

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

СГ.04 Физическая культура

для студентов, обучающихся по специальности

44.02.01 Дошкольное образование

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 рабочей программы учебной дисциплины «Физическая культура»**, рабочей программы воспитания и на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования, утвержденного Приказом Минпросвещения России от 17 августа 2022 г. № 743 (с изменениями от 03.07.2024 г. № 464) по специальности

код	наименование специальности
44.02.01	Дошкольное образование (программа подготовки специалистов среднего звена)

Разработчики:

	Фамилия, имя, отчество	Ученая степень (звание) [квалификационная категория]	Должность
1	Тетерин Олег Витальевич		преподаватель

Рассмотрено на заседании МК по физической культуре			
	Фамилия, имя, отчество руководителя МО	Дата заседания МО	№ протокола
1	Байбатыров Аманжол Жантасович	27.08.2024	№ 1

Согласовано на заседании научно-методического совета	
Дата заседания НМС	№ протокола
28.08.2024	№ 1

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	15
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	20

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

44.02.01

Дошкольное образование

укрупненной группы специальностей

44.00.00

Образование и педагогические науки

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в рамках реализации специальности 44.02.01 «Дошкольное образование» заочной формы обучения.

1.2 Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена

Данная учебная дисциплина входит:

в обязательную часть циклов ППССЗ

СГ

в вариативную часть циклов ППССЗ

-

Учебная дисциплина связана с дисциплиной БД.09 Физическая культура, БД.10 Основы безопасности и защиты Родины общеобразовательного цикла, СГ.03 Безопасность жизнедеятельности социально-гуманитарного цикла, МДК 01.02 Теоретические и методические основы физического воспитания и развития детей раннего и дошкольного возраста, МДК 01.03 Практикум по совершенствованию двигательных умений и навыков профессионального цикла.

1.3. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ОК	Умения	Знания
ОК 04 ОК 08	<ul style="list-style-type: none">- Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;- применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;- пользоваться средствами профилактики перенапряжения,	<ul style="list-style-type: none">- Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;- основы здорового образа жизни;- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;

	характерными для специальности.	- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности
--	---------------------------------	---

Освоение дисциплины направлено на развитие общих, профессиональных компетенций:

Код	Компетенции
ОК 01	Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам.
ОК 02	Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации, и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности
ОК 03	Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по правовой и финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях
ОК 04	Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде
ОК 05	Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста
ОК 06	Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных российских духовно-нравственных ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения
ОК 07	Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях
ОК 08	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности
ОК 09	Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках
ПК 1.1	Осуществлять педагогическую деятельность по реализации программ дошкольного образования в области физического развития детей раннего и дошкольного возраста.
ПК 1.2	Создавать развивающую предметно-пространственную среду, позволяющую обеспечить разнообразную двигательную активность детей раннего и дошкольного возраста, в том числе детей с ограниченными возможностями здоровья.
ПК 1.3	Осуществлять педагогическое наблюдение за состоянием здоровья детей раннего и дошкольного возраста, своевременно информировать медицинского работника об изменениях в их самочувствии.

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	144
теоретическое обучение	2
практические занятия	142
Промежуточная аттестация в 3-7 семестрах в форме зачета	

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

Наименование разделов и тем	Содержание и формы организации деятельности обучающихся	Объем, акад. ч	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
	3 семестр	2/28	
Раздел 1. Теоретические основы физической культуры и формирование ЗОЖ		2/0	
Тема 1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	Содержание учебного материала	1	OK 04 OK 08
	Физическая культура и личность профессионала, взаимосвязь с получаемой специальностью. Значение двигательной активности для организма. Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура»		
Тема 1.2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями, самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	Содержание учебного материала	1	
	Эффекты физических упражнений. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека. Формирование валеологической компетенции в оценке уровня своего здоровья и формирования ЗОЖ. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Самоконтроль, его методы, показатели и критерии оценки. Разработка дневника самоконтроля		
Раздел 2. Практические основы формирования физической культуры личности. Легкая атлетика		0/10	
Тема 2.1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции, технике спортивной ходьбы	Практическое занятие	2	OK 04 OK 08
	Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения		
Тема 2.2. Совершенствование	Практическое занятие	2	
	Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут,		

техники длительного бега	техники бега на средние и длинные дистанции			
Тема 2.3. Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега	Практическое занятие	2		
	Специальные упражнения прыгуна, ОФП			
Тема 2.4. Эстафетный бег 4x100. Челночный бег	Практическое занятие	2		
	Выполнение эстафетного бега 4x100, челночного бега			
Тема 2.5. Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках	Практическое занятие	2		
	Выполнение контрольных нормативов в беге 30 м, 60 м, 100 м, 400 м, 500 м (д), 1000 м (ю), 2000 м (д), 3000 м (ю); прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги», бег на выносливость			
Раздел 3. Баскетбол		0/16		
Тема 3.1. Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. ОФП	Практическое занятие	2		ОК 04 ОК 08
	Техника безопасности на занятиях по баскетболу. Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног			
Тема 3.2. Передачи мяча. ОФП	Практическое занятие	2		
	Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых и координационных способностей, упражнений для развития верхнего плечевого пояса			
Тема 3.3. Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком. ОФП	Практическое занятие	2		
	Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса			
Тема 3.4. Техника штрафных бросков. ОФП	Практическое занятие	2		
	Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног			
Тема 3.5. Тактика игры в защите и нападении. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам	Практические занятия	4		
	Игра по упрощенным правилам баскетбола	2		
	Игра по правилам	2		

Тема 3.6. Практика судейства в баскетболе	Практические занятия	4	
	Практика в судействе соревнований по баскетболу	2	
	Выполнение контрольных упражнений: ведение змейкой с остановкой в два шага и броском в кольцо; штрафной бросок; броски по точкам; баскетбольная «дорожка»	2	
	Зачет	2	
	Итого за 3 семестр	2/28	
	4 семестр	0/34	
Раздел 4. Волейбол		0/16	
Тема 4.1. Стойки игрока и перемещения. Общая физическая подготовка (ОФП)	Практическое занятие	2	ОК 04 ОК 08
	Техника безопасности на занятиях по волейболу. Выполнение перемещения по зонам площадки, выполнение тестов по ОФП		
Тема 4.2. Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП	Практическое занятие	2	
	Выполнение комплекса упражнений по ОФП		
Тема 4.3. Нижняя прямая и боковая подача. ОФП	Практическое занятие	2	
	Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног		
Тема 4.4. Верхняя прямая подача. ОФП	Практическое занятие	2	
	Обучение стойки волейболиста, верхней подачи, нападающему удару		
Тема 4.5. Тактика игры в защите и нападении	Практическое занятие	2	
	Отработка тактики игры в защите и нападении, выполнение приёмов передачи мяча		
Тема 4.6. Основы методики судейства	Практическое занятие	2	
	Отработка навыков судейства в волейболе		
Тема 4.7. Контроль выполнения тестов по волейболу	Практические занятия	4	
	Выполнение передачи мяча в парах	2	
	Игра по упрощённым правилам волейбола	1	
	Игра по правилам	1	
Раздел 5. Биатлон – в школу, биатлон – в ГТО, биатлон – в колледж		16	
	Практические занятия	16	

	Изучение развития биатлона в России и за рубежом	2	ОК 04 ОК 08
	Техника безопасности на занятиях по биатлону. Общие правила, правила индивидуальной гонки, спринта, гонки преследования, масстарта, эстафеты, смешанной эстафеты, штрафы за нарушения правил	2	
	Выполнение комплексов общеразвивающих упражнений, направленных на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Выполнение циклических упражнений, развивающих выносливость	2	
	Углубленная специальная физическая подготовка, функциональные системы, средства тренировки, передвижение на лыжах	2	
	Углубленное изучение и совершенствование элементов конькового хода, формирование целесообразного ритма двигательных действий при передвижении на лыжах, выполнение специально-подготовительных и соревновательных упражнений	2	
	Изучение, закрепление и совершенствование техники стрельбы в биатлоне, правила техники безопасности при обращении с оружием, правила осмотра оружия, ухода за ним и подготовки его к стрельбе	4	
	Выполнение контрольных нормативов (бег 60м, бег 100м, прыжок в длину с места, подтягивания на перекладине, подъем туловища в положении лежа, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, бег 1500м, лыжная гонка)	2	
	Зачет	2	
	Итого за 4 семестр	2/34	
	5 семестр	0/26	
Раздел 6.	Легкая атлетика	0/12	
Тема 6.1. Бег на короткие дистанции	Практическое занятие	2	
	Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Бег на короткие дистанции. Старт из разных И.П. Совершенствование техники выполнения специально беговых упражнений. Развитие скоростных качеств. Бег 100 метров		
Тема 6.2. Прыжки в длину с разбега	Практическое занятие	2	
	Отработка техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Выполнение подводящих упражнений		
Тема 6.3. Бег на средние и длинные дистанции	Практическое занятие	2	
	Упражнения, способствующие овладению техникой бега на средние дистанции. Совершенствование техники высокого старта. Бег с высокого старта и финиширование. Бег 1000 метров на время		

Тема 6.4. Метание мяча	Практическое занятие	2	ОК 04 ОК 08
	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.		
Тема 6.5. Спортивная ходьба	Практические занятия	2	
	Упражнения, способствующие овладению техникой спортивной ходьбы. Прохождение дистанции 400 м.		
Тема 6.6. Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики	Практическое занятие	2	
	Подвижные игры с элементами бега, прыжками и эстафеты. Организация и проведение подвижных игр		
Раздел 7. Гимнастика		0/12	
Тема 7.1. Строевые приемы	Практическое занятие	2	
	ТБ на занятиях гимнастикой. Отработка строевых приёмов		
Тема 7.2. Техника акробатических упражнений	Практические занятия	4	
	Отработка и совершенствование техники 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	
Тема 7.3. Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися	Практические занятия	6	
	Требования к составлению комплекса ОРУ, терминология; составление комплексов ОРУ без предметов, с предметами (мячи, палки, скакалки и др.). Направленность общеразвивающих упражнений; основные положения рук, ног, проведение с группой по одному общеразвивающему упражнению, комплекс ОРУ	2	
	Выполнение комплекса ОРУ с повышенной амплитудой с предметами и без предметов. Контроль выполнения комплексов ОРУ.	1	
	Выполнение комплексов гимнастических упражнений на различные группы мышц.	1	
	Техника выполнения упражнений по атлетической гимнастике. Методы регулирования нагрузки.	1	
	Контроль выполнения упражнений по атлетической гимнастике. ППФП	1	
	Зачет	2	
	Итого за 5 семестр	0/26	
	6 семестр	0/30	

Раздел 8. Лыжная подготовка		0/20	ОК 04 ОК 08
Тема 8.1. Лыжная подготовка	Практические занятия	4	
	Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Первая помощь при травмах и обморожениях	2	
	Имитационные упражнения для рук и ног с помощью амортизаторов	2	
Тема 8.2. Строевые упражнения с лыжами	Практическое занятие	2	
	Строевые упражнения с лыжами. Поворот переступанием вокруг пяток лыж. Поворот переступанием вокруг носков лыж. Поворот махом на два счета, прыжком		
Тема 8.3. Классические хода	Практическое занятие	2	
	Освоение техники классических ходов: скользящего шага, попеременного двухшажного хода; одновременных ходов: одновременно бесшажного, одновременно одношажного, одновременно двухшажного хода.		
Тема 8.4. Переходы с хода на ход в классических ходах	Практическое занятие	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.		
Тема 8.5. Преодоление препятствий и подъемов в гору. Торможение.	Практическое занятие	2	
	Совершенствование техники передвижения на лыжах, преодоления препятствий. Подъем в гору: скользящим ходом, ступающим шагом, «полуёлочкой», «ёлочкой». Подъемы и спуски: техника подъемов и спусков. Совершенствование техники торможения		
Тема 8.6. Попеременный двухшажный ход	Практическое занятие	2	
	Совершенствование техники строевых упражнений с лыжами. Повороты на месте: махом правой наружу, махом левой наружу, поворот прыжком. Совершенствование техники скользящего шага, попеременного двухшажного хода. Работа рук на месте и в движении.		
Тема 8.7. Одновременные ходы	Практическое занятие	2	
	Передвижение на лыжах. Одновременные ходы: бесшажный, одновременно - одношажный, одновременно - двухшажный ход. Имитация на месте и в движении одновременного бесшажного хода, одновременно - одношажного, одновременно – двухшажного хода.		
Тема 8.8. Переход с одновременных ходов на попеременный двухшажный	Практическое занятие	2	
	Переход с одновременных ходов на попеременный двухшажный ход и переход с попеременного двухшажного хода на одновременные ходы: одновременно одношажный, одновременно двухшажный, бесшажный ход.		

Тема 8.9. Подвижные игры и эстафеты на лыжах	Практическое занятие	2	
	Передвижение на лыжах классическими и коньковыми ходами по пересечённой местности 2-5 км. Проведение подвижных игр с элементами лыжной подготовки. Подвижные игры: «Нарисуй солнышко», Накаты», «Сороконожки», «Команда быстроногих».		
Раздел 9. Спортивные игры		0/8	
Тема 9.1. Настольный теннис	Практическое занятие	2	ОК 04 ОК 08
	Техника безопасности по настольному теннису. Изучение элементов стола и ракетки. Обучение тактическим и техническим действиям, подаче. Игра		
Тема 9.2. Футбол	Практические занятия	6	
	Техника безопасности на занятиях по футболу. Совершенствовать технику элементов футбола. Остановки катящегося мяча подошвой, внутренней стороной стопы, грудью.	2	
	Ведение мяча внутренней и внешней стороной стопы, со зрительным контролем и без него	2	
	Удары по неподвижному, катящемуся, летящему мячу серединой подъема, внутренней и внешней стороной стопы, удары носком и головой.	2	
	Зачет	2	
	Итого за 6 семестр	0/30	
	7 семестр	0/24	
Тема 9.2. Футбол	Практические занятия	0/10	ОК 04 ОК 08
	Отбор мяча подкатом, толчком плеча в плечо.	2	
	Обманные движения (финты). Финт уходом, ударом, остановкой.	2	
	Индивидуальные и групповые тактические действия в нападении. Зонная защита.	2	
	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей.	2	
	Выполнение контрольных нормативов по технике футбола.	2	
Раздел 10. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)		0/12	
Тема.10.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	Практические занятия	0/12	
	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 обучающихся с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Цели и задачи ППФП с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Анализ профессиограммы. Задания с профессиональной направленностью для 1-4 групп труда. Средства, методы и методики формирования профессионально значимых двигательных	2	

	<p>умений и навыков.</p> <p>Средства, методы и методики формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств.</p> <p>Средства, методы и методики формирования устойчивости к заболеваниям профессиональной деятельности.</p> <p>Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП.</p>		
	Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий для различных групп труда.	2	
	Формирование профессионально значимых физических качеств	2	
	Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально-прикладной физической культуры в режиме дня специалиста	2	
	Техника выполнения упражнений с предметами и без предметов	2	
	Специальные упражнения для развития основных мышечных групп	2	
	Зачет	2	
Итого за 7 семестр		0/24	
Всего:		144 (2/142)	

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	<u>спортивный зал, открытая спортивная площадка широкого профиля, тренажерный зал общефизической подготовки, баскетбольная площадка, волейбольная площадка лыжная база</u>
3.1.4	мастерских	

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

№	Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения	Примечания
	Спортивный зал (корпус 1)	
I.	Оборудование	
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.	Стойки для прыжков в высоту	1
9.	Щиты баскетбольные	2
10.	Сетка волейбольная	1
11.	Мячи баскетбольные	15
12.	Мячи волейбольные	8
13.	Мячи футбольные	3
14.	Конусы	20
15.	Скакалки	20
16.	Палки гимнастические	10
17.	Канат для лазания	1
18.	Винтовки пневматические	2
19.	Секундомеры	2
20.	Обручи гимнастические	15
II.	Технические средства обучения	
1.	Компьютер	1
2.	Принтер	1
3.	Музыкальный центр	1
III.	Экранно-звуковые пособия (могут быть в цифровом виде)	
1.	Видеофильмы:	
	- лыжный спорт – методика обучения технике;	1
	- баскетбол – методика обучения технике игры;	1
	- легкая атлетика;	1
	- волейбол	1

2.	Презентации по всем разделам курса: - легкая атлетика; - баскетбол; - волейбол; - футбол; - плавание; - лыжный спорт; - гимнастика; - йога; - фитнес и др.	Д
3.	Аудиозаписи: - музыкальные диски; - кассеты; - флешки и жесткие диски	К
IV.	Учебно-методические материалы по дисциплине	
1.	Материалы по теоретической части дисциплины: - конспекты лекций; - конспекты-опоры; - учебники и пособия; - дидактический раздаточный материал	Д
2.	Комплекты контрольно-оценочных средств: - материалы для входного контроля; - материалы для текущего контроля; - материалы для промежуточной аттестации.	К

№	Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения	Примечания
	Спортивный зал (корпус 2)	
I.	Оборудование	
1.	- мяч баскетбольный; - мяч волейбольный; - мяч футбольный; - скакалка; - гимнастическая скамейка; - шведская стенка; - сетка волейбольная; - гимнастическая палка; - секундомер; - стол для настольного тенниса; - ракетка для настольного тенниса; - мяч для настольного тенниса	30 экземпляров
II.	Технические средства обучения	
1	Музыкальный центр	1
III.	Экранно-звуковые пособия (могут быть в цифровом виде)	
1.	Презентации по всем разделам курса: - легкая атлетика; - гимнастика; - спортивные игры; - лыжная подготовка	Д
3.	Аудиозаписи и фонохрестоматии	К
IV.	Учебно-методические материалы по дисциплине	

1.	Материалы по теоретической части дисциплины: - конспекты лекций по всем темам курса	Д
2.	Материалы к практическим занятиям по дисциплине: - учебно-практические материалы	15 экз.
3.	Материалы по организации самостоятельной работы	Д
4.	Комплекты контрольно-оценочных средств: - материалы для текущего контроля; - материалы для промежуточной аттестации	30 экземпляров

	Лыжная база	Примечание
1	Лыжи пластиковые	20
2	Лыжи деревянные	30
3	Ботинки лыжные	40
4	Палки лыжные	25
5	Тир	1
II.	Экранно-звуковые пособия (могут быть в цифровом виде)	
1	Видеофильмы: - лыжный спорт – методика обучения технике - классификация лыжных ходов - серия фильмов о великих лыжниках и биатлонистах	Д
2	Слайды (диапозитивы) по разделам курса: - лыжный спорт и туризм; - техника безопасности при занятиях лыжным спортом - история лыжного спорта	Д
IV	Учебно-методические материалы по дисциплине	
1	Материалы по теоретической части дисциплины - конспекты лекций; - конспекты – опоры; - учебники и пособия; - дидактический раздаточный материал	Д Д К К
4	Комплекты контрольно-оценочных средств - материалы для текущего контроля; - материалы для промежуточной аттестации	К К

	Открытая спортивная площадка широкого профиля	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	

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. 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. 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].
3. 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.
4. 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.
5. 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.

Дополнительные источники:

1. Лях, В. И. Физическая культура 10—11 кл. учеб. Для общеобразовательных организаций / В. И. Лях. — Москва: Просвещение - 4-е изд, 2017. – 255с.
2. 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).
3. Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов : учебное пособие для среднего профессионального образования / М. С. Эммерт, О. О. Фаина, И. Н. Шевелева, О. А. Мельникова. — 2-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 129 с.
4. 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. Видеоуроки по физкультуре и другие полезные материалы для учителя физкультуры. - URL: <https://videouroki.net/razrabotki/fizkultura/videouroki-6>.
2. Министерство спорта Российской Федерации: сайт. - URL: <https://www.minsport.gov.ru/>.
3. Олимпийский комитет России: сайт. - URL: <https://olympic.ru/>.
4. Современный урок физической культуры. - URL: <https://www.lurok.ru/categories/17?page=1>
5. ФизкультУРА: сайт. - URL: <http://www.fizkult-ura.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.

- 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

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Методы оценки</i>
Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины		
<p><u>Знать:</u> 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; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности</p>	<p>понимает роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; ведёт здоровый образ жизни; понимает условия деятельности и знает зоны риска физического здоровья для данной специальности; проводит индивидуальные занятия физическими упражнениями различной направленности</p>	<p>Устный опрос. Тестирование. Результаты выполнения контрольных нормативов Оценка результатов выполнения заданий зачёта</p>
Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины		
<p><u>Уметь:</u> 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.</p>	<p>использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользуется средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности.</p>	<p>Экспертное наблюдение за ходом выполнения комплекса упражнений. Зачет</p>