Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Трофимов Евгений Николаевич
Должность: Ректор
Дата подписания: 30.10.2026 15:44:18
Уникальный программный ключ:
c379adf0ad4f91cbbf100b7fc3323cc41cc52545

Образовательное частное учреждение высшего образования
«Российская международная академия туризма»

Факультет среднего профессионального образования

Принято Ученым Советом
18 февраля 2026 г.
Протокол № 02-06-01

УТВЕРЖДАЮ
Первый проректор

_____
В.Ю. Питюков
16 февраля 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 Физическая культура

Специальность 54.02.01 ДИЗАЙН (по отраслям)

Химки 2026

Содержание

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» 3

1.1. Область применения программы 3

1.2. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы3

1.3. Цели и задачи дисциплины - требования к результатам освоения дисциплины..... 3

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ..... 4

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы..... 4

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины 5

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ..... 14

3.1. Материально-техническое обеспечение, необходимое для осуществления образовательного процесса по дисциплине 14

3.2. Информационное обеспечение реализации программы 14

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ..... 15

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

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 «Физическая культура» является частью образовательной программы, разработанной в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (ФГОС СПО) по специальности 54.02.01 Дизайн (по отраслям), срок обучения - 3 года 10 месяцев.

1.2. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью социально-гуманитарного цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности.
Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 08.

1.3. Цели и задачи дисциплины - требования к результатам освоения дисциплины

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен
уметь:
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;
пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для специальности.
знать:
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.
В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен обладать общими компетенциями, включающими в себя способность:
ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

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

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебной дисциплины	237
в т. ч.:	
теоретическое обучение	12
практические занятия	225
Промежуточная аттестация: зачет – 3-7 семестр; дифференцированный зачет - 8 семестр	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

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
Раздел 1. Лёгкая атлетика		38	
Тема 1. Средства физической культуры	Содержание учебного материала	12	ОК 08
	Средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности.	4	
	Зоны риска физического здоровья воспитателя.	4	
	Средства профилактики перенапряжения, стресса	4	
Тема 2. Комплекс ОРУ для лёгкой атлетики	Содержание учебного материала	4	ОК 08
	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие 1. Комплекс ОРУ для лёгкой атлетики. Бег по пересечённой местности. Совершенствование техники специально беговых упражнений.	4	
Тема 3. Бег на короткие дистанции	Содержание учебного материала	4	ОК 08
	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие 2. Бег на короткие дистанции. Старт из разных И.п. Совершенствование техники выполнения специально беговых упражнений. Развитие скоростных качеств. Бег 100 метров	4	
Тема 4. Прыжки в длину с разбега	Содержание учебного материала	2	ОК 08
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие 3. Отработка техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Выполнение подводящих упражнений	2	
Тема 5. Метание мяча	Содержание учебного материала	4	ОК 08
	В том числе практических занятий	4	
	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.	4	

Тема 6. Спортивная ходьба	Содержание учебного материала	2	ОК 08
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие 5. Упражнения, способствующие овладению техникой спортивной ходьбы. Прохождение дистанции 400 м.	2	
Тема 7. Эстафетный бег	Содержание учебного материала	2	ОК 08
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие 6. Совершенствование техники передачи эстафетной палочки. Эстафета 4х100 м. Бег в командах	2	
Тема 8. Бег на средние и длинные дистанции	Содержание учебного материала	2	ОК 08
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие 7. Упражнения, способствующие овладению техникой бега на средние дистанции. Совершенствование техники высокого старта. Бег с высокого старта и финиширование. Бег 1000 метров на время	2	
Тема 9. Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики	Содержание учебного материала	6	ОК 08
	В том числе практических занятий	6	
	Практическое занятие 8. Подвижные игры с элементами бега, прыжками и эстафеты. Организация и проведение подвижных игр	6	
Раздел 2. Спортивные игры (Баскетбол.)		16	
Тема 10. Передвижение, остановки, повороты	Содержание учебного материала	4	ОК 08
	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие 9. Перемещение в стойке, остановка, повороты, ускорение. Овладение комбинациями передвижений. Передвижение в нападении и в защите	4	
Тема 11. Передачи мяча	Содержание учебного материала	2	ОК 08
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие 10. Освоение передачи мяча отскоком от площадки, от груди, из – за головы, от плеча на месте и в движении. Овладение передачей мяча правой, левой рукой снизу.	2	
Тема 12. Ведения мяча	Содержание учебного материала	2	ОК 08
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие 11. Совершенствование техники ведения мяча в низкой, средней и высокой стойках левой, правой рукой с изменением направления движения и скорости с сопротивлением и без сопротивления защитника, с изменением высоты отскока.	2	

Тема 13. Бросок в корзину	Содержание учебного материала	4	ОК 08
	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие 12. 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	
Тема 14. Индивидуальные, групповые и командные действия	Содержание учебного материала	4	ОК 08
	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие 13. Индивидуальные, групповые, командные, тактические действия в нападении и защите. Овладение личной защиты на своей половине площадки и по всей площадке. Двухсторонняя игра.	4	
Раздел 3. Спортивный туризм		20	
Тема 15 Основы техники спортивного туризма	Содержание учебного материала	20	ОК 08
	В том числе практических занятий	20	
	Практическое занятие 14-19 Занятия, направленные на изучение снаряжение, используемое в спортивном туризме (веревки, карабины, блоки и полиспасты, страховочная система, самостраховки, зажимы, рукавицы, каски, узлы, опорные петли). Техники и тактики передвижений в спортивном туризме. Преодоление естественных препятствий на соревнованиях и в походе. Туристские узлы. Прохождение технических этапов по технике спортивного туризма (пешеходного, горного). Отдельные технические приемы используемые в спортивном туризме (организация веревочных перил; снятие веревочных перил; укладка бревна; по бревну, движение по навесной переправе; траверс; спуск и подъем по склону с самостраховкой; спуск «дюльфер» и подъем по вертикальным перилам; спортивный спуск; движение по веревке с перилами «параллельные перила»).	20	
Раздел 4. Гимнастика		14	
Тема 16. Физические упражнения	Содержание учебного материала	6	ОК 08
	В том числе практических занятий	6	
	Практическое занятие 20. ТБ на занятиях гимнастикой. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой с предметами и без предметов.	2	
	Практическое занятие 21. Составление комплексов упражнений с гимнастической палкой, мячами, скакалками. Выполнение комплексов гимнастических упражнений на различные группы мышц.	4	

Тема 17. Современные оздоровительные виды гимнастики	Содержание учебного материала	4	ОК 08
	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие 22. Освоение комплексов танцевальной аэробики, освоение комплексов атлетической гимнастики с использованием тренажеров, гантелей, скакалки, резиновых жгутов, гимнастической скамейки, шведской стенки.	4	
Тема 18. Акробатика	Содержание учебного материала	4	ОК 08
	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие 23. 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.	3	
	Практическое занятие 24. Оценка техники выполнения акробатической комбинации из 6-8 элементов	1	
Раздел 5. Лёгкая атлетика		28	
Тема 19. Бег на короткие дистанции	Содержание учебного материала	4	ОК 08
	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие 25. 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 20. Кроссовая подготовка	Содержание учебного материала	8	ОК 08
	В том числе практических занятий	8	
	Практическое занятие 26. Выполнение спец. беговых упражнений, совершенствование техники бега на выносливость, развитие общей выносливости	5	
	Практическое занятие 27. Кросс по пересеченной местности 2000м	3	
Тема 21. Прыжки в длину.	Содержание учебного материала	4	ОК 08
	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие 28. Совершенствование техники прыжка в длину с места. Выполнение упражнений, способствующих овладению техникой прыжка в длину с разбега.	4	
Тема 22. Эстафетный бег	Содержание учебного материала	4	ОК 08
	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие 29. Совершенствование техники эстафетного бега. Техника передачи эстафетной палочки. Передача эстафетной палочки на месте и в движении	4	

Тема 23. Подвижные игры и эстафеты	Содержание учебного материала	8	ОК 08
	В том числе практических занятий	8	
	Практическое занятие 30. Игры преимущественно с бегом: «К своим флажкам», «Гуси-лебеди», «Два Мороза», «Команда быстроногих», «Вызов номеров». Игры преимущественно с прыжками: «Прыгающие воробышки», «Зайцы в огороде», «Волк во рву», эстафета. Бег 100 метров	8	
Раздел 6. Гимнастика		28	
Тема 24. Упражнения дыхательной гимнастики	Содержание учебного материала	4	ОК 08
	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие 31. Выполнение комплексов упражнений, направленных на профилактику профессиональных заболеваний: комплексов дыхательных упражнений	4	
Тема 25. Стрейтчинг	Содержание учебного материала	8	ОК 08
	В том числе практических занятий	8	
	Практическое занятие 32. Выполнение общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой с предметами и без предметов. Комплекса упражнений с гимнастической палкой, мячами, скакалками.	4	
	Практическое занятие 33. Выполнение упражнений для развития гибкости. Комплекс гимнастических упражнений на укрепление мышц живота и спины.	4	
Тема 26. Комплекс упражнений на развитие силой выносливости	Содержание учебного материала	4	ОК 08
	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие 34. Освоение комплексов аэробики, степ-аэробики.	4	
Тема 27. Комплекс упражнений на развитие координации движений	Содержание учебного материала	4	ОК 08
	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие 35. Выполнение комплекса упражнений для развития координации движений. Подбор упражнений для развития координации движений детей дошкольного возраста.	4	
Тема 28. Комплекс упражнений с использованием тренажеров	Содержание учебного материала	4	ОК 08
	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие 36. Освоение комплексов с использованием тренажеров, гантелей, скакалки, резиновых жгутов, гимнастической скамейки, шведской стенки.	4	
Тема 29. Фитнес аэробика	Содержание учебного материала	4	ОК 08
	В том числе практических занятий	4	

	Практическое занятие 37. Выполнения комплекса фитнес аэробики. Составление и демонстрация комплекса индивидуальной тренировки.	4	
Раздел 7. Спортивное ориентирование		20	
Тема 30 Основы техники спортивного ориентирования	Содержание учебного материала	20	ОК 08
	В том числе практических занятий	20	
	Практическое занятие 38-41 Правила соревнований по спортивному ориентированию. Ориентирование в заданном направлении. Ориентирование на маркированной трассе. Ориентирование по выбору. Экипировка ориентировщика. Система спортивной тренировки в ориентировании. Физическая подготовка ориентировщика. Техника ориентирования (работа с картой и компасом). Техника передвижения в спортивном ориентировании. Тактическая, психологическая, интеллектуальная и морально-волевая подготовка ориентировщика. Различные виды соревнований по ориентированию. Обеспечение безопасности в ориентировании. Кросс с картой по местности. Бег по «нитке». Бег по «коридору». Прохождение дистанции с множеством КП, с крупными ориентирами, без компаса. Прохождение азимутальных отрезков на равнине, на подъеме в гору, траверсом, на спуске, на заросшем кустарником лесу. Бег по дистанции с чтением карты через равные отрезки. Дистанции на рельефной карте. «Фото дистанция». Соревновательные тренировки.	20	
Раздел 8. Спортивные игры (Волейбол)		37	
Тема 31. Техника передвижения волейболиста.	Содержание учебного материала	4	ОК 08
	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие 42. Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники передвижений. Выполнение перемещений с применением зрительных ориентиров и звуковы сигналов. Упражнения в парах, в тройке.	4	
Тема 32. Прием и передача мяча.	Содержание учебного материала	6	ОК 08
	В том числе практических занятий	6	
	Практическое занятие 43. 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.	6	
Тема 33. Подача мяча	Содержание учебного материала	4	ОК 08
	В том числе практических занятий	4	

	Практическое занятие 44. Совершенствование техники и тактики игры в волейбол: овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей (игра по упрощенным правилам волейбола, игра по правилам).	4	
Тема 34. Техника игры в волейбол	Содержание учебного материала	4	ОК 08
	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие 45. Совершенствование техники и тактики игры в волейбол: овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей (игра по упрощенным правилам волейбола, игра по правилам).	4	
Тема 35. Двухсторонняя игра.	Содержание учебного материала	10	ОК 08
	В том числе практических занятий	10	
	Практическое занятие 46. Двухсторонняя игра: правила судейства, судейские жесты.	10	
Тема 36. Подвижные игры с элементами волейбола.	Содержание учебного материала	9	ОК 08
	В том числе практических занятий	9	
	Практическое занятие 47. Подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола. Игры, способствующие совершенствованию навыков передачи мяча: «Эстафеты у стены», «Мяч в воздухе», «Мяч среднему».	6	
	Практическое занятие 48. Оценка техники элементов игры в волейбол. Выполнение передач и подач.	3	
Раздел 9. Легкая атлетика		8	
Тема 37. Бег на короткие дистанции.	Содержание учебного материала	2	ОК 08
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие 49. 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.	2	
Тема 38. Бег на длинные дистанции	Содержание учебного материала	2	ОК 08
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие 50. Выполнение упражнений, способствующих овладению техникой бега на длинные дистанции. Бег со средней скоростью с сохранением правильности осанки и работы рук. Бег по повороту с выбеганием на прямую, вбегание с прямой в круг, бег по виражу 3-4 раза. 4.Бег с высокого старта.	2	
Тема 39. Челночный бег	Содержание учебного материала	4	ОК 08
	В том числе практических занятий	4	

	Практическое занятие 51. Совершенствование техники челночного бега. Проведение подвижных игр и эстафет на занятиях легкой атлетикой. Игры с бегом: «Рывок за мячом», «Сумей догнать», «Наступления», «Гонка с выбыванием». Игры с прыжками: «Челнок», «Кто выше?», «Перемена мест». Игры с метанием: «Пушкари», «От щита в поле», «Мяч через сетку».	3	
	Практическое занятие 52. Проведение подвижной игры с элементами л/а	1	
Раздел 10. Гимнастика		28	
Тема 40. Общеразвивающие упражнения с предметами.	Содержание учебного материала	4	ОК 08
	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие 53. Выполнение ОРУ с обручами, со скакалкой, с гимнастической палкой, с помпонами (пипидастры). Выполнение упражнений для профилактики нарушений осанки.	4	
Тема 41. Оздоровительная гимнастика	Содержание учебного материала	4	ОК 08
	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие 54. Выполнение комплексов упражнений, направленных на профилактику профессиональных заболеваний: комплексы упражнений осанки и плоскостопия	4	
Тема 42. Базовая аэробика	Содержание учебного материала	4	ОК 08
	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие 55. Освоение комплексов базовой аэробики, основных шагов, дыхательной гимнастики.	4	
Тема 43. Танцевальная аэробика.	Содержание учебного материала	4	ОК 08
	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие 56. Освоение комплексов танцевальной аэробики, дыхательной гимнастики.	4	
Тема 44. Степ аэробика	Содержание учебного материала	4	ОК 08
	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие 57. Освоение комплексов степ аэробики, основных шагов.	4	
Тема 45. Фитбол аэробика	Содержание учебного материала	8	ОК 08
	В том числе практических занятий	8	
	Практическое занятие 58. Освоение комплексов фитбол аэробики, развитие физических качеств.	8	
Промежуточная аттестация: дифференцированный зачет			

Всего:	237	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение, необходимое для осуществления образовательного процесса по дисциплине

Игровой зал, спортивный инвентарь: степы и коврики для фитнеса и аэробики, обручи, мячи волейбольные, футбольные, баскетбольные 10 шт., ракетки бадминтонные 10 шт., коврики гимнастические 20 шт., снаряды для метания
Беговые дорожки с элементами полосы препятствий на футбольном поле
Хореографический зал, спортивный инвентарь: шведская стенка, турник, скамья для пресса
Кабинет теории и методики физического воспитания
Оборудование: специализированная мебель-посадочные места по количеству обучающихся; рабочее место преподавателя; шкафы, учебная доска, стенды, географические карты, портреты.
Технические средства обучения: проектор, экран, ноутбук.
Академия обеспечена необходимым комплектом лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства. Для реализации программы предусмотрено следующее лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства:
• Корпоративная информационная система «КИС» АСУ УЗ «Universys WS 5».
Пакет офисных программ на компьютеры:
• Microsoft Office 2007, 2010, 2016 (Word, Excel, Access, PowerPoint)
• Kaspersky Endpoint Security для бизнеса Стандартный 500-999 Node 1 year Educational Renewal License»

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Обновляемые информационные справочные системы:
• Информационно-правовая система «Гарант». – URL: http://www.garant.ru
3.2. Информационное обеспечение реализации программы
Для реализации программы используется электронная информационно-образовательная среда с предоставлением права одновременного доступа не менее 25 процентов, обучающихся к цифровой (электронной) библиотеке. В качестве основной литературы в Академии используются учебники, учебные пособия, предусмотренные ПООП.
Электронные образовательные ресурсы:
ЭБС «Университетская библиотека Онлайн»;
ЭБС «Юрайт»;
Корпоративная информационная система «КИС» АСУ УЗ «Universys WS 5».

3.2.1. Основные печатные и электронные издания

1.Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — Москва: Издательство Юрайт, 2026. — 450 с. — (Профессиональное

образование). —Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/584662
2. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / под редакцией Е. В. Конеевой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2026. — 609 с. — (Профессиональное образование). — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/587120
3. Дисько, Е. Н. Методика спортивной тренировки: учебное пособие / Е. Н. Дисько. – Минск: РИПО, 2023. – 284 с. : ил., табл. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=717778

3.2.2. Дополнительные источники

1.Филиппов, С. С. Менеджмент физической культуры и спорта: учебник для среднего профессионального образования / С. С. Филиппов. — 6-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2026. — 251 с. — (Профессиональное образование). —Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/587584
2. Пельменев, В. К. История физической культуры: учебник для среднего профессионального образования / В. К. Пельменев, Е. В. Конеева. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2026. — 184 с. — (Профессиональное образование). —Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/587156
3.Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка: учебник для среднего профессионального образования / под общей редакцией А. А. Зайцева. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2026. — 321 с. — (Профессиональное образование). — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/587990

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;	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.

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 специальности.	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 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.	оценка результатов выполнения комплексов упражнений; тестирования физических качеств. оценка заданий при проведении текущего контроля; промежуточной аттестации; дифференцированный зачет.