

**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:

	Фамилия, имя, отчество	Ученая степень (звание) [квалификационная категория]	Должность
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	Симахина Надежда Александровна	первая	преподаватель

Рассмотрено на заседании МК по физической культуре

	Фамилия, имя, отчество руководителя МО	Дата заседания МО	№ протокола
1	Байбатыров Аманжол Жантасович	05.06.2026	11

Согласовано на заседании научно-методического совета

Дата заседания НМС	№ протокола
08.06.2026	10

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
ПРИЛОЖЕНИЕ 1. КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА	
ПРИЛОЖЕНИЕ 2. ЛИСТ ОБНОВЛЕНИЯ (ИЗМЕНЕНИЯ И ДОПОЛНЕНИЯ) РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ	

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	– 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	– 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

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

Код	Компетенции
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

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебной дисциплины	182
в т. ч.:	
теоретическое обучение	10
практические занятия	166
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета с 3,5, 6 семестры, экзамена в 4, 7 семестре	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	
	3 семестр всего 32 ч.: Т- 2 ч., ПЗ - 30 ч.			
Раздел 1.	Физическая культура как область знаний			
Тема 1.1 Роль физической культуры в развитии человека	Содержание учебного материала		2/0	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	
Раздел 2.	Физическое совершенствование			
Тема 2.1 Гимнастика	Практические занятия		0/28	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	
	Дифференцированный зачет		2	
	Итого за 3 семестр		2/30	
	4 семестр всего 35 ч.: Т- 2 ч., ПЗ - 30 ч., ПА -3			
Раздел 1.	Физическая культура как область знаний			

Тема 1.2. Физическая культура и профессиональная деятельность.	Содержание учебного материала		2/0	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.	2	
Раздел 2.	Физическое совершенствование			
Тема 2.2 Новые виды физкультурно-спортивной деятельности	Практические занятия		0/30	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	
	Экзамен		3	
	Итого за 4 семестр		2/30	
	5 семестр всего 30 ч.: Т- 2 ч., ПЗ - 28 ч.			
Раздел 1.	Физическая культура как область знаний			
Тема 1.3 Физическая культура и профессиональная деятельность	Содержание учебного материала		2/0	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		
Раздел 2.	Физическое совершенствование			
Тема 2.3. Спортивная игра. Баскетбол	Содержание учебного материала		0/26	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	

	Дифференцированный зачет		2	
	Итого за 5 семестр		2/28	
	6 семестр всего 46 ч.: Т- 2 ч., ПЗ - 44 ч.			
Раздел 1.	Физическая культура как область знаний			
Тема 1.4 Профессионально-прикладная физическая подготовка.	Содержание учебного материала		2/0	
	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.
Раздел 2.	Физическое совершенствование			
Тема 2.4 Лыжная подготовка	Практические занятия		0/14	
	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	
Тема 2.5 Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала		0/28	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.		
		Дифференцированный зачет	2	
		Итого за 6 семестр	2/44	
		7 семестр всего 39 ч.: Т- 2 ч., ПЗ - 34 ч., ПА -3 ч.		
Раздел 1.		Физическая культура как область знаний	2/0	
Тема 1.5 Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»	Содержание учебного материала			ОК 01 ОК 04 ОК 08 ПК 1.5
	1	Структура, нормативные требования для обучающихся СПО.	2	
Раздел 2.		Физическое совершенствование		
Тема 2.6 Спортивная игра. Волейбол	Содержание учебного материала		0/26	
	Техника безопасности на занятиях по волейболу			ОК 01, ОК 04 ОК 08, ПК 1.1 ПК 1.3, ПК 3.1, ПК 3.2, ПК 3.5.
	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	
Тема 2.7 Упражнения современных оздоровительных систем физического воспитания	Практические занятия		0/8	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	
		Промежуточная аттестация – в форме комплексного экзамена:	3	
		Итого за 7 семестр	2/34/ЗПА	
		Всего часов	10/166/ЗПА	

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	Спортивного зала тренажерный зал, зал ритмики и фитнеса, хореографии открытая спортивная площадка широкого профиля баскетбольная площадка волейбольная площадка
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
	Спортивный зал для занятий лечебной физической культуры и врачебного контроля, массажа Тренажерный зал (корпус 2)	
I.	Демонстрационное оборудование	
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
II.	Технические средства обучения	
1.	Ноутбук (переносной)	1
2.	Мультимедиа проектор (переносной)	1
2.	Музыкальный центр	1
III.	Экранно-звуковые пособия (могут быть в цифровом виде)	
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
IV	Учебно-методические материалы по дисциплине	
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
	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.	Комплекты контрольно-оценочных средств: - материалы для текущего контроля; - материалы для промежуточной аттестации	30 экземпляров

№	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.	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
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; - 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
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 текущего контроля; - материалы для промежуточной аттестации	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	

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%
I.	Технические средства обучения	
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
II.	Оборудование	
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, 2026. — 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, 2026. — 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, 2026. — 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, 2026. — 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, 2026. — 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, 2026. — 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, 2026. — 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.1urok.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.

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

- Образовательная платформа «Юрайт».

- Безопасное пространство для общения по учебе «Сферум» в национальном мессенджере МАХ.

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

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения текущего контроля в форме практических, занятий, выполнения индивидуальных заданий, тестирования, и промежуточной аттестации в форме дифференцированного зачета и экзамена /ПРИЛОЖЕНИЕ 1/.

№	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 производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности для специальности воспитатель.	
--	---	---	--

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

(обязательное)

СГ.04 Физическая культура

(наименование дисциплины)

I. Материалы для текущего контроля

5 семестр

Технические действия в баскетболе

Форма сдачи: практическое выполнение контрольных упражнений; оценка техники выполнения двигательных действий.

Задание: необходимо выполнить 3 обязательных контрольных упражнения, охватывающих основные технические действия в баскетболе:

1. Ведение с изменением направления с последующим броском;
2. Передача мяча в стену двумя руками от груди;
3. Штрафной бросок (кол-во попаданий из 10 бросков).

Нормативы:

Нормативы для юношей и девушек 18–19 лет

Контрольное упражнение	Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»
Ведение «змейка» + бросок (попаданий из 6)	6	5	3
Передача мяча в стену двумя руками от груди за 20 сек. (кол-во передач)	27	25	23
Штрафной бросок (попаданий из 10)	8	7	6

Критерии оценивания:

Оценка	Критерии
«5» (отлично)	Контрольное упражнение выполнено правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок; показан результат, соответствующий оценке «5» по нормативной таблице
«4» (хорошо)	Упражнение выполнено правильно, но допущено не более двух незначительных ошибок; результат соответствует оценке «4»
«3» (удовлетворительно)	Упражнение выполнено с грубыми ошибками или не полностью; результат соответствует оценке «3»
«2» (неудовлетворительно)	Упражнение не выполнено; результат ниже нормативной оценки «3»; отказ от выполнения

Техника безопасности:

Обучающийся обязан: пройти медицинский осмотр; заниматься в той медицинской группе, к которой допущен врачом; иметь опрятную спортивную форму (футболка, шорты/трико, спортивная обувь на нескользкой подошве), соответствующую погодным условиям; знать и выполнять инструкцию по технике безопасности.

Обучающимся запрещается: жевать жевательную резинку на уроке, носить украшения.

II. Материалы для промежуточной аттестации

Вид промежуточной аттестации дифференцированный зачет

Форма проведения аттестации: теоретическое тестирование.

Задание: обучающиеся должны ответить на вопросы теста. Каждый правильный ответ оценивается в 1 балл.

Тест по правилам баскетбола:

1. Сколько игроков в баскетбольной команде (на площадке)?
 - а) 8 игроков
 - б) 6 игроков
 - в) 5 игроков
 - г) 10 игроков
2. Высота баскетбольного кольца от пола:
 - а) 2 м 50 см
 - б) 3 м 05 см
 - в) 4 м
 - г) 3 м 50 см
3. Что такое «дриблинг»?
 - а) бросок мяча
 - б) ведение мяча
 - в) нарушение правил
 - г) штрафной бросок
4. Сколько очков дается за попадание с игры (из поля)?
 - а) 1 очко
 - б) 2 очка
 - в) 3 очка (за трехочковый – 3)
 - г) 4 очка
5. Что такое «пробежка»?
 - а) бег по площадке
 - б) нарушение правил, когда игрок делает более двух шагов с мячом в руках
 - в) выполнение прыжка
 - г) перехват мяча
6. Что означает жест судьи: вращательные движения руками перед грудью?
 - а) пробежка
 - б) неправильное ведение мяча
 - в) замена игрока
 - г) штрафной бросок
7. Что такое «зонная защита»?
 - а) игроки защищающейся команды находятся в зоне защиты
 - б) защитная тактика, когда игроки опекают определенный участок площадки
 - в) игроки-защитники находятся в 3-секундной зоне
 - г) игроки-защитники находятся в зоне нападения
8. Сколько фолов может получить игрок за одну игру до удаления?
 - а) 3
 - б) 4
 - в) 5
 - г) 6
9. Что такое «тайм-аут»?
 - а) минутный перерыв в игре
 - б) окончание игры
 - в) замена игроков

г) штрафной бросок

10. С какого номера и по какой номер должны иметь игроки баскетбольной команды на майке?

а) с 4 по 15

б) с 1 по 12

в) с 1 по неограниченно

г) с 5 по 20

Критерии оценивания:

Оценка	Количество правильных ответов (из 10)
«5»	9–10
«4»	7–8
«3»	5–6
«2»	4 и менее

6 семестр

Вид промежуточной аттестации: дифференцированный зачёт.

Выполнение контрольных нормативов по технике лыжных ходов.

1. Скользящий шаг.
2. Попеременный двухшажный ход.
3. Одновременный бесшажный ход.
4. Повороты на лыжах на месте.
5. Горнолыжная техника.

Критерии оценки по технике лыжного спорта

Оценка «5» - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

Оценка «4» – двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

Оценка «3» - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Оценка «2» - двигательное действие выполнено с грубым искажением техники или многочисленными мелкими ошибками.

Оценка «5» - выставляется, если передвижения выполняется при отсутствии видимых ошибок, в основном правильно, легко без напряжения, в соответствии с требованиями, предъявляемые к студентам различных курсов.

Оценка «4» - выставляется, в цикле движений допущено не более одной значительной или двух мелких ошибок, не снижающих скорость передвижения на лыжах и не нарушающих основную структуру хода в целом.

Оценка «3» - выставляется, если допущены две значительные ошибки, не вызывающие изменений в структуре хода, но снижающие скорость передвижения.

Оценка «2» - выставляется, когда имеются грубые ошибки, нарушающие структуру хода, влекущую за собой ряд ошибок и значительно снижающие скорость передвижения на лыжах.

Лыжная подготовка.

Теоретический раздел.

1. Лыжные мази наносятся на скользящую поверхность классических лыж для

- а) быстрого скольжения
 - б) сцепления лыжи со снегом
 - в) замазки трещин
 - г) увеличения темпа
2. Основное назначение лыжных мазей для классических лыж – обеспечить
- а) хорошее скольжение
 - б) сохранность лыжных креплений
 - в) сцепление лыж со снегом при отталкивании
 - г) торможение при спусках со склонов
3. Факторы, влияющие на выбор мази, – это
- а) температура воздуха
 - б) температура снега
 - в) влажность воздуха
 - г) зернистость снега
 - д) трение на снеге
4. Основными элементами техники передвижения на лыжах являются
- а) посадка
 - б) средняя скорость
 - в) толчок ногой
 - г) скольжение
5. Основными элементами техники передвижения на лыжах являются
- а) темп движения
 - б) общая согласованность движений
 - в) ритм скольжения
 - г) толчок руками
6. К основным движениям, которые выполняет лыжник при передвижении различными способами, относятся
- а) отталкивание ботинками
 - б) отталкивание лыжами
 - в) отталкивание палками
 - г) скольжение
7. Отталкивание лыжами
- а) препятствует увеличению скорости передвижения на лыжах
 - б) придает лыжнику поступательное движение
 - в) обеспечивает перенос веса тела с одной лыжи на другую (переступание)
8. Лыжные ходы подразделяют на
- а) классические
 - б) коньковые
 - в) фигурные
 - г) гоночные
9. Среди лыжных ходов выделяют

- а) самокатный
- б) бесшажный
- в) попеременный двушажный
- г) разноименный четырехшажный

10 Лыжные ходы подразделяются на бесшажные, одношажные, двухшажные, четырехшажные по количеству

- а) шагов в цикле
- б) толчков палками
- в) поворотов
- г) выносов рук для толчка в цикле

Практическая часть.

Прохождение спринтерской дистанции - 500, 700 метров на время.

Прохождение дистанции 3 километра без учета времени.

Легкая атлетика.

Теоретический раздел.

1. Легкую атлетику называют «королевой спорта» так как она

- а) включает большое количество участников
- б) является зрелищным видом спорта
- в) является самой обширной по количеству разыгрываемых комплектов медалей
- г) самый древний вид спорта

2. Легкоатлетические виды спорта по преобладающему проявлению какого-либо физического качества делят на

- а) скоростно-силовые
- б) скоростные
- в) аэробные
- г) специальной выносливости

3. Бег является составным элементом в

- а) прыжке в длину
- б) метании копья
- в) спортивной ходьбе
- г) толкании ядра

4. Основная цель бегуна – это

- а) выиграть старт у противника по предварительному забегу
- б) показать хорошую технику бега и ходьбы
- в) преодоление дистанции за наименьшее время
- г) показать хорошее время на старте

5. В легкой атлетике в спортивном беге выделяют

- а) бег на быстроту
- б) бег на выносливость
- в) бег на координацию
- г) реабилитационный бег

6. Спринтом в легкой атлетике называют

- а) бег на короткие дистанции
- б) бег на средние дистанции

- в) прыжки в песочную яму
- г) бег на длинные дистанции

7. Самым быстрым является бег

- а) барьерный
- б) спринтерский
- в) стайерский
- г) трусцой

8. Спортивный бег можно разделить

- а) на координацию (смешанные дистанции)
- б) на быстроту (короткие дистанции)
- в) на выносливость (длинные и сверхдлинные дистанции)

9. Кроссовый бег – это

- а) длинный спринт
- б) смешанный вид
- в) бег по пересеченной местности
- г) бег с преодолением барьеров

10. Кроссовый бег требует проявления двигательных качеств

- а) специальной выносливости
- б) ловкости
- в) точного глазомера
- г) динамичности

Практическая часть.

Выполнение контрольных нормативов в беге на средние дистанции: 800, 1500 метров – девушки, по выбору.

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

(обязательное)

Рассмотрено
на заседании комиссии
Протокол №____
от «___» _____ 202__ г.
Руководитель
методического
объединения /ФИО_____/

**Лист обновления (изменения и дополнения) рабочей программы
на 20___ - 20___ учебный год
в рабочую программу дисциплины**

(наименование в соответствии с УП)

ППССЗ по специальности _____

Учебный план (ы) _____ **Группа (ы)** _____
(выходные данные УП)

1. _____

2. _____

3. _____

Возможные варианты формулировок:

- внесены изменения в

- добавлены в список основных источников следующие учебные пособия:

Преподаватель

(ФИО)