



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ И МОЛОДЕЖИ РЕСПУБЛИКИ КРЫМ  
Государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
Республики Крым  
«Крымский инженерно-педагогический университет имени Февзи Якубова»  
(ГБОУВО РК КИПУ имени Февзи Якубова)

**Кафедра прикладной информатики**

СОГЛАСОВАНО

Руководитель образовательной программы

\_\_\_\_\_ Л.Н. Акимова  
« 2 » \_\_\_\_\_ 10 \_\_\_\_\_ 2023 \_\_ г.

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий кафедрой

\_\_\_\_\_ З.С. Сейдаметова  
« 2 » \_\_\_\_\_ 10 \_\_\_\_\_ 2023 \_\_ г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
ОГСЭ.05 Физическая культура**

специальность 09.02.07 Информационные системы и программирование

Симферополь – 2023 г.

Рабочая программа учебной дисциплины «ОГСЭ.05 Физическая культура» для обучающихся специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование составлена на основании федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 9 декабря 2016 г. № 1547, с учетом соответствующей примерной основной образовательной программы.

Составитель рабочей программы \_\_\_\_\_ В.В. Сенченко  
(подпись)

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры физической культуры от \_\_28\_\_ \_\_08\_\_ 2023 \_\_г., протокол № \_\_1\_\_

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_ Н.Н. Мухамедьяров  
(подпись)

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании УМК факультета экономики, менеджмента и информационных технологий от \_\_30\_\_ \_\_09\_\_ 2023 \_\_г., протокол № \_\_1\_\_

Председатель УМК \_\_\_\_\_ К.М. Османов  
(подпись)

**СОДЕРЖАНИЕ**

<b>1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>4</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>5</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>12</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>12</b>

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «Физическая культура»

## 1.1. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Учебная дисциплина «Физическая культура» является частью общего гуманитарного и социально-экономического основной образовательной программы в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом по специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 9 декабря 2016 г. № 1547.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии компетенций ОК 04, ОК 08, а также личностных результатов ЛР 7, ЛР 9, ЛР 13.

## 1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код и наименование ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде; ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения	роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности; средства восстановления, профилактики перенапряжения

В рамках программы учебной дисциплины планируется достижение личностных результатов:

Код личностных результатов	Личностные результаты
ЛР 7	Осознающий и деятельно выражающий приоритетную ценность каждой человеческой жизни, уважающий достоинство личности каждого человека, собственную и чужую уникальность, свободу мировоззренческого выбора, самоопределения. Проявляющий бережливое и чуткое отношение к религиозной принадлежности каждого человека, предупредительный в отношении выражения прав и законных интересов других людей
ЛР 9	Сознающий ценность жизни, здоровья и безопасности. Соблюдающий и пропагандирующий здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, физическая активность), демонстрирующий стремление к физическому совершенствованию. Проявляющий сознательное и обоснованное неприятие вредных привычек и опасных наклонностей (курение, употребление алкоголя, наркотиков, психоактивных веществ, азартных игр, любых форм зависимостей), деструктивного поведения в обществе, в том числе в цифровой среде
ЛР 13	Демонстрирующий умение эффективно взаимодействовать в команде, вести диалог, в том числе с использованием средств коммуникации

**2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ****2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы**

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем в часах</b>
Объем образовательной программы учебной дисциплины	160
в т. ч.:	
теоретическое обучение	2
практические занятия	120
самостоятельная работа	32
промежуточная аттестация (зачеты в 3, 4, 5 семестрах)	6

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, акад. ч.	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Лёгкая атлетика</b>		<b>24</b>	
<b>Тема 1. Средства физической культуры</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 08, ЛР 7, ЛР 9
	Средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности. Средства профилактики перенапряжения, стресса	2	
<b>Тема 2. Комплекс ОРУ для лёгкой атлетики</b>	<b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b>	<b>4</b>	ОК 04, ОК 08, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 13
	Комплекс ОРУ для лёгкой атлетики. Бег по пересечённой местности. Совершенствование техники специально беговых упражнений	4	
<b>Тема 3. Бег на короткие дистанции</b>	<b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b>	<b>2</b>	ОК 04, ОК 08, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 13
	Бег на короткие дистанции. Старт из разных И.п. Совершенствование техники выполнения специально беговых упражнений. Развитие скоростных качеств. Бег 100 метров	2	
<b>Тема 4. Прыжки в длину с разбега</b>	<b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b>	<b>4</b>	ОК 04, ОК 08, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 13
	Отработка техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Выполнение подводящих упражнений	4	
<b>Тема 5. Метание мяча</b>	<b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b>	<b>2</b>	ОК 04, ОК 08, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 13
	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	
<b>Тема 6. Спортивная ходьба</b>	<b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b>	<b>2</b>	ОК 04, ОК 08, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 13
	Упражнения, способствующие овладению техникой спортивной ходьбы. Прохождение дистанции 400 м.	2	
<b>Тема 7. Эстафетный бег</b>	<b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b>	<b>2</b>	ОК 04, ОК 08, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 13
	Совершенствование техники передачи эстафетной палочки. Эстафета 4x100 м. Бег в командах	2	
<b>Тема 8. Бег на средние</b>	<b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b>	<b>2</b>	ОК 04, ОК 08,

<b>и длинные дистанции</b>	Упражнения, способствующие овладению техникой бега на средние дистанции. Совершенствование техники высокого старта. Бег с высокого старта и финиширование. Бег 1000 метров на время	2	ЛР 7, ЛР 9, ЛР 13
<b>Тема 9. Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики</b>	<b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b>	<b>4</b>	ОК 04, ОК 08, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 13
	Подвижные игры с элементами бега, прыжками и эстафеты. Организация и проведение подвижных игр	4	
<b>Раздел 2. Спортивные игры (Баскетбол)</b>		<b>16</b>	
<b>Тема 10. Передвижение, остановки, повороты</b>	<b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b>	<b>4</b>	ОК 04, ОК 08, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 13
	Перемещение в стойке, остановка, повороты, ускорение. Овладение комбинациями передвижений. Передвижение в нападении и в защите	4	
<b>Тема 11. Передачи мяча</b>	<b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b>	<b>2</b>	ОК 04, ОК 08, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 13
	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	
<b>Тема 12. Ведения мяча</b>	<b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b>	<b>2</b>	ОК 04, ОК 08, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 13
	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	
<b>Тема 13. Бросок в корзину</b>	<b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b>	<b>4</b>	ОК 04, ОК 08, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 13
	Совершенствование техники броска мяча в корзину в движении после ловли и ведения. Освоение техники штрафного броска. Действия защитников при штрафных бросках и разыгрывании спорных мячей	4	
<b>Тема 14. Индивидуальные, групповые и командные действия</b>	<b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b>	<b>4</b>	ОК 04, ОК 08, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 13
	Индивидуальные, групповые, командные, тактические действия в нападении и защите. Овладение личной защиты на своей половине площадки и по всей площадке. Двухсторонняя игра	2	
	Освоение техники классических ходов: скользящего шага, попеременного двухшажного хода; одновременных ходов: одновременно бесшажного, одновременно одношажного, одновременно двухшажного хода	2	
<b>Самостоятельная работа</b> Подготовка в сдаче контрольных нормативов		<b>8</b>	ОК 08, ЛР 7, ЛР 9
<b>Промежуточная аттестация (зачет)</b>		<b>2</b>	
<b>Раздел 3. Гимнастика</b>		<b>16</b>	
<b>Тема 15. Физические</b>	<b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b>	<b>8</b>	ОК 04, ОК 08,

упражнения	ТБ на занятиях гимнастикой. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой с предметами и без предметов	4	ЛР 7, ЛР 9, ЛР 13
	Составление комплексов упражнений с гимнастической палкой, мячами, скакалками. Выполнение комплексов гимнастических упражнений на различные группы мышц	4	
Тема 16. Современные оздоровительные виды гимнастики	<b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b>	<b>4</b>	ОК 04, ОК 08, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 13
	Освоение комплексов танцевальной аэробики, освоение комплексов атлетической гимнастики с использованием тренажеров, гантелей, скакалки	4	
Тема 17. Акробатика	<b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b>	<b>4</b>	ОК 04, ОК 08, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 13
	Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений. Кувырок вперед, кувырок назад, длинный кувырок вперед, стойка на лопатках, «мостик» из положения стоя с помощью и самостоятельно. Выполнение комбинации из нескольких элементов	2	
	Оценка техники выполнения акробатической комбинации из 6-8 элементов	2	
<b>Раздел 4. Лёгкая атлетика</b>		<b>16</b>	
Тема 18. Бег на короткие дистанции	<b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b>	<b>4</b>	ОК 04, ОК 08, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 13
	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	4	
Тема 19. Кроссовая подготовка	<b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b>	<b>4</b>	ОК 04, ОК 08, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 13
	Выполнение спец. беговых упражнений, совершенствование техники бега на выносливость, развитие общей выносливости	2	
	Кросс по пересеченной местности 2000 м	2	
Тема 20. Прыжки в длину	<b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b>	<b>2</b>	ОК 04, ОК 08, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 13
	Совершенствование техники прыжка в длину с места. Выполнение упражнений, способствующих овладению техникой прыжка в длину с разбега	2	
Тема 21. Эстафетный бег	<b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b>	<b>2</b>	ОК 04, ОК 08, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 13
	Совершенствование техники эстафетного бега. Техника передачи эстафетной палочки. Передача эстафетной палочки на месте и в движении	2	
Тема 22. Подвижные игры и эстафеты	<b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b>	<b>4</b>	ОК 04, ОК 08, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 13
	Игры преимущественно с бегом. Игры преимущественно с прыжками. Бег 100 метров	4	
<b>Раздел 5. Гимнастика</b>		<b>14</b>	
Тема 23. Упражнения дыхательной гимнастики	<b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b>	<b>4</b>	ОК 04, ОК 08, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 13
	Выполнение комплексов упражнений, направленных на профилактику профессиональных заболеваний: комплексов дыхательных упражнений	4	



<b>Тема 24. Комплекс упражнений на развитие силовой выносливости</b>	<b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b>	<b>2</b>	ОК 04, ОК 08, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 13
	Освоение комплексов аэробики, степ-аэробики	2	
<b>Тема 25. Комплекс упражнений на развитие координации движений</b>	<b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b>	<b>4</b>	ОК 04, ОК 08, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 13
	Выполнение комплекса упражнений для развития координации движений	4	
<b>Тема 26. Фитнес аэробика</b>	<b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b>	<b>4</b>	ОК 04, ОК 08, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 13
	Выполнения комплекса фитнес аэробики. Составление и демонстрация комплекса индивидуальной тренировки	4	
<b>Самостоятельная работа</b> Подготовка в сдаче контрольных нормативов		<b>12</b>	ОК 08, ЛР 7, ЛР 9
<b>Промежуточная аттестация (зачет)</b>		<b>2</b>	
<b>Раздел 6. Спортивные игры (Волейбол)</b>		<b>14</b>	
<b>Тема 27. Техника передвижения волейболиста</b>	<b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b>	<b>2</b>	ОК 04, ОК 08, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 13
	Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники передвижений. Выполнение перемещений с применением зрительных ориентиров и звуковых сигналов. Упражнения в парах, в тройке	2	
<b>Тема 28. Прием и передача мяча</b>	<b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b>	<b>2</b>	ОК 04, ОК 08, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 13
	Выполнение упражнений для совершенствования техники выполнения передач: верхняя и нижняя передача мяча и прием. Подготовительные упражнения. Подводящие упражнения. Специальные упражнения. Передачи в парах на месте. Упражнения во встречных колоннах	2	
<b>Тема 29. Подача мяча</b>	<b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b>	<b>2</b>	ОК 04, ОК 08, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 13
	Совершенствование техники и тактики игры в волейбол: овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей (игра по упрощенным правилам волейбола, игра по правилам)	2	
<b>Тема 30. Техника игры в волейбол</b>	<b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b>	<b>2</b>	ОК 04, ОК 08, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 13
	Совершенствование техники и тактики игры в волейбол: овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей (игра по упрощенным правилам волейбола, игра по правилам)	2	
<b>Тема 31. Двухсторонняя игра</b>	<b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b>	<b>2</b>	ОК 04, ОК 08, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 13
	Двухсторонняя игра: правила судейства, судейские жесты	2	

<b>Тема 32. Подвижные игры с элементами волейбола</b>	<b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b>	<b>4</b>	ОК 04, ОК 08, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 13
	Подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола. Игры, способствующие совершенствованию навыков передачи мяча: «Эстафеты у стены», «Мяч в воздухе», «Мяч среднему»	2	
	Оценка техники элементов игры в волейбол. Выполнение передач и подач	2	
<b>Раздел 7. Легкая атлетика</b>		<b>10</b>	
<b>Тема 33. Бег на короткие дистанции</b>	<b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b>	<b>4</b>	ОК 04, ОК 08, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 13
	Выполнение упражнений, способствующих овладению техникой бега на короткие дистанции. Бег с низкого старта по прямой. Бег по повороту, бег с низкого старта по повороту, ускорение в конце поворота с переходом к бегу по прямой. Финиширование	4	
<b>Тема 34. Бег на длинные дистанции</b>	<b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b>	<b>2</b>	ОК 04, ОК 08, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 13
	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. Бег с высокого старта	2	
<b>Тема 35. Челночный бег</b>	<b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b>	<b>4</b>	ОК 04, ОК 08, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 13
	Совершенствование техники челночного бега. Проведение подвижных игр и эстафет на занятиях легкой атлетикой. Игры с бегом	2	
	Проведение подвижной игры с элементами л/а	2	
<b>Раздел 8. Гимнастика</b>		<b>12</b>	
<b>Тема 36. Общеразвивающие упражнения с предметами</b>	<b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b>	<b>2</b>	ОК 04, ОК 08, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 13
	Выполнение ОРУ с обручами, со скакалкой. Выполнение упражнений для профилактики нарушений осанки	2	
<b>Тема 37. Оздоровительная гимнастика</b>	<b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b>	<b>2</b>	ОК 04, ОК 08, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 13
	Выполнение комплексов упражнений, направленных на профилактику профессиональных заболеваний: комплексы упражнений осанки и плоскостопия	2	
<b>Тема 38. Базовая аэробика</b>	<b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b>	<b>2</b>	ОК 04, ОК 08, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 13
	Освоение комплексов базовой аэробики, основных шагов, дыхательной гимнастики	2	
<b>Тема 39. Танцевальная аэробика</b>	<b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b>	<b>2</b>	ОК 04, ОК 08, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 13
	Освоение комплексов танцевальной аэробики, дыхательной гимнастики	2	

<b>Тема 40. Степ аэробика</b>	<b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b>	<b>2</b>	ОК 04, ОК 08, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 13
	Освоение комплексов степ аэробики, основных шагов	2	
<b>Тема 41. Фитбол аэробика</b>	<b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b>	<b>2</b>	ОК 04, ОК 08, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 13
	Освоение комплексов фитбол аэробики, развитие физических качеств	2	
<b>Самостоятельная работа</b> Подготовка в сдаче контрольных нормативов		<b>12</b>	ОК 08, ЛР 7, ЛР 9
<b>Промежуточная аттестация (зачет)</b>		<b>2</b>	
<b>Всего</b>		<b>160</b>	

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

учебная аудитория, оснащенная учебной мебелью (столы аудиторные, стулья, меловая доска), интерактивной системой со встроенным ультракороткофокусным проектором, беспроводным доступом к сети Интернет;

спортивный зал, оснащенный гимнастическими скамьями, стенкой гимнастической, матами гимнастическими, скакалками, ковриками гимнастическими, обручами металлическими, ковриками массажными, мячами баскетбольными, мячами волейбольными, стойками волейбольными, сеткой волейбольной, насосом;

тренажерный зал, оснащенный гантелями, степами, гимнастическими скамьями, скакалками, помостами тяжелоатлетическими, спортивными силовыми и кардиотренажерами, штангами тяжелоатлетическими, тумбочкой для магнезий, тренажером для тренировок: мышц ног, рук, шеи, живота, спины, груди, брусьями, перекладиной.

#### 3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации располагает печатными и электронными образовательными и информационными ресурсами, рекомендованными для использования в образовательном процессе, в объеме и количестве, отвечающими требованиям федерального государственного образовательного стандарта по специальности.

##### 3.2.1. Основные печатные и (или) электронные издания

1. Физическая культура и спорт студентов : учебное пособие / В. А. Бомин, А. И. Ракоца, А. И. Трегуб [и др.]. — Иркутск : Иркутский ГАУ, 2020. — 115 с. — Текст : электронный.

2. Листкова М. Л., Сидоров Л. К. Физическое воспитание студенческой молодежи: учебное пособие / М. Л. Листкова, Л. К. Сидоров. – Красноярск: КГПУ им. В.П. Астафьева, 2021. – ISBN 978-5-94472-069-6. – Текст: электронный.

##### 3.2.2. Дополнительные источники

1. Краснов, С. В. Легкая атлетика : методические указания / С. В. Краснов, Д. А. Аксенов. — Самара : СамГАУ, 2022. — 36 с. — Текст : электронный.

2. Безбородов, А. А. Физическая культура: практические занятия по баскетболу / А. А. Безбородов, С. А. Безбородов. — Санкт-Петербург : Лань, 2023. — 112 с. — ISBN 978-5-507-45206-4. — Текст : электронный.

3. Журин, А. В. Волейбол. Техника игры / А. В. Журин. — 3-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2023. — 56 с. — ISBN 978-5-507-46039-7. — Текст : электронный.

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

**Изучение дисциплины заканчивается зачетом.**

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Методы оценки</i>
Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины: роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа	Обучающийся 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	практические занятия, устный опрос, зачет

<p>жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; средства восстановления, профилактики перенапряжения</p>	<p>самовыражения личности; значимость физической культуры в профессиональной деятельности; знает средства восстановления, профилактики перенапряжения</p>	
<p>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</p>	<p>Обучающийся 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; применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; владеет физическими упражнениями разной функциональной направленности, использует их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности</p>	<p>практические занятия, устный опрос, зачет</p>