

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

СГ.04 Физическая культура

для студентов, обучающихся по специальности

44.02.01 Дошкольное образование



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 00A16072516A7110DD44156FC91F32BE
Владелец: Тишкова Лариса Петровна
Действителен: с 28.05.2026 до 21.08.2027

Курган 2024

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 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	Байбатыров Аманжол Жантасович	первая	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	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	14
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	19

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 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной	- 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 специальности;

деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.	характерными для специальности.	- средства профилактики перенапряжения.
---	---------------------------------	---

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

Номер раздела и темы	Наименование разделов и тем Содержание и формы организации деятельности обучающихся		Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2		3	
	3 семестр всего ч.: Т- 2 ч., ПЗ -28 ч.			
	Введение		2/0	ОК 08
	Содержание учебного материала			
	Проведение инструктажа по технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок).		1	
Тема 1.	Средства физической культуры			ОК 08
	Содержание учебного материала			
	Средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности.		1	
	Зоны риска физического здоровья учителя начальных классов.			
	Средства профилактики перенапряжения, стресса			
Раздел 1.	Лёгкая атлетика		16 (0/16)	
Тема 1.1.	Комплекс ОРУ для лёгкой атлетики		0/2	ОК 08
	Содержание учебного материала			
	Практические занятия	Комплекс ОРУ для лёгкой атлетики. Бег по пересечённой местности. Совершенствование техники специально беговых упражнений.	2	
Тема 1.2.	Бег на короткие дистанции		0/2	ОК 08
	Содержание учебного материала			
	Практические занятия	Бег на короткие дистанции. Старт из разных И.П. Совершенствование техники выполнения специально беговых упражнений. Развитие скоростных качеств. Бег 100 метров	2	
Тема 1.3.	Прыжки в длину с разбега		0/2	ОК 08
	Содержание учебного материала		2	
	Практические занятия	Отработка техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Выполнение подводящих упражнений		
Тема 1.4.	Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики		0/2	ОК 08
	Содержание учебного материала			
	Практические занятия	Подвижные игры с элементами бега, прыжками и эстафеты. Организация и проведение подвижных игр	2	
Тема 1.5.	Бег на средние и длинные дистанции		0/2	ОК 08
	Содержание учебного материала			

	Практические занятия	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 1.6.	Метание мяча		0/2	ОК 08
	Содержание учебного материала			
	Практические занятия	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	
Тема 1.7.	Спортивная ходьба		0/2	
	Содержание учебного материала			
	Практические занятия	Упражнения, способствующие овладению техникой спортивной ходьбы. Прохождение дистанции 400 м.	2	
Тема 1.8.	Эстафетный бег		0/2	
	Содержание учебного материала			
	Практические занятия	Совершенствование техники передачи эстафетной палочки. Эстафета 4x100 м. Бег в командах	2	
Раздел 2.	Спортивные игры. Баскетбол		0/10	
Тема 2.1.	Передвижение, остановки, повороты		0/2	ОК 08
	Содержание учебного материала			
	Практические занятия	Перемещение в стойке, остановки, повороты, ускорение. Овладение комбинациями передвижений. Передвижение в нападении и в защите	2	
Тема 2.2.	Передачи мяча		0/2	ОК 08
	Содержание учебного материала			
	Практические занятия	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 2.3.	Ведения мяча		0/2	ОК 08
	Содержание учебного материала			
	Практические занятия	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	
	Зачет		2	
	Итого за 3 семестр		2/28	
	4 семестр всего ч.: Т- 0 ч., ПЗ -34 ч.			
Раздел 2.	Спортивные игры. Баскетбол (продолжение)		0/4	
Тема 2.4.	Бросок в корзину		0/2	
	Содержание учебного материала			
	Практические занятия	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.	2	ОК 08

Тема 2.5.	Индивидуальные, групповые и командные действия		0/2	
	Содержание учебного материала			
	Практические занятия	Индивидуальные, групповые, командные, тактические действия в нападении и защите. Овладение личной защиты на своей половине площадки и по всей площадке. Двухсторонняя игра.	2	ОК 08
Раздел 3.	Лыжная подготовка		0/10	
Тема 3.1.	Строевые упражнения с лыжами		0/2	
	Содержание учебного материала			
	Практические занятия	Строевые упражнения с лыжами. Поворот переступанием вокруг пяток лыж. Поворот переступанием вокруг носков лыж. Поворот махом на два счета, прыжком.	2	ОК 08
Тема 3.2.	Классические хода		0/2	
	Содержание учебного материала			
	Практические занятия	Освоение техники классических ходов: скользящего шага, попеременного двухшажного хода; одновременных ходов: одновременно бесшажного, одновременно одношажного, одновременно двухшажного хода.	2	ОК 08
Тема 3.3.	Переходы с хода на ход в классических ходах		0/2	
	Содержание учебного материала			
	Практические занятия	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	ОК 08
Тема 3.4.	Преодоление препятствий и подъемов в гору. Торможение.		0/2	
	Содержание учебного материала			
	Практические занятия	Совершенствование техники передвижения на лыжах, преодоления препятствий. Подъем в гору: скользящим ходом, ступающим шагом, «полуёлочкой», «ёлочкой». Совершенствование техники торможения	2	ОК 08
Тема 3.5.	Проведение соревнований по лыжным гонкам		0/2	
	Содержание учебного материала			
	Практические занятия	Проведения соревнований по лыжным гонкам в группе на дистанцию 2-5км.	1	ОК 08
	Практические занятия	Прохождение дистанции 2 км. на лыжах без учета времени	1	
Раздел 4.	Биатлон		0/12	
Тема 4.1.	Элементы биатлона			ОК 08
	Содержание учебного материала			
	Практические занятия	Изучение развития биатлона в России и за рубежом	1	
		Общие правила, правила индивидуальной гонки, спринта, гонки преследования, масстарта, эстафеты, смешанной эстафеты, штрафы за нарушения правил	1	
		Выполнение комплексов общеразвивающих упражнений, направленных на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Выполнение циклических упражнений, развивающих выносливость	2	
		Углубленная специальная физическая подготовка, функциональные	2	

		системы, средства тренировки, передвижение на лыжах		
		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	3	
		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)	1	
Раздел 5.	Легкая атлетика		0/6	
Тема 5.1.	Бег на короткие дистанции			
	Содержание учебного материала		0/2	
	Практические занятия	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.	2	ОК 08
Тема 5.2	Кроссовая подготовка		0/2	
	Содержание учебного материала			
	Практические занятия	Выполнение спец. беговых упражнений, совершенствование техники бега на выносливость, развитие общей выносливости	1	ОК 08
	Практические занятия	Кросс по пересеченной местности 2000м	1	
Тема 5.3	Прыжки в длину		0/2	
	Содержание учебного материала			
	Практические занятия	Совершенствование техники прыжка в длину с места. Выполнение упражнений, способствующих овладению техникой прыжка в длину с разбега.	2	ОК 08
		Зачет	2	
		Итого за 4 семестр	0/34	
	5 семестр всего ч.: Т- 0 ч., ПЗ - 26 ч.			
Раздел 5.	Легкая атлетика (продолжение)		0/6	
Тема 5.4	Эстафетный бег		0/2	
	Содержание учебного материала			
	Практические занятия	Совершенствование техники эстафетного бега. Техника передачи эстафетной палочки. Передача эстафетной палочки на месте и в движении	2	ОК 08
Тема 5.5	Подвижные игры и эстафеты		0/4	
	Содержание учебного материала			
	Практические занятия	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	4	ОК 08
Раздел 6.	Гимнастика		0/18	

Тема 6.1.	Физические упражнения		0/2	ОК 08
	Содержание учебного материала			
	Практические занятия	ТБ на занятиях гимнастикой. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой с предметами и без предметов.	1	
	Практические занятия	Составление комплексов упражнений с гимнастической палкой, мячами, скакалками. Выполнение комплексов гимнастических упражнений на различные группы мышц.	1	
Тема 6.2.	Современные оздоровительные виды гимнастики		0/4	ОК 08
	Содержание учебного материала			
	Практические занятия	Освоение комплексов танцевальной аэробики, освоение комплексов атлетической гимнастики с использованием тренажеров, гантелей, скакалки, резиновых жгутов, гимнастической скамейки, шведской стенки.	4	
Тема 6.3.	Акробатика		0/4	ОК 08
	Содержание учебного материала			
	Практические занятия	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	
	Практические занятия	Оценка техники выполнения акробатической комбинации из 6-8 элементов	1	
Тема 6.4.	Упражнения дыхательной гимнастики		0/2	ОК 08
	Содержание учебного материала			
	Практические занятия	Выполнение комплексов упражнений, направленных на профилактику профессиональных заболеваний: комплексов дыхательных упражнений	2	
Тема 6.5.	Стрейтчинг		0/2	ОК 08
	Содержание учебного материала			
	Практические занятия	Выполнение общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой с предметами и без предметов. Комплекса упражнений с гимнастической палкой, мячами, скакалками.	2	
Тема 6.6.	Комплекс упражнений на развитие силой выносливости		0/2	ОК 08
	Содержание учебного материала			
	Практические занятия	Освоение комплексов аэробики, степ-аэробики.	2	
Тема 6.7.	Комплекс упражнений на развитие координации движений		0/2	ОК 08
	Содержание учебного материала			
	Практические занятия	Выполнение комплекса упражнений для развития координации движений. Подбор упражнений для развития координации движений для школьников	2	
		Зачет	2	
		Всего за 5 семестр	0/26	
	6 семестр всего ч.: Т- 0 ч., ПЗ -30 ч.			
Раздел 6.	Гимнастика (продолжение)		0/4	
Тема 6.8.	Комплекс упражнений с использованием тренажеров		0/2	ОК 08
	Содержание учебного материала			
	Практические занятия	Освоение комплексов с использованием тренажеров, гантелей, скакалки, резиновых жгутов, гимнастической скамейки, шведской стенки.	2	

Тема 6.9.	Фитнес аэробика		0/2	
	Содержание учебного материала			
	Практические занятия	Выполнения комплекса фитнес аэробики. Составление и демонстрация комплекса индивидуальной тренировки.	2	ОК 08
Раздел 7	Лыжная подготовка		0/10	
Тема 7.1.	Попеременный двухшажный ход		0/2	ОК 08
	Содержание учебного материала			
	Практические занятия	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.	2	
Тема 7.2.	Одновременные ходы		0/2	ОК 08
	Содержание учебного материала			
	Практические занятия	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.	2	
Тема 7.3.	Переход с одновременных ходов на попеременный двухшажный		0/2	ОК 08
	Содержание учебного материала			
	Практические занятия	Переход с одновременных ходов на попеременный двухшажный ход и переход с попеременного двухшажного хода на одновременные ходы: одновременно одношажный, одновременно двухшажный, бесшажный ход.	2	
Тема 7.4.	Подвижные игры и эстафеты на лыжах.		0/4	ОК 08
	Содержание учебного материала			
	Практические занятия	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».	4	
Раздел 8.	Спортивные игры. Волейбол		0/14	
Тема 8.1.	Техника передвижения волейболиста.		0/2	ОК 08
	Содержание учебного материала			
	Практические занятия	Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники передвижений. Выполнение перемещений с применением зрительных ориентиров и звуковых сигналов. Упражнения в парах, в тройке.	2	
Тема 8.2.	Прием и передача мяча.		0/2	ОК 08
	Содержание учебного материала			
	Практические занятия	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	
Тема 8.3.	Подача мяча		0/2	ОК 08
	Содержание учебного материала			
	Практические занятия	Совершенствование техники и тактики игры в волейбол: овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей (игра по упрощенным	2	

		правилам волейбола, игра по правилам).		
Тема 8.4.	Техника игры в волейбол		0/2	ОК 08
	Содержание учебного материала			
	Практические занятия	Совершенствование техники и тактики игры в волейбол: овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей (игра по упрощенным правилам волейбола, игра по правилам).	2	
Тема 8.5.	Двухсторонняя игра.		0/2	ОК 08
	Содержание учебного материала			
	Практические занятия	Двухсторонняя игра: правила судейства, судейские жесты.	2	
Тема 8.6.	Подвижные игры с элементами волейбола.		0/4	ОК 08
	Содержание учебного материала			
	Практические занятия	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	
	Зачет		2	
	Всего за 6 семестр		0/30	
	7 семестр всего ч.: Т- 0 ч., ПЗ -24 ч.			
Раздел 9.	Легкая атлетика		0/8	
Тема 9.1.	Бег на короткие дистанции.		0/2	ОК 08
	Содержание учебного материала			
	Практические занятия	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 9.2.	Бег на длинные дистанции		0/2	ОК 08
	Содержание учебного материала			
	Практические занятия	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 9.3.	Челночный бег		0/4	ОК 08
	Содержание учебного материала			
	Практические занятия	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: «Пушкери», «От щита в поле», «Мяч через сетку».	3	
		Проведение подвижной игры с элементами л/а	1	
Раздел 10	Гимнастика		0/14	
Тема 10.1	Общеразвивающие упражнения с предметами.		0/2	ОК 08
	Содержание учебного материала			
	Практические занятия	Выполнение ОРУ с обручами, со скакалкой, с гимнастической палкой, с	2	

		помпонами (пипидастры). Выполнение упражнений для профилактики нарушений осанки.		
Тема 10.2.	Оздоровительная гимнастика		0/2	ОК 08
	Содержание учебного материала			
	Практические занятия	Выполнение комплексов упражнений, направленных на профилактику профессиональных заболеваний: комплексы упражнений осанки и плоскостопия	2	
Тема 10.3.	Базовая аэробика		0/2	ОК 08
	Содержание учебного материала			
	Практические занятия	Освоение комплексов базовой аэробики, основных шагов, дыхательной гимнастики.	2	
Тема 10.4	Танцевальная аэробика.		0/2	ОК 08
	Содержание учебного материала			
	Практические занятия	Освоение комплексов танцевальной аэробики, дыхательной гимнастики.	2	
Тема 10.5	Степ аэробика		0/2	ОК 08
	Содержание учебного материала			
	Практические занятия	Освоение комплексов степ аэробики, основных шагов.	2	
Тема 10.6	Фитбол аэробика		0/4	ОК 08
	Содержание учебного материала			
	Практические занятия	Освоение комплексов фитбол аэробики, развитие физических качеств.	4	
	Зачет		2	
	Итого за 7 семестр		0/24	
	Всего часов		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 входного контроля; - материалы для текущего контроля;	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, 2022. — 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, 2022. — 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, 2022. — 424 с.

Дополнительные источники:

1. Конеева, Е.В. Физическая культура: учебное пособие/ Е.В. Конеева. – Москва: Юрайт, 2020 – 599с.
2. Лях, В. И. Физическая культура 10—11кл. учеб. Для общеобразовательных организаций / В.И. Лях. — Москва: Просвещение - 4-е изд, 2017. – 255с.
3. 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).

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.1urok.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>
<i>Перечень знаний, формируемых в рамках освоения дисциплины</i>		
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.	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
<i>Перечень умений, формируемых в рамках освоения дисциплины</i>		
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 «Преподавание в начальных классах»	оценка результатов выполнения комплексов упражнений; тестирования физических качеств. оценка заданий при проведении текущего контроля; промежуточной аттестации в форме зачета