

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**СГ.04 Физическая культура**

для студентов, обучающихся по специальности

**49.02.02 Адаптивная 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, с учетом примерной рабочей программы дисциплины «Физическая культура», рабочей программы воспитания и на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования, утвержденного Приказом Минпросвещения России от 28 августа 2023 г. № 640 по специальности

код

**49.02.02**

наименование специальности

**Адаптивная физическая культура**

*(программа подготовки специалистов среднего звена)*

**Разработчики:**

	<b>Фамилия, имя, отчество</b>	<b>Ученая степень (звание) [квалификационная категория]</b>	<b>Должность</b>
1	Егоров А.С.	Высшая	Преподаватель

**Рассмотрено на заседании МО**

	<b>Фамилия, имя, отчество руководителя МО</b>	<b>Дата заседания ПЦК</b>	<b>№ протокола</b>
	Байбатыров А.Ж.	05.06.2026	11

**Согласовано на заседании научно-методического совета**

	<b>Дата заседания НМС</b>	<b>№ протокола</b>
	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.....	12
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....	18

# 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

49.02.02

[код]

Адаптивная физическая культура

[наименование специальности полностью]

укрупненной группы специальностей

49.00.00

Физическая культура и спорт

### 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

*[наименование цикла в соответствии с ФГОС]*

Учебная дисциплина связана с дисциплиной: ОП 18. Практикум по физическому совершенствованию в избранном виде спорта общепрофессионального цикла, ПМ.01 Организация и проведение физкультурно-спортивной работы с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья, ПМ. 02 Методическое обеспечение физкультурной и спортивной деятельности с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья, ПМ. 03 Организация адаптивного физического воспитания обучающихся в специальных (коррекционных) и общеобразовательных организациях.

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

#### Цель дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК	Умения*	Знания*
ОК 1	<ul style="list-style-type: none"> <li>- распознавать задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте;</li> <li>- анализировать задачу и/или проблему и выделять её составные части;</li> <li>определять этапы решения задачи;</li> <li>- выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы;</li> <li>- составлять план действия;</li> <li>- определять необходимые ресурсы;</li> <li>- владеть актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах;</li> <li>реализовывать составленный план;</li> <li>- оценивать результат и последствия своих</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- актуальный профессиональный и социальный контекст, в котором приходится работать и жить;</li> <li>- основные источники информации и ресурсы для решения задач и проблем в профессиональном и/или социальном контексте;</li> <li>- алгоритмы выполнения работ в профессиональной и смежных областях;</li> <li>- методы работы в профессиональной и смежных сферах;</li> <li>- структуру плана для решения задач;</li> <li>- порядок оценки результатов решения задач профессиональной деятельности</li> </ul>

ОК 4	действий (самостоятельно или с помощью наставника)  - организовывать работу коллектива и команды; - взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности	- психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; - основы проектной деятельности
ОК 8	- 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 1	Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам
ОК 4	Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде
ОК 8	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
<b>Объем образовательной программы учебной дисциплины</b>	<b>153</b>
в т. ч.:	
теоретическое обучение	10
практические занятия	134
<b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета в 3, 5 семестре, в форме экзамена в 4,6 семестре</b>	<b>9</b>

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

Номер раздела и темы	Наименование разделов и тем Примерное содержание и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
	<b>3 семестр 34 ч.: Т- 4 ч., ПЗ - 30 ч.</b>	<b>4/30</b>	
<b>Раздел 1.</b>	<b>Легкая атлетика</b>	<b>4/14</b>	
<b>Тема 1.1.</b>	<b>Средства физической культуры</b>	<b>4/0</b>	
	Содержание учебного материала		
	1 Средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности. Зоны риска физического здоровья воспитателя. Средства профилактики перенапряжения, стресса		
<b>Тема 1.2.</b>	Бег на короткие дистанции	0/6	
	Практические занятия		
	1 Бег на короткие дистанции. Старт из разных И.п. Совершенствование техники выполнения специально беговых упражнений. Развитие скоростных качеств. Бег 100 метров	2	ОК 1, 8
	2 Барьерный бег 30 и 60 м. Эстафетный бег 4x100, 4x200 м.	2	ОК 1, 4, 8
	3 Физическая подготовка (Юноши): Бег 100, 200, 400 и 800 м.. Прыжки в высоту и в на дальность с разбега. Эстафетный бег 4x100, 4x400. Барьерный бег 30 и 60 м (ознакомление)	2	ОК 1, 4, 8
<b>Тема 1.3.</b>	Прыжки в длину с разбега	0/4	
	Практические занятия		
	1 Отработка техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Выполнение подводящих упражнений Прыжки в высоту и в длину с разбега произвольным способом.	4	ОК 1, 8
<b>Тема 1.4.</b>	Метание мяча	0/4	
	Практические занятия		
	1 Совершенствование техники метания малого мяча. Метание небольших предметов до 80-100 гр. на дальность. Метания мяча в вертикальную и горизонтальную цель. Метание мяча с места в цель и с разбега на дальность.	4	ОК 1, 8
<b>Раздел 2.</b>	Спортивные игры (Баскетбол.)	0/12	
<b>Тема 2.1.</b>	Передвижение, остановки, повороты	0/6	
	Практические занятия		
	1 Перемещение в стойке, остановка, повороты, ускорение. Овладение комбинациями передвижений. Передвижение в нападении и в защите	2	ОК 1, 4, 8
	2 Совершенствование ловли и передач мяча. Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях).	2	ОК 1, 4, 8
	3 Совершенствование техники ведения мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	1	ОК 1, 4, 8
	4 Совершенствование техники бросков мяча после ведения. Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника	1	ОК 1, 4, 8

<b>Тема 2.2.</b>	Индивидуальные, групповые и командные действия		0/6	
	Практические занятия			
	1	Индивидуальные, групповые, командные, тактические действия в нападении и защите. Овладение личной защиты на своей половине площадки и по всей площадке. Двухсторонняя игра.	1	ОК 1, 4, 8
	2	Совершенствование техники перемещений, владение мячом и развитие кондиционных и координационных способностей.	2	ОК 1, 4, 8
	3	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. <i>Совершенствование тактики игры.</i> Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.	2	ОК 1, 4, 8
4	Игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Игра по Овладение упрощенным правилам баскетбола. Игра по основным правилам	1	ОК 1, 4, 8	
<b>Раздел 3.</b>	Лыжная подготовка		0/4	
<b>Тема 3.1</b>	Строевые упражнения с лыжами		0/2	
	Практические занятия			
	1	Строевые упражнения с лыжами. Поворот переступанием вокруг пяток лыж. Поворот переступанием вокруг носков лыж. Поворот махом на два счета, прыжком.	2	ОК 1, 8
<b>Тема 3.2</b>	Классические хода		0/2	ОК 1, 8
	Практические занятия			
	1	Освоение техники классических ходов: скользящего шага, попеременного двухшажного хода; одновременных ходов: одновременно бесшажного, одновременно одношажного, одновременно двухшажного хода.	2	
<b>Промежуточная аттестация в форме зачет</b>			2	
<b>Итого за 3 семестр</b>			<b>4/30</b>	
<b>4 семестр 35ч.: Т- 2 ч., ПЗ - 30 ч, ПА – 3 ч</b>				
<b>Раздел 4</b>	Гимнастика		<b>2/10</b>	
<b>Тема 4.1</b>	Физические упражнения		2/0	
	Содержание учебного материала			
	1.	ТБ на занятиях гимнастикой. Составление комплексов упражнений с гимнастической палкой, мячами, скакалками.	2	ОК 1, 8
<b>Тема 4.2</b>	Современные оздоровительные виды гимнастики		0/4	
	Практические занятия			
	1.	Освоение комплексов танцевальной аэробики, освоение комплексов атлетической гимнастики с использованием тренажеров, гантелей, скакалки, резиновых жгутов, гимнастической скамейки, шведской стенки.	4	ОК 1, 8
<b>Тема 4.3</b>	Акробатика		0/6	
	Практические занятия			
	1	Акробатика 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.	4	ОК 1, 8
	2	Оценка техники выполнения акробатической комбинации из 6-8 элементов	2	ОК 1, 8
<b>Раздел 5.</b>	Легкая атлетика		<b>0/10</b>	
<b>Тема 5.1</b>	Бег на короткие		0/4	
	Практические занятия			

	1	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 1, 8
	2	Прыжки в высоту и в длину с разбега. Эстафетный бег 4x100, 4x400. Барьерный бег 30 и 60 м (ознакомление)	2	ОК 1, 4, 8
<b>Тема 5.2</b>	Кроссовая подготовка		0/4	
	Практические занятия			
	1	Выполнение спец. беговых упражнений, совершенствование техники бега на выносливость, развитие общей выносливости Кросс по пересеченной местности 2000м	4	ОК 1, 8
<b>Тема 5.3</b>	Эстафетный бег		0/2	
	Практические занятия			
	1	Совершенствование техники эстафетного бега. Техника передачи эстафетной палочки. Передача эстафетной палочки на месте и в движении	2	ОК 1, 8
<b>Раздел 6.</b>	Спортивные игры (Волейбол)		<b>0/10</b>	
<b>Тема 6.1</b>	Техника передвижения волейболиста.		0/6.	
	Практические занятия			
	1	Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники передвижений. Выполнение перемещений с применением зрительных ориентиров и звуковых сигналов. Упражнения в парах, в тройке.	2	ОК 1, 4, 8
	2	Совершенствование техники приема и передача мяча в движение. Варианты техники приема и передач мяча.	2	ОК 1, 4, 8
	3	Совершенствование техники нападающего удара Варианты нападающего удара через сетку.	2	ОК 1, 4, 8
<b>Тема 6.2</b>	Техника игры в волейбол		0/6	
	Практические занятия			
	1	Совершенствование техники и тактики игры в волейбол: овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей (игра по упрощенным правилам волейбола, игра по правилам).	4	ОК 1, 4, 8
	2	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите и комплексное развитие психомоторных способностей. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по основным правилам	2	ОК 1, 4, 8
<b>Промежуточная аттестация в форме экзамена</b>			<b>3</b>	
<b>Итого за 4 семестр</b>			<b>2/30/ПА-3</b>	
<b>5 семестр 32 ч.: Т- 2 ч., ПЗ - 30 ч.</b>			<b>2/30</b>	
<b>Раздел 7.</b>	Легкая атлетика		<b>2/12</b>	
<b>Тема 7.1</b>	Бег на короткие дистанции.		2/0	
	Содержание учебного материала			
	1	Положение о соревнованиях по лёгкой атлетике Средства тренировки в легкой атлетике	2	ОК 1, 4, 8
<b>Тема 7.2</b>	Бег на длинные дистанции		0/6	
	Практические занятия			
	1	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.	6	ОК 1, 8
<b>Тема 7.3</b>	Челночный бег		0/6	

	Практические занятия		
	1 Совершенствование техники челночного бега. Проведение подвижных игр и эстафет на занятиях легкой атлетикой. Игры с бегом: «Рывок за мячом», «Сумей догнать», «Наступления», «Гонка с выбыванием». Игры с прыжками: «Челнок», «Кто выше?», «Перемена мест». Игры с метанием: «Пушкари», «От щита в поле», «Мяч через сетку».	6	ОК 1, 8
<b>Раздел 8</b>	Спортивные игры (Баскетбол.)	<b>0/12</b>	
<b>Тема 8.1</b>	Ведения мяча	0/6	
	Практические занятия		
	1 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.	4	ОК 1, 4, 8
	2 Совершенствование техники ведения мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	2	ОК 1, 4, 8
<b>Тема 8.2</b>	Индивидуальные, групповые и командные действия	0/6	
	Практические занятия		
	1 Индивидуальные, групповые, командные, тактические действия в нападении и защите. Овладение личной защиты на своей половине площадки и по всей площадке. Двухсторонняя игра.	2	ОК 1, 4, 8
	2 Совершенствование техники перемещений, владение мячом и развитие кондиционных и координационных способностей. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	2	ОК 1, 4, 8
	3 Совершенствование тактики игры. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Игра по Овладение упрощенным правилам баскетбола. Игра по основным правилам	2	ОК 1, 4, 8
<b>Раздел 9.</b>	Лыжная подготовка	<b>0/6</b>	
<b>Тема 9.1</b>	Попеременный двухшажный ход	0/6	
	Практические занятия		
	1 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.	4	ОК 1, 8
	2 Попеременный двухшажный. Преодоление препятствий. Прохождение дистанций до 6 км.	2	ОК 1, 8
	<b>Промежуточная аттестация в форме зачет</b>	<b>2</b>	
	<b>Итого за 5 семестр</b>	<b>2/30</b>	
	<b>6 семестр всего ч.: Т- 2 ч., ПЗ - 44 ч., ПА - 6ч</b>		
<b>Раздел 10.</b>	Гимнастика	<b>2/8</b>	
<b>Тема 10.1</b>	Упражнения дыхательной гимнастики	2/0	
	Содержание учебного материала		
	1 Комплексов упражнений, направленных на профилактику профессиональных заболеваний: комплексов дыхательных упражнений	2	ОК 1, 8
<b>Тема 10.2</b>	Стрейтчинг	0/2	
	1 Выполнение общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой с предметами и без предметов. Комплекса упражнений с гимнастической палкой, мячами, скакалками.	2	ОК 1, 8

<b>Тема 10.3</b>	Комплекс упражнений на развитие силой выносливости		0/2	
	Практические занятия			
	1	Освоение комплексов аэробики, степ-аэробики.	2	ОК 1, 8
<b>Тема 10.4</b>	Комплекс упражнений на развитие координации движений		0/2	
	Практические занятия			
	1	Выполнение комплекса упражнений для развития координации движений. Подбор упражнений для развития координации движений детей дошкольного возраста.	2	ОК 1, 8
<b>Тема 10.5</b>	Комплекс упражнений с использованием тренажеров		0/2	
	Практические занятия			
	1.	Освоение комплексов с использованием тренажеров, гантелей, скакалки, резиновых жгутов, гимнастической скамейки, шведской стенки.	2	ОК 1, 8
<b>Раздел 11.</b>	Легкая атлетика		<b>0/16</b>	
<b>Тема 11.1</b>	Бег на короткие дистанции.		0/8	
	Практические занятия			
	1	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.	4	ОК 1, 4, 8
	2	Физическая подготовка: Бег 100, 200, 400. Эстафетный бег 4x100, 4x400.	4	ОК 1, 4, 8
<b>Тема 11.2</b>	Бег на длинные дистанции		0/4	
	Практические занятия			
	1	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.	4	ОК 1, 8
<b>Тема 11.3</b>	Челночный бег		0/4	
	Практические занятия			
	1	Совершенствование техники челночного бега. Проведение подвижных игр и эстафет на занятиях легкой атлетикой. Игры с бегом: «Рывок за мячом», «Сумей догнать», «Наступления», «Гонка с выбыванием». Игры с прыжками: «Челнок», «Кто выше?», «Перемена мест». Игры с метанием: «Пушкари», «От щита в поле», «Мяч через сетку».	4	ОК 1, 8
<b>Раздел 12.</b>	Спортивные игры (Волейбол)		<b>0/20</b>	
<b>Тема 12.1</b>	Прием и передача мяча.		0/10	
	Практические занятия			
	1	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	ОК 1, 4, 8
	2	Комбинации из освоенных элементов приема и передача мяча.. Совершенствование техники приема и передача мяча.	2	ОК 1, 4, 8
	3	Варианты техники приема и передач мяча. Совершенствование техники подач мяча. Варианты подачи мяча	2	ОК 1, 4, 8
	4	Совершенствование техники нападающего удара Варианты нападающего удара через сетку.	4	ОК 1, 4, 8
<b>Тема 12.2</b>	Техника игры в волейбол		0/10	
	Практические занятия			
	1	Совершенствование техники и тактики игры в волейбол: овладение игрой и комплексное развитие	2	ОК 1, 4, 8

		психомоторных способностей (игра по упрощенным правилам волейбола, игра по правилам).		
	2	Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и групповое), страховка. Совершенствование тактики игры.	2	ОК 1, 4, 8
	3	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите и комплексное развитие психомоторных способностей.	4	ОК 1, 4, 8
	4	Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по основным правилам	2	ОК 1, 4, 8
		<b>Промежуточная аттестация в форме экзамена</b>	<b>6</b>	
		<b>Итого за семестр</b>	<b>2/44/ПА-6</b>	
		<b>Всего</b>	<b>10/144/ПА9</b>	

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1 Материально-техническое обеспечение

3.1.1 Реализация программы дисциплины предполагает наличие учебного кабинета

3.1.2 лаборатории

3.1.3 зала

спортивный зал  
лыжная база

3.1.4 мастерских

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

№	Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения	Примечания
<b>Спортивный зал для занятий лечебной физической культуры и врачебного контроля, массажа Тренажерный зал (корпус 2)</b>		
<b>I.</b>	<b>Демонстрационное оборудование</b>	
1.	Хореографический станок настенный	2
2.	Теннисный стол START LINE Game Indoor	4
3.	Беговая дорожка DFC LV1004	2
4.	Велотренажер магнитный Life Gear 2023 1	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
23.	Мяч футбольный	К
24.	Скакалки	30
25.	Сетка волейбольная	
26.	Гимнастическая палка	
27.	Гантели разборные	2
28.	Скакалки	13
29.	Мячи набивные	3
30.	Тонометр	1
31.	Гири 16 кг	1
32.	Шведская стенка	3
33.	Покрытие для массажных столов	2
34.	Диск гимнастический	2
35.	Массажный стол	3
36.	Стул ученический ростовой	3
<b>II.</b>	<b>Технические средства обучения</b>	

1.	Ноутбук (переносной)	1
2.	Мультимедиа проектор (переносной)	1
2.	Музыкальный центр	1
<b>III</b>	<b>Экранно-звуковые пособия (могут быть в цифровом виде)</b>	
1.	Слайды (диапозитивы) по разделам курса: - легкая атлетика; - гимнастика; - спортивные игры; - лыжная подготовка.	Д Д Д Д
2..	Видеофильмы: - комплексы стретчинга; - ритмическая гимнастика; - аэробика «Базовые шаги»; - аэробика «Тренировочные занятия»; - пилатес; - шейпинг	15 5 4 6 8
3.	Слайды (диапозитивы) по разделам курса: - виды аэробики	Д
4.	Аудиозаписи и фонохрестоматии: - музыкальное сопровождение для занятий аэробикой; - музыкальное сопровождение для занятий пилатесом; - музыкальное сопровождение для занятий стретчингом; - музыкальное сопровождение для занятий шейпингом	Д Д Д Д
<b>IV</b>	<b>Учебно-методические материалы по дисциплине</b>	
1	Материалы по теоретической части дисциплины - конспекты лекций; - опорные схемы по теме «Специфические методы при изучении комплекса аэробики»	К К
2	Материалы к практическим занятиям по дисциплине - комплексы стретчинга; - ритмическая гимнастика; - аэробика «Базовые шаги»; - аэробика «Тренировочные занятия»; - пилатес; - шейпинг	15 5 4 6 8
3	Материалы по теоретической части дисциплины - конспекты лекций по всем темам курса	Д
4	Материалы к практическим занятиям по дисциплине - учебно-практические материалы	15
5	Комплекты контрольно-оценочных средств - материалы для текущего контроля; - материалы для промежуточной аттестации	30 30

№	Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения	Примечания
<b>Спортивный зал (корпус 2)</b>		
<b>I.</b>	<b>Оборудование</b>	
1.	- 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
<b>II.</b>	<b>Технические средства обучения</b>	
1	Музыкальный центр	1
<b>III.</b>	<b>Экранно-звуковые пособия (могут быть в цифровом виде)</b>	
1.	Презентации по всем разделам курса: - легкая атлетика; - гимнастика;	Д

	- спортивные игры; - лыжная подготовка	
2.	Аудиозаписи и фонохрестоматии	К
<b>IV.</b>	<b>Учебно-методические материалы по дисциплине</b>	
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
9.	Стойки для прыжков в высоту	1
10.	Щиты баскетбольные	2
11.	Сетка волейбольная	1
12.	Мячи баскетбольные	15
13.	Мячи волейбольные	8
14.	Мячи футбольные	3
15.	Конусы	20
16.	Скакалки	20
17.	Палки гимнастические	10
18.	Канат для лазания	1
19.	Винтовки пневматические	2
20.	Лыжи пластиковые	20
21.	Лыжи деревянные	30
22.	Ботинки лыжные	40
23.	Палки лыжные	25
24.	Веревки туристические	2
25.	Карабины туристические	10
26.	Страховки универсальные туристские	5
27.	Компас туристический	10
28.	Секундомеры	2
29.	Обручи гимнастические	15
<b>II.</b>	<b>Технические средства обучения</b>	
1.	Компьютер	1
2.	Принтер	1
3.	Музыкальный центр	1
<b>III.</b>	<b>Экранно-звуковые пособия (могут быть в цифровом виде)</b>	
1.	Видеофильмы: - лыжный спорт – методика обучения технике; - баскетбол – методика обучения технике игры; - туризм – вязка туристских узлов; - легкая атлетика; - волейбол	1 1 1 1 1
2.	Презентации по всем разделам курса: - легкая атлетика; - баскетбол; - волейбол; - футбол; - гандбол; - плавание; - лыжный спорт и туризм; - гимнастика; - йога; - фитнес и др.	Д
3.	Аудиозаписи: - музыкальные диски; - кассеты; - флешки и жесткие диски	К
<b>IV.</b>	<b>Учебно-методические материалы по дисциплине</b>	

1.	Материалы по теоретической части дисциплины: - конспекты лекций; - конспекты-опоры; - учебники и пособия; - дидактический раздаточный материал	Д
2.	Комплекты контрольно-оценочных средств: - материалы для входного контроля; - 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	

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; - материалы для промежуточной аттестации	К К К

#### 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.).

### 3.2 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. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. —

Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/491233> (дата обращения: 20.06.2022).

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. — ISBN 978-5-4486-0374-7, 978-5-4488-0195-2. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspro.ru/books/77006>

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. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10154-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/497734> (дата обращения: 20.06.2022).

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. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/489849> (дата обращения: 20.06.2022).

5. Лях, В.И. Физическая культура. Методические рекомендации. 10-11 классы: [электронное учебное пособие] <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah> / В.И. Лях. Москва: Просвещение, 2019. – 191 с.

6. Лях, В. И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В. И. Ляха. 10—11 классы: пособие для учителей общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — Москва: Просвещение, 2020.

7. Лях, В.И Физическая культура 10-11кл.базовый уровень: [электронное учебное пособие]<https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah> / В.И. Лях, 6-е изд. — Москва: Просвещение, 2019. – 255 с.

1. Министерство спорта Российской Федерации [Электронный ресурс] : пресс-служба Министерства спорта Российской Федерации. - Текстовые дан.и фот. - Режим доступа: <https://www.minsport.gov.ru/>, свободный (дата обращения: 19.11.2018).

2. ФизкультУРА [Электронный ресурс]. - Текстовые дан.видео и фот. - Режим доступа: <http://www.fizkult-ura.ru/>, свободный (дата обращения: 19.11.2018).

3. Олимпийский комитет России [Электронный ресурс]. - Текстовые дан.видео и фот. – Режим доступа: [https:// www.olympic.ru/](https://www.olympic.ru/), свободный (дата обращения: 19.11.2018).

4. Социальная сеть работников образования nsportal.ru [Электронный ресурс]. – Текстовые дан.видео и фот. - Режим доступа: [https:// www. nsportal.ru/](https://www.nsportal.ru/), (дата обращения: 19.11.2018).

5. Прокофьева, Д.Д. Физкультурно – спортивный комплекс ГТО. Нормы ГТО: поиск новой идеологии в России / Д.Д. Прокофьева // Культура физическая и здоровье, 2020

#### **Интернет – ресурсы:**

1. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов: сайт. - URL: <http://school-collection.edu.ru/> (дата обращения 01.06.2025)

2. Профессия веб-дизайнер. - URL: <https://www.kadrof.ru/enc-web-designer.shtml> (дата обращения: 25.09.2025).

3. Федеральный государственный образовательный стандарт. - URL: <http://standart.edu.ru/> (дата обращения 01.07.2025)

### 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.

- 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

№	Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<i>Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины</i>			
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- актуальный профессиональный и социальный контекст, в котором приходится работать и жить;</li> <li>- основные источники информации и ресурсы для решения задач и проблем в профессиональном и/или социальном контексте;</li> <li>- алгоритмы выполнения работ в профессиональной и смежных областях;</li> <li>- методы работы в профессиональной и смежных сферах;</li> <li>- структуру плана для решения задач;</li> <li>- порядок оценки результатов решения задач профессиональной деятельности</li> </ul>	Соответствие способов решения задач профессиональной деятельности контексту	Наблюдение за деятельностью студентов на занятиях. Экспертное наблюдение выполнения
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности;</li> <li>- основы проектной деятельности</li> </ul>	соответствие стиля взаимодействия в коллективе и команде	Наблюдение за деятельностью студентов на занятиях. Экспертное наблюдение выполнения Портфолио личностных и профессиональных достижений
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li> <li>- основы здорового образа жизни;</li> <li>- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;</li> <li>- средства профилактики перенапряжения.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- демонстрирует знание роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;</li> <li>- знает основы ЗОЖ, формы и содержание физических упражнений;</li> <li>- знает основные факторы риска труда воспитателя, характеризует физическую культуру как форму самовыражения личности; значимость физической культуры в профессиональной деятельности</li> <li>- знает средства восстановления, профилактики перенапряжения;</li> </ul>	Тестирование. Экспертное наблюдение выполнения
<i>Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины</i>			
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- распознавать задачу и/или проблему;</li> <li>- в профессиональном и/или социальном контексте;</li> <li>- анализировать задачу и/или проблему и выделять её составные части; определять этапы решения задачи;</li> <li>- выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы;</li> <li>- составлять план действия;</li> <li>- определять необходимые ресурсы;</li> <li>- владеть актуальными методами</li> </ul>	Соответствие способов решения задач профессиональной деятельности контексту	Наблюдение за деятельностью студентов на занятиях. Экспертное наблюдение выполнения

	<p>работы в профессиональной и смежных сферах;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- реализовывать составленный план;</li> <li>- оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника)</li> </ul>		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- организовывать работу коллектива и команды;</li> <li>- взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Понимание способов взаимодействия в команде;</li> <li>- Правильность выполнения установок руководителя, капитана</li> </ul>	<p>Тестирование. Результаты выполнения контрольных нормативов Оценка результатов выполнения заданий зачёта</p>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</li> <li>- пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для специальности.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- использует содержание физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li> <li>- владеет техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активно применяет их в игровой и соревновательной деятельности;</li> <li>- демонстрирует готовность к выполнению нормативов всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «готов к труду и обороне» (ГТО);</li> <li>- применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</li> <li>- 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.</li> </ul>	<p>Оценка результатов выполнения комплексов упражнений; тестирования физических качеств. оценка заданий при проведении текущего контроля; промежуточной аттестации; дифференцированный зачет.</p>