Крамской, С. И. Физическая культура для студентов среднего профессионального образования: учебное пособие / С. И. Крамской, Д. Е. Егоров, И. А. Амельченко; под редакцией С. И. Крамского, Д. Е. Егорова. — Белгород: Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова, ЭБС АСВ, 2020. — 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: 10.02.2026). — Режим доступа: для авторизир. пользователей
3. 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 PROФобразование: [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/77006> (дата обращения: 10.02.2026). — Режим доступа: для авторизир. пользователей.
4. Ишмухаметов, М. Г. Теория и методика оздоровительно-рекреационной физической культуры и спорта. Питание в здоровом образе жизни: учебное пособие. Специальность 050720 - «Физическая культура». Направление подготовки 050100 - «Педагогическое образование». Профиль подготовки - «Физическая культура» / М. Г. Ишмухаметов. — Пермь: Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет, 2014. — 193 с. — ISBN 978-5-85218-711-6. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/32246.html> (дата обращения: 10.02.2026). — Режим доступа: для авторизир. пользователей
5. Ганиева, Г. Р. Мы за здоровый образ жизни: методическое пособие по формированию представлений о здоровом образе жизни у младших школьников / Г. Р. Ганиева, Л. Р. Абдульменева. — Набережные Челны: Набережночелнинский государственный педагогический университет, 2017. — 32 с. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/73542.html> (дата обращения: 10.02.2026). — Режим доступа: для авторизир. пользователей. - DOI: <https://doi.org/10.23682/73542>

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

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<b>Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины:</b>		
<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>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– демонстрирует знание роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;</li> <li>– знает основы ЗОЖ, формы и содержание физических упражнений;</li> <li>– знает основные факторы риска труда воспитателя, характеризует физическую культуру как форму самовыражения личности;</li> <li>– знает средства восстановления, профилактики перенапряжения;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>устный опрос, тестирование</li> </ul>
<b>Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины:</b>		
<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;</li> <li>– 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>	<ul style="list-style-type: none"> <li>оценка результатов выполнения комплексов упражнений; тестирования физических качеств.</li> <li>оценка заданий при проведении текущего контроля; промежуточной аттестации</li> </ul>