

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**СГ.04 Физическая культура**

для студентов, обучающихся по специальности

**49.02.01 Физическая культура**

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе профессионального стандарта «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)», утвержденным Приказом Минтруда России от 18.10.2013 г. № 544 Н (с изм. от 25.12.2014), с учетом примерной образовательной программы среднего профессионального образования, рабочей программы воспитания и на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования, утвержденного Приказом Минпросвещения России от 11 ноября 2022 г. N 968 (с изменениями от 03.07.2024 г. № 464) по специальности

код

**49.02.01**

наименование специальности

**Физическая культура**

*(программа подготовки специалистов среднего звена)*

**Разработчики:**

	<b>Фамилия, имя, отчество</b>	<b>Ученая степень (звание) [квалификационная категория]</b>	<b>Должность</b>
1	Емельянова Наталья Александровна	высшая	преподаватель
2	Байбатыров Аманжол Жантасович	высшая	преподаватель
3	Катайцев Геннадий Алексеевич	высшая	преподаватель
4	Степанова Татьяна Маркеловна		преподаватель
5	Тетенин Олег Витальевич		преподаватель
6	Шмакова Надежда Александровна	первая	преподаватель

**Рассмотрено на заседании МК по физической культуре**

	<b>Фамилия, имя, отчество руководителя МО</b>	<b>Дата заседания МО</b>	<b>№ протокола</b>
1	Байбатыров Аманжол Жантасович	28.08.2025	№ 1

**Согласовано на заседании научно-методического совета**

<b>Дата заседания НМС</b>	<b>№ протокола</b>
29.08.2025	№ 1

## **СОДЕРЖАНИЕ**

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	10
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....	17

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## СГ.04 Физическая культура

### 1.1 Область применения рабочей программы учебной дисциплины

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена

по специальности

49.02.01

Физическая культура

укрупненной группы специальностей

49.00.00

Физическая культура и спорт

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в рамках реализации специальности 49.02.01 «Физическая культура» заочной формы обучения.

### 1.2 Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена

Данная учебная дисциплина входит:

в обязательную часть циклов ППССЗ

Социально-гуманитарный цикл

в вариативную часть циклов ППССЗ

Учебная дисциплина связана с дисциплиной БД.10 Физическая культура, ДДВ.01 Практикум по физической культуре (Введение в специальность) общеобразовательного цикла, ОП.13 Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности, ОП.17 Практикум по физическому совершенствованию в избранном виде спорта общепрофессионального цикла.

### 1.3. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 01 ОК 04 ОК 08	<ul style="list-style-type: none"> <li>– использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</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>– 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>

Освоение дисциплины направлено на развитие общих, профессиональных, **цифровых** компетенций:

<b>Код</b>	<b>Компетенции</b>
ОК 01	Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам.
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
ПК 1.1	Планировать и анализировать физкультурно-спортивную работу
ПК 1.3	Организовывать и проводить физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия.
ПК 1.5	Организовывать спортивно-массовые соревнования и мероприятия по тестированию населения по нормам Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
ПК 3.1.	Определять цели и задачи, планировать учебные занятия по физической культуре
ПК 3.2	Проводить учебные занятия по физической культуре.
ПК 3.5.	Организовывать и осуществлять внеурочную деятельность в области физической культуры

## **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>
<b>Объем образовательной программы учебной дисциплины</b>	182
<b>в т. ч.:</b>	
теоретическое обучение	10
практические занятия	166
<b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета с 3,5, 6 семестры, экзамена в 4, 7 семестре</b>	6

**2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины**  
**СГ.04 Физическая культура**

Наименование разделов и тем	Содержание и формы организации деятельности обучающихся		Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2		3	
	<b>3 семестр всего 32 ч.: Т- 2 ч., ПЗ - 30 ч.</b>			
<b>Раздел 1.</b>	<b>Физическая культура как область знаний</b>			
<b>Тема 1.1</b> <b>Роль физической культуры в развитии человека</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>2/0</b>	ОК 01 ОК 04 ОК 08
	1	Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.	1	
	2	Техника безопасности на занятиях по физической культуре	1	
<b>Раздел 2.</b>	<b>Физическое совершенствование</b>			
<b>Тема 2.1</b> <b>Гимнастика</b>	<b>Практические занятия</b>		<b>0/28</b>	ОК 01, ОК 04 ОК 08, ПК 1.1 ПК 1.3, ПК 3.1, ПК 3.2, ПК 3.5.
	Практические занятия	Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Развитие физических способностей средствами гимнастики. Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки).	10	
		Физические упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки и др). Упражнения для коррекции зрения.	10	
		Освоение комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний.	6	
		Освоение комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний	6	
		Осуществление самоконтроля в процессе занятий гимнастикой и оценка собственного физического и психического состояния, в том числе динамики его изменения.	2	
	<b>Дифференцированный зачет</b>		<b>2</b>	
	<b>Итого за 3 семестр</b>		<b>2/30</b>	
	<b>4 семестр всего 35 ч.: Т- 2 ч., ПЗ - 30 ч., ПА -3</b>			
<b>Раздел 1.</b>	<b>Физическая культура как область знаний</b>			

<b>Тема 1.2. Физическая культура и профессиональная деятельность.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>2/0</b>	ОК 01, ОК 04 ОК 08, ПК 1.1 ПК 1.3, ПК 3.1, ПК 3.2, ПК 3.5.
	1	Здоровый образ жизни и профессиональная деятельность. Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности. Средства и методы физического воспитания для профилактики профессиональных заболеваний.	<b>2</b>	
<b>Раздел 2.</b>	<b>Физическое совершенствование</b>			
<b>Тема 2.2 Новые виды физкультурно-спортивной деятельности</b>	<b>Практические занятия</b>		<b>0/30</b>	ОК 01, ОК 04 ОК 08, ПК 1.1 ПК 1.3, ПК 3.1, ПК 3.2, ПК 3.5.
	Практические занятия	Развитие физических способностей, в том числе профессионально-прикладных средствами новых видов физкультурно-спортивной деятельности.	14	
		Освоение техники выполнения упражнений новых видов физкультурно-спортивной деятельности.	14	
		Осуществление самоконтроля в процессе занятий физической культурой и оценка собственного физического и психического состояния, в том числе динамики его изменения.	2	
	<b>Экзамен</b>		<b>3</b>	
	<b>Итого за 4 семестр</b>		<b>2/30</b>	
	<b>5 семестр всего 30 ч.: Т- 2 ч., ПЗ - 28 ч.</b>			
<b>Раздел 1.</b>	<b>Физическая культура как область знаний</b>			
<b>Тема 1.3 Физическая культура и профессиональная деятельность</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>2/0</b>	ОК 01, ОК 04 ОК 08, ПК 1.1 ПК 1.3, ПК 3.1, ПК 3.2, ПК 3.5.
	1	Современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья в профессиональной деятельности. Особенности организации и проведения занятий в разных системах оздоровительной физической культуры и их функциональная направленность		
<b>Раздел 2.</b>	<b>Физическое совершенствование</b>			
<b>Тема 2.3. Спортивная игра. Баскетбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>0/26</b>	ОК 01, ОК 04 ОК 08, ПК 1.1 ПК 1.3, ПК 3.1, ПК 3.2, ПК 3.5.
	Техника безопасности на занятиях по баскетболу.			
	Перемещения по площадке. Ведение мяча. Передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку. Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола. Броски мяча по кольцу с места, в движении. Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков. Тактика игры в защите в баскетболе. Групповые и командные действия игроков. Игра по упрощенным правилам. Игра по правилам.			
	Профессионально-прикладная направленность спортивной игры баскетбол			
	Практические занятия	Развитие физических способностей средствами спортивной игры баскетбол.	12	
		Освоение техники выполнения двигательных действий	12	
		Осуществление самоконтроля в процессе занятий спортивными играми и оценка собственного физического и психического состояния, в том числе динамики его изменения	2	

	<b>Дифференцированный зачет</b>		<b>2</b>	
	<b>Итого за 5 семестр</b>		<b>2/28</b>	
	<b>6 семестр всего 46 ч.: Т- 2 ч., ПЗ - 44 ч.</b>			
<b>Раздел 1.</b>	<b>Физическая культура как область знаний</b>			
<b>Тема 1.4</b> <b>Профессионально-прикладная физическая подготовка.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>2/0</b>	
	1	Значение двигательной подготовленности как составляющей профессиональной готовности специалиста в области физической культуры и спорта к выполнению трудовых функций. Средства профессионально-прикладной физической подготовки.		ОК 01, ОК 04 ОК 08, ПК 1.1 ПК 1.3, ПК 3.1, ПК 3.2, ПК 3.5.
<b>Раздел 2.</b>	<b>Физическое совершенствование</b>			
<b>Тема 2.4</b> <b>Лыжная подготовка</b>	<b>Практические занятия</b>		<b>0/14</b>	
	Практические занятия	Строевые упражнения с лыжами. Поворот переступанием вокруг пяток лыж. Поворот переступанием вокруг носков лыж. Поворот махом на два счета, прыжком	2	ОК 01 ОК 04 ОК 08
		Освоение техники классических ходов: скользящего шага, попеременного двухшажного хода; одновременных ходов: одновременно бесшажного, одновременно одношажного, одновременно двухшажного хода.	2	
		Освоение перехода с попеременного двухшажного хода на одновременные хода. Освоение перехода с попеременного двухшажного хода на одновременные ходы: одновременно - одношажный, одновременно двухшажный, бесшажный ход.	2	
		Совершенствование техники передвижения на лыжах, преодоления препятствий. Подъем в гору: скользящим ходом, ступающим шагом, «полуёлочкой», «ёлочкой». Совершенствование техники торможения	2	
		Проведения соревнований по лыжным гонкам в группе на дистанцию 2-5км.	2	
		Прохождение дистанции 2 км. на лыжах без учета времени	2	
		Выполнение контрольных нормативов	2	
<b>Тема 2.5</b> <b>Лёгкая атлетика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>0/28</b>	ОК 01, ОК 04 ОК 08, ПК 1.1 ПК 1.3, ПК 3.1, ПК 3.2, ПК 3.5.
	Техника безопасности на занятиях лёгкой атлетикой.			
	Бег на короткие, средние и длинные дистанции, бег по прямой и виражу, на стадионе и пересечённой местности, эстафетный бег, спортивной ходьбы, прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги», прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной; метание гранаты, толкание ядра.			
	Профессионально-прикладная направленность средств лёгкой атлетики			
	Практические занятия	Развитие физических способностей, в том числе профессионально-прикладных средствами спортивных игр.	12	
		Освоение техники выполнения двигательных действий.	14	
		Осуществление самоконтроля в процессе занятий лёгкой атлетикой и	2	



		оценка собственного физического и психического состояния, в том числе динамики его изменения.		
		<b>Дифференцированный зачет</b>	<b>2</b>	
		<b>Итого за 6 семестр</b>	<b>2/44</b>	
		<b>7 семестр всего 39 ч.: Т- 2 ч., ПЗ - 34 ч., ПА -3 ч.</b>		
<b>Раздел 1.</b>		<b>Физическая культура как область знаний</b>	<b>2/0</b>	
<b>Тема 1.5 Всероссийский физкультурно- спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			ОК 01 ОК 04 ОК 08 ПК 1.5
	1	Структура, нормативные требования для обучающихся СПО.	2	
<b>Раздел 2.</b>		<b>Физическое совершенствование</b>		
<b>Тема 2.6 Спортивная игра. Волейбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>0/26</b>	ОК 01, ОК 04 ОК 08, ПК 1.1 ПК 1.3, ПК 3.1, ПК 3.2, ПК 3.5.
	Техника безопасности на занятиях по волейболу			
	Стойки в волейболе. Перемещение по площадке. Поддача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Приём мяча. Передачи мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Расстановка игроков. Тактика игры в защите, в нападении. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Групповые и командные действия игроков. Взаимодействие игроков. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.			
	Профессионально-прикладная направленность спортивной игры волейбол			
	Практические занятия	Развитие физических способностей средствами спортивной игры волейбол.	12	
		Освоение техники выполнения двигательных действий	12	
		Осуществление самоконтроля в процессе занятий спортивными играми и оценка собственного физического и психического состояния, в том числе динамики его изменения.	2	
<b>Тема 2.7 Упражнения современных оздоровительных систем физического воспитания</b>	<b>Практические занятия</b>		<b>0/8</b>	ОК 01, ОК 04 ОК 08, ПК 1.1 ПК 1.3, ПК 3.1, ПК 3.2, ПК 3.5.
	Практические занятия	Повышение функциональных возможностей организма, развитие физических качеств, в том числе профессионально-прикладных, поддержание работоспособности, профилактика предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью.	8	
		<b>Промежуточная аттестация – в форме комплексного экзамена:</b>	<b>3</b>	
		<b>Итого за 7 семестр</b>	<b>2/34/3ПА</b>	
		<b>Всего часов</b>	<b>10/166/3ПА</b>	

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1 Материально-техническое обеспечение

Реализация программы дисциплины предполагает наличие

3.1.1	учебного кабинета	
3.1.2	лаборатории	
3.1.3	зала	<p>Спортивного зала</p> <p><u>тренажерный зал, зал ритмики и фитнеса, хореографии</u></p> <p><u>открытая спортивная площадка широкого профиля</u></p> <p><u>баскетбольная площадка</u></p> <p><u>волейбольная площадка</u></p>
3.1.4	мастерских	по компетенции «Физическая культура, спорт и фитнес»

3.1.5 Оборудование учебного кабинета (лаборатории, мастерской, студии) и рабочих мест:

№	Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения	Примечания
	<b>Спортивный зал для занятий лечебной физической культуры и врачебного контроля, массажа</b> <b>Тренажерный зал (корпус 2)</b>	
<b>I.</b>	<b>Демонстрационное оборудование</b>	
1.	Хореографический станок настенный	2
2.	Теннисный стол START LINE Game Indoor	4
3.	Беговая дорожка DFC LV1004	2
4.	Велотренажер магнитный Life Gear 20231	2
5.	Эллиптический тренажер DFK WE1006	2
6.	Мини-степпер DFKSC-S007	3
7.	Зеркало травмобезопасное	7
8.	Ракетка для настольного тенниса	20
9.	Мяч для настольного тенниса	10
10.	Мат гимнастический	5
11.	Мат спортивный жесткий	5
12.	Коврик гимнастический	20
13.	Фитбол STAR FIT	10
14.	Набор эспандеров трубчатых	2
15.	Утяжелители для рук	10
16.	Шагомер	5
17.	Секундомер	2
18.	Конус игровой	2
19.	Скамья со спинкой и вешалкой	4
20.	Стеллаж металлический серый	1
21.	Скамья белая	3
22.	Скамья со спинкой	2
3.	Мяч футбольный	К
4.	Скакалки	30
7.	Сетка волейбольная	
8.	Гимнастическая палка	
5.	Гантели разборные	2

6.	Скакалки	13
7.	Мячи набивные	3
8.	Тонометр	1
9.	Гиря 16 кг	1
10.	Шведская стенка	3
11.	Покрывало для массажных столов	2
12.	Диск гимнастический	2
13.	Массажный стол	3
14.	Стул ученический ростовой	3
<b>II.</b>	<b>Технические средства обучения</b>	
1.	Ноутбук (переносной)	1
2.	Мультимедиа проектор (переносной)	1
2.	Музыкальный центр	1
<b>III.</b>	<b>Экранно-звуковые пособия (могут быть в цифровом виде)</b>	
1.	Слайды (диапозитивы) по разделам курса: - легкая атлетика; - гимнастика; - спортивные игры; - лыжная подготовка.	Д Д Д Д
2..	Видеофильмы: - комплексы стретчинга; - ритмическая гимнастика; - аэробика «Базовые шаги»; - аэробика «Тренировочные занятия»; - пилатес; - шейпинг	15 5 4 6 8
3.	Слайды (диапозитивы) по разделам курса: - виды аэробики	Д
4.	Аудиозаписи и фонохрестоматии: - музыкальное сопровождение для занятий аэробикой; - музыкальное сопровождение для занятий пилатесом; - музыкальное сопровождение для занятий стретчингом; - музыкальное сопровождение для занятий шейпингом	Д Д Д Д
<b>IV</b>	<b>Учебно-методические материалы по дисциплине</b>	
1	Материалы по теоретической части дисциплины - конспекты лекций; - опорные схемы по теме «Специфические методы при изучении комплекса аэробики»	К К
2	Материалы к практическим занятиям по дисциплине - комплексы стретчинга; - ритмическая гимнастика; - аэробика «Базовые шаги»; - аэробика «Тренировочные занятия»; - пилатес; - шейпинг	15 5 4 6 8
3	Материалы по теоретической части дисциплины - конспекты лекций по всем темам курса	Д
4	Материалы к практическим занятиям по дисциплине - учебно-практические материалы	15
5	Комплекты контрольно-оценочных средств - материалы для текущего контроля; - материалы для промежуточной аттестации	30 30

№	Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения	Примечания
	<b>Спортивный зал (корпус 2)</b>	
<b>I.</b>	<b>Оборудование</b>	
1.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- мяч баскетбольный;</li> <li>- мяч волейбольный;</li> <li>- мяч футбольный;</li> <li>- скакалка;</li> <li>- гимнастическая скамейка;</li> <li>- шведская стенка;</li> <li>- сетка волейбольная;</li> <li>- гимнастическая палка;</li> <li>- секундомер;</li> <li>- стол для настольного тенниса;</li> <li>- ракетка для настольного тенниса;</li> <li>- мяч для настольного тенниса</li> </ul>	30 экземпляров
<b>II.</b>	<b>Технические средства обучения</b>	
1	Музыкальный центр	1
<b>III.</b>	<b>Экранно-звуковые пособия (могут быть в цифровом виде)</b>	
1.	Презентации по всем разделам курса: <ul style="list-style-type: none"> <li>- легкая атлетика;</li> <li>- гимнастика;</li> <li>- спортивные игры;</li> <li>- лыжная подготовка</li> </ul>	Д
3.	Аудиозаписи и фонохрестоматии	К
<b>IV.</b>	<b>Учебно-методические материалы по дисциплине</b>	
1.	Материалы по теоретической части дисциплины: <ul style="list-style-type: none"> <li>- конспекты лекций по всем темам курса</li> </ul>	Д
2.	Материалы к практическим занятиям по дисциплине: <ul style="list-style-type: none"> <li>- учебно-практические материалы</li> </ul>	15 экз.
3.	Комплекты контрольно-оценочных средств: <ul style="list-style-type: none"> <li>- материалы для текущего контроля;</li> <li>- материалы для промежуточной аттестации</li> </ul>	30 экземпляров

№	Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения	Примечания
	<b>Спортивный зал (корпус 1)</b>	
<b>I.</b>	<b>Оборудование</b>	
1.	Рабочее место преподавателя	1
2.	Демонстрационная доска	1
3.	Скамейки гимнастические	3
4.	Маты гимнастические	10
5.	Брусья гимнастические разновысокие	1
6.	Козел гимнастический	1
7.	Мостик гимнастический	1
8.	Бревно гимнастическое	1
9.	Стойки для прыжков в высоту	1
10.	Щиты баскетбольные	2
11.	Сетка волейбольная	1
12.	Мячи баскетбольные	15
13.	Мячи волейбольные	8

14.	Мячи футбольные	3
15.	Конусы	20
16.	Скакалки	20
17.	Палки гимнастические	10
18.	Канат для лазания	1
19.	Винтовки пневматические	2
20.	Лыжи пластиковые	20
21.	Лыжи деревянные	30
22.	Ботинки лыжные	40
23.	Палки лыжные	25
24.	Веревки туристические	2
25.	Карабины туристические	10
26.	Страховки универсальные туристские	5
27.	Компас туристический	10
28.	Секундомеры	2
29.	Обручи гимнастические	15
<b>II.</b>	<b>Технические средства обучения</b>	
1.	Компьютер	1
2.	Принтер	1
3.	Музыкальный центр	1
<b>III.</b>	<b>Экранно-звуковые пособия (могут быть в цифровом виде)</b>	
1.	Видеофильмы: - лыжный спорт – методика обучения технике; - баскетбол – методика обучения технике игры; - туризм – вязка туристских узлов; - легкая атлетика; - волейбол	1 1 1 1 1
2.	Презентации по всем разделам курса: - легкая атлетика; - баскетбол; - волейбол; - футбол; - гандбол; - плавание; - лыжный спорт и туризм; - гимнастика; - йога; - фитнес и др.	Д
3.	Аудиозаписи: - музыкальные диски; - кассеты; - флешки и жесткие диски	К
<b>IV.</b>	<b>Учебно-методические материалы по дисциплине</b>	
1.	Материалы по теоретической части дисциплины: - конспекты лекций; - конспекты-опоры; - учебники и пособия; - дидактический раздаточный материал	Д
2.	Комплекты контрольно-оценочных средств: - материалы для текущего контроля; - материалы для промежуточной аттестации	К
	<b>Открытая спортивная площадка широкого профиля</b>	Примечание
1.	Перекладины длиной 2 метра	3

2.	Брусья параллельные длиной по 3 метра	
3.	Рукоход длиной 8,5 метров	
4.	Баскетбольная заасфальтированная площадка с баскетбольными щитами	
5.	Волейбольная песочная площадка со стойками для сетки	
6.	Прыжковая яма	

### Оборудование мастерской 3 по компетенции «Физическая культура, спорт и фитнес»

№	Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения	Примечания
1.	Рабочие места по количеству обучающихся	100%
<b>I.</b>	<b>Технические средства обучения</b>	
1	Ноутбук с периферийным и сетевым оборудованием	16
2	Зеркальный фотоаппарат, со штативом и картой памяти	6
5	Флипчарт	1
6	Мебель: шкаф, столы, стулья	31
7	Оргтехника: принтеры струйный цветной, лазерный ч/б	2
<b>II.</b>	<b>Оборудование</b>	
13.	<u>Ринги (изотонические кольца)</u>	7
14.	<u>Роллы (цилиндры)</u>	7
15.	<u>Ремни для йоги</u>	7
16.	<u>Блоки для йоги</u>	7
17.	<u>Болстеры</u>	7
18.	<u>Полусфера гимнастическая bosu</u>	7
19.	<u>Мнофункциональная рама</u>	1
20.	<u>Мишень и крепление мишени</u>	2
21.	<u>Скамья для пресса навесная</u>	2
22.	<u>Держатели для штанги</u>	4
23.	<u>Плиометрическая тумба</u>	1
24.	<u>TRX-петля</u>	2
25.	<u>Бодибар 4 кг</u>	7
26.	<u>Бодибар 6 кг</u>	7
27.	<u>Кольцевой амортизатор (Резиновый амортизатор. Нагрузка 14-45 кг. Длина - 104 см. (полная длина 208 см.); Толщина - 4,5 мм. Ширина - 3 см. Бесшовное соединение. Материал - 100% латекс).</u>	1
28.	<u>Кольцевой амортизатор (Резиновый амортизатор. Нагрузка 23-68 кг. Длина - 104 см. (полная длина 208 см.); Толщина - 4,5 мм. Ширина - 6,5 см. Бесшовное соединение. Материал - 100% латекс).</u>	1
29.	<u>Кольцевой амортизатор</u>	1
30.	<u>Амортизатор с ручками уровень сопротивления слабый</u>	7
31.	<u>Амортизатор с ручками уровень сопротивления средний</u>	7
32.	<u>Канат</u>	2
33.	<u>Гриф</u>	2
34.	<u>Памп</u>	7

#### Условные обозначения

**Д** – демонстрационный экземпляр (1 экз., кроме специально оговоренных случаев);

**К** – полный комплект (исходя из реальной наполняемости группы);

**Ф** – комплект для фронтальной работы (примерно в два раза меньше, чем полный комплект, то есть не менее 1 экз. на двух обучающихся);

**П** – комплект, необходимый для практической работы в группах, насчитывающих по несколько обучающихся (6-7 экз.).

## 1.2 Информационное обеспечение обучения

### Перечень используемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

#### Основные источники:

1. Бардамов, Г.Б. Базовая подготовка к сдаче нормативов комплекса ГТО. Учебное пособие для вузов / Г.Б. Бардамов, А. Г. Шаргаев, С.Г. Бадлуева. — Санкт-Петербург : Лань, 2022. — 144 с.
2. Кузнецов, В.С., Физическая культура : учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. — Москва : КноРус, 2021. — 256 с.
3. Садовникова, Л. А. Физическая культура для студентов, занимающихся в специальной медицинской группе : учебное пособие для спо / Л. А. Садовникова. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 60 с.
4. Бишаева А. А. Физическая культура: электронный учебно-методический комплекс / А. А. Бишаева, М. М. Борисова. — Москва : Издательский центр Академия, 2021. — Текст : электронный // Электронная библиотека издательского центра Академия : [сайт].
5. Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин ; под научной редакцией С. В. Новаковского. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 125 с.
6. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 424 с.
7. Конеева, Е. В. Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 609 с.
8. Яковлева, В. Н. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности: подвижные и спортивные игры / В. Н. Яковлева. — Санкт-Петербург : Лань, 2023. — 128 с.

#### Дополнительные источники:

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 493 с.
2. 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.
3. Лях, В. И. Физическая культура 10—11 кл. учеб. Для общеобразовательных организаций / В.И. Лях. — Москва: Просвещение - 4-е изд, 2017. — 255с.
4. Морозов, О. В. Физическая культура и здоровый образ жизни: учебное пособие / О. В. Морозов, В. О. Морозов. - 4-е изд., стер. - Москва: ФЛИНТА, 2020. - 214 с.
5. Никитушкин, В. Г. Теория и методика физического воспитания. Оздоровительные технологии: учебное пособие для среднего профессионального образования / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 246 с. — (Профессиональное образование).
6. Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов : учебное пособие для среднего профессионального образования / М. С. Эммерт, О. О. Фадина, И. Н. Шевелева, О. А. Мельникова. — 2-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 129 с.
7. Физическая культура: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования / И.С. Барчуков; под общ.ред. Н.Н. Маликова.-6-е изд., стер.- Москва: Издательский центр Академия, 2013. — 528 с.
8. Филиппова, Ю. С. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. — Москва: ИНФРА-М, 2022. — 197 с.
9. Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 113 с.

### Интернет – ресурсы:

1. Валеология- здоровый образ жизни. – сайт: URL: <http://www.fiziolive.ru>
2. Видеоуроки по физкультуре и другие полезные материалы для учителя физкультуры. - URL: <https://videouroki.net/razrabotki/fizkultura/videouroki-6>.
3. Комитет национальных и неолимпийских видов спорта России. – сайт: URL: <http://knnvs.com>
4. Министерство спорта Российской Федерации: сайт. - URL: <https://www.minsport.gov.ru/>.
5. Нормативно-правовая база ВФСК "ГТО" на территории Российской Федерации. - URL: <http://www.gto.ru/#gto-docs>
6. Олимпийский комитет России: сайт. - URL: <https://olympic.ru/>.
7. Портал здорового образа жизни Breath.ru - Образование, культура, здоровье. – сайт: URL: <http://www.breath.ru/v.asp?articleid=65>
8. Современный урок физической культуры. - URL: <https://www.lurok.ru/categories/17?page=1>
9. ФизкультУРА: сайт. - URL: <http://www.fizkult-ura.ru>.
10. Физкультура и спорт. - URL: <http://www.bibliotekar.ru/>

### 3.3 Организация образовательного процесса

Учебная дисциплина с целью обеспечения доступности образования, повышения его качества может быть реализована с применением технологий дистанционного, электронного и смешанного обучения (далее - ДОТ, ЭО, СО).

Электронное обучение и дистанционные образовательные технологии используются в дополнение к основному учебному процессу для:

- организации самостоятельной работы обучающихся (предоставление материалов в электронной форме для самоподготовки; обеспечение подготовки к практическим и лабораторным занятиям, организация возможности самотестирования и др.);

- проведения консультаций с использованием различных средств онлайн-взаимодействия в электронно-информационной образовательной среде колледжа (далее – ЭИОС), например, вебинаров, форумов, чатов;

- организации текущего и промежуточного контроля обучающихся и др.

Смешанное обучение реализуется посредством:

- организации сквозной связи аудиторной работы с работой в ЭИОС колледжа;

- регулярного взаимодействия преподавателя с обучающимися с использованием технологий ЭО и ДОТ;

- организации групповой учебной деятельности обучающихся в ЭИОС колледжа.

Основными средствами, используемыми для реализации данных технологий, являются:

- Система поддержки учебного процесса ГБПОУ "Курганский педагогический колледж", функционирующая на платформе Moodle, режим доступа: [do.kpk.kss45.ru](https://do.kpk.kss45.ru).

- Электронная библиотека ГБПОУ «Курганский педагогический колледж», режим доступа: <https://do.kpk.kss45.ru/course/index.php?categoryid=26>.

- Файловый архив, режим доступа: <https://kpk.kss45.ru/учебная-работа/дистанционные-технологии/файловый-архив.html>.

- TeamViewer - программное обеспечение для удалённого контроля компьютеров, обмена файлами, видеосвязи и веб-конференций.

- Сферум.

При проведении индивидуальных дистанционных занятий и занятий в малых группах используются ноутбуки с сенсорным экраном, позволяющие выполнять любые записи на экране с помощью стилуса. Для проведения онлайн-занятий с большой аудиторией обучающихся оборудованы кабинет онлайн-обучения и конференц-зал.



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

№	Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины			
	роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	демонстрирует знание роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека	устный опрос, тестирование дифференцированный зачет экзамен
	основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;	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	
	средства профилактики перенапряжения	знает средства восстановления, профилактики перенапряжения;	
Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины			
	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; для подготовки к сдаче нормативов (тестов) Всероссийского комплекса ГТО; для решения задач общей физической подготовки;	– 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);	оценка результатов выполнения комплексов упражнений; тестирования физических качеств. оценка заданий при проведении текущего контроля; промежуточной аттестации
	применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;	применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;	
	пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности	владеет физическими упражнениями разной функциональной направленности, использует их в режиме учебной и	

		<p>производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности для специальности воспитатель.</p>	
--	--	---	--