

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**СГ.04 Физическая культура**

**2023 г.**

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 44.02.01 Дошкольное образование.

**Организация-разработчик:** государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Свердловской области «Нижнетагильский педагогический колледж № 1»

**Разработчик:**

Ерохина Татьяна Сергеевна, преподаватель ГАПОУ СО «НТПК № 1».

Рассмотрена на заседании кафедры по специальности «Дошкольное образование» государственного автономного профессионального образовательного учреждения Свердловской области «Нижнетагильский педагогический колледж № 1»

Протокол № 1 от «30» августа 2023 г.

©  
©  
©  
©  
©

## ***СОДЕРЖАНИЕ***

<b>1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>4</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>4</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>13</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>14</b>

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ СГ.04 Физическая культура

## 1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина СГ.04 Физическая культура является обязательной частью социально-гуманитарного цикла ОПОП-П в соответствии с ФГОС СПО по специальности 44.02.01 Дошкольное образование.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 08.

## 1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК	Дисциплинарные результаты	
	Умения	Знания
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 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.

## 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>	144
<b>в т.ч. в форме практической подготовки</b>	136
в т. ч.:	
теоретическое обучение	2
лабораторные работы	0
практические занятия	136
курсовая работа (проект)	0
<i>Самостоятельная работа</i>	6
<b>Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)</b>	0

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, акад. ч / в том числе в форме практической подготовки, акад. ч	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>
<b>Раздел 1. Лёгкая атлетика</b>		<b>20/18</b>	
<b>Тема 1. Теоретические аспекты физической культуры</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 08
	1. Физическая культура как основа личности.	2	
	2. Средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности.		
	3. Зоны риска физического здоровья в профессиональной деятельности педагога.		
4. Средства профилактики перенапряжения, стресса в профессиональной деятельности педагога.			
<b>Тема 2. Комплекс ОРУ для лёгкой атлетики</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 08
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>	2	
	<b>Практическое занятие 1.</b> ТБ на занятиях легкой атлетикой. Разучивание комплекса ОРУ для лёгкой атлетики. Бег по пересечённой местности. Совершенствование техники специально беговых упражнений.	2	
<b>Тема 3. Техника бега на короткие дистанции</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 08
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>	2	
	<b>Практическое занятие 2.</b> Бег на короткие дистанции. Старт из разных И.п. Совершенствование техники выполнения специально беговых упражнений. Развитие скоростных качеств. Бег 100 метров.	2	
<b>Тема 4. Техника прыжка в длину с места</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 08
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>	2	
	<b>Практическое занятие 3.</b> Отработка техники прыжка в длину с места. Выполнение подводящих и специальных упражнений.	2	
<b>Тема 5. Техника метания мяча</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 08
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>	2	
	<b>Практическое занятие 4.</b> Совершенствование техники метания малого мяча. Метание небольших предметов до 80-100 гр., на дальность. Метания мяча в	2	

	вертикальную и горизонтальную цель. Метание мяча с места в цель и с разбега на дальность.		
Тема 6. Спортивная ходьба	Содержание учебного материала	2	ОК 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	2	
	Практическое занятие 5. Упражнения, способствующие овладению техникой спортивной ходьбы. Прохождение дистанции 400 м.	2	
Тема 7. Эстафетный бег	Содержание учебного материала	2	ОК 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	2	
	Практическое занятие 6. Совершенствование техники передачи эстафетной палочки. Эстафета 4x100 м. Бег в командах	2	
Тема 8. Техника бега на средние и длинные дистанции	Содержание учебного материала	2	ОК 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	2	
	Практическое занятие 7. 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 9. Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики	Содержание учебного материала	4	ОК 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	4	
	Практическое занятие 8. Подвижные игры с элементами бега, прыжками и эстафеты. Организация и проведение подвижных игр	4	
<b>Раздел 2. Спортивные игры (Баскетбол)</b>		<b>22/20</b>	
Тема 10. Передвижение, остановки, повороты	Содержание учебного материала	4	ОК 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	4	
	Практическое занятие 9. ТБ на занятиях баскетболом. Перемещение в стойке, остановка, повороты, ускорение. Овладение комбинациями передвижений. Передвижение в нападении и в защите.	4	
Тема 11. Техника передач мяча разными способами	Содержание учебного материала	4	ОК 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	4	
	Практическое занятие 10. 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.	4	
Тема 12. Техника ведения мяча разными способами	Содержание учебного материала	4	ОК 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	4	
	Практическое занятие 11. 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	

<b>Тема 13. Техника броска мяча в корзину разными способами</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК 08
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>	4	
	<b>Практическое занятие 12.</b> 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.	4	
<b>Тема 14. Индивидуальные, групповые и командные взаимодействия в игровой деятельности</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК 08
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>	4	
	<b>Практическое занятие 13.</b> Индивидуальные, групповые, командные, тактические действия в нападении и защите. Овладение личной защиты на своей половине площадки и по всей площадке. Двухсторонняя игра.	4	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> 1. Изучение правил раздела Спортивные игры «Баскетбол» и апробирование их в игровой деятельности.	<b>2</b>	ОК 08
<b>Раздел 3. Спортивные игры (Волейбол)</b>		<b>24/24</b>	
<b>Тема 15. Техника передвижения волейболиста</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК 08
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>	4	
	<b>Практическое занятие 14.</b> ТБ на занятиях волейболом. Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники передвижений. Выполнение перемещений с применением зрительных ориентиров и звуковых сигналов. Упражнения в парах, в тройке.	4	
<b>Тема 16. Прием и передача мяча</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК 08
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>	4	
	<b>Практическое занятие 15.</b> 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.	4	
<b>Тема 17. Подача мяча</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК 08
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>	4	
	<b>Практическое занятие 16.</b> Совершенствование техники и тактики игры в волейбол: овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей (игра по упрощенным правилам волейбола, игра по правилам).	4	
<b>Тема 18. Техника игры в волейбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК 08
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>	4	
	<b>Практическое занятие 17.</b> Совершенствование техники и тактики игры в волейбол: овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей (игра по упрощенным правилам волейбола, игра по правилам).	4	

<b>Тема 19.</b> Двухсторонняя игра	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8</b>	ОК 08
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>	8	
	<b>Практическое занятие 18.</b> Двухсторонняя игра: правила судейства, судейские жесты, применение всех технических и тактических элементов в игровой деятельности.	8	
<b>Раздел 4. Гимнастика</b>		<b>26/24</b>	
<b>Тема 20. Строевые упражнения</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8</b>	ОК 08
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>	8	
	<b>Практическое занятие 20.</b> ТБ на занятиях гимнастикой. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой с использованием предметов и без предметов.	4	
	<b>Практическое занятие 21.</b> Составление комплексов упражнений с гимнастической палкой, мячами, скакалками. Выполнение комплексов гимнастических упражнений на различные группы мышц.	4	
<b>Тема 21.</b> Современные оздоровительные виды гимнастики	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8</b>	ОК 08
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>	8	
	<b>Практическое занятие 22.</b> Освоение комплексов танцевальной аэробики, освоение комплексов атлетической гимнастики с использованием тренажеров, гантелей, скакалки, резиновых жгутов, гимнастической скамейки, шведской стенки.	8	
<b>Тема 22. Акробатика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8</b>	ОК 08
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>	8	
	<b>Практическое занятие 23.</b> 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.	6	
	<b>Практическое занятие 24.</b> Оценка техники выполнения акробатической комбинации из 6-8 элементов.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> 1. Разработка комплексов упражнений на развитие гибкости для всех групп мышц.	2	
<b>Раздел 5. Лёгкая атлетика</b>		<b>24/24</b>	
<b>Тема 23. Бег на короткие дистанции</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 08
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>	2	
	<b>Практическое занятие 25.</b> ТБ на занятиях по легкой атлетике. 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	



<b>Тема 24. Кроссовая подготовка</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК 08
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>	4	
	<b>Практическое занятие 26.</b> Выполнение спец. беговых упражнений, совершенствование техники бега на выносливость, развитие общей выносливости	3	
	<b>Практическое занятие 27.</b> Кросс по пересеченной местности 2000м	1	
<b>Тема 25. Прыжки в длину.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 08
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>	2	
	<b>Практическое занятие 28.</b> Совершенствование техники прыжка в длину с места. Выполнение упражнений, способствующих овладению техникой прыжка в длину с разбега.	2	
<b>Тема 26. Эстафетный бег</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 08
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>	2	
	<b>Практическое занятие 29.</b> Совершенствование техники эстафетного бега. Техника передачи эстафетной палочки. Передача эстафетной палочки на месте и в движении	2	
<b>Тема 27. Подвижные игры и эстафеты</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 08
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>	2	
	<b>Практическое занятие 30.</b> 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.	2	
<b>Раздел 6. Гимнастика</b>			
<b>Тема 28. Упражнения дыхательной гимнастики</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 08
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>	2	
	<b>Практическое занятие 31.</b> Выполнение комплексов упражнений, направленных на профилактику профессиональных заболеваний: комплексов дыхательных упражнений.	2	
<b>Тема 29. Стрейтчинг</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 08
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>	2	
	<b>Практическое занятие 32.</b> Выполнение общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой с предметами и без предметов. Комплекса упражнений с гимнастической палкой, мячами, скакалками.	1	

	<b>Практическое занятие 33.</b> Выполнение упражнений для развития гибкости. Комплекс гимнастических упражнений на укрепление мышц живота и спины.	1	
<b>Тема 30. Комплекс упражнений на развитие силы выносливости</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ОК 08
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>	2	
	<b>Практическое занятие 34.</b> Освоение комплексов аэробики, степ-аэробики.	2	
<b>Тема 31. Комплекс упражнений на развитие координации движений</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ОК 08
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>	2	
	<b>Практическое занятие 35.</b> Выполнение комплекса упражнений для развития координации движений. Подбор упражнений для развития координации движений детей младшего школьного возраста.	2	
<b>Тема 32. Комплекс упражнений с использованием тренажеров</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ОК 08
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>	2	
	<b>Практическое занятие 36.</b> Освоение комплексов с использованием тренажеров, гантелей, скакалки, резиновых жгутов, гимнастической скамейки, шведской стенки.	2	
<b>Тема 33. Фитнес аэробика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ОК 08
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>	2	
	<b>Практическое занятие 37.</b> Выполнения комплекса фитнес аэробики. Составление и демонстрация комплекса индивидуальной тренировки.	2	
<b>Раздел 7. Лыжная подготовка</b>		<b>28/26</b>	
<b>Тема 34. Попеременный двухшажный ход</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ОК 08
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>	2	
	<b>Практическое занятие 38.</b> Совершенствование техники строевых упражнений с лыжами. Повороты на месте: махом правой ногой наружу, махом левой ногой наружу, поворот прыжком. Совершенствование техники скользящего шага, попеременного двухшажного хода. Работа рук на месте и в движении.	2	
<b>Тема 35. Одновременные ходы</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ОК 08
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>	2	
	<b>Практическое занятие 39.</b> 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	
<b>Тема 36. Переход с одновременных ходов на попеременный</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ОК 08
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>	2	
	<b>Практическое занятие 40.</b> Переход с одновременных ходов на попеременный	2	

двухшажный	двухшажный ход и переход с попеременного двухшажного хода на одновременные ходы: одновременно одношажный, одновременно двухшажный, бесшажный ход.		
Тема 37. Подвижные игры и эстафеты на лыжах	Содержание учебного материала	2	ОК 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	2	
	Практическое занятие 41. 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».	2	
<b>Раздел 8. Спортивные игры (Волейбол)</b>			
Тема 38. Техника передвижения волейболиста	Содержание учебного материала	2	ОК 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	2	
	Практическое занятие 42. Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники передвижений. Выполнение перемещений с применением зрительных ориентиров и звуковых сигналов. Упражнения в парах, в тройке.	2	
Тема 39. Прием и передача мяча	Содержание учебного материала	2	ОК 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	2	
	Практическое занятие 43. 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 40. Подача мяча	Содержание учебного материала	2	ОК 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	2	
	Практическое занятие 44. Совершенствование техники и тактики игры в волейбол: овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей (игра по упрощенным правилам волейбола, игра по правилам).	2	
Тема 41. Техника игры в волейбол	Содержание учебного материала	2	ОК 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	2	
	Практическое занятие 45. Совершенствование техники и тактики игры в волейбол: овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей (игра по упрощенным правилам волейбола, игра по правилам).	2	
Тема 42. Двухсторонняя игра	Содержание учебного материала	2	ОК 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	2	
	Практическое занятие 46. Двухсторонняя игра: правила судейства, судейские жесты.	2	
Тема 43. Подвижные игры с элементами	Содержание учебного материала	2	ОК 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	2	

<b>волейбола</b>	<b>Практическое занятие 47.</b> Подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола. Игры, способствующие совершенствованию навыков передачи мяча: «Эстафеты у стены», «Мяч в воздухе», «Мяч среднему».	1	
	<b>Практическое занятие 48.</b> Оценка техники элементов игры в волейбол. Выполнение передач и подач.	1	
<b>Раздел 9. Легкая атлетика</b>			
<b>Тема 44. Бег на короткие дистанции</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 08
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>	2	
	<b>Практическое занятие 49.</b> 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	
<b>Тема 45. Бег на длинные дистанции</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 08
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>	2	
	<b>Практическое занятие 50.</b> 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	
<b>Тема 46. Челночный бег</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 08
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>	2	
	<b>Практическое занятие 51.</b> 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».	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающегося</b> 1. Составление картотеки подвижных игр с элементами легкой атлетики разной интенсивности для обучающихся в начальной школе.	<b>2</b>	ОК 08
<b>Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)</b>		-	
<b>Всего:</b>		<b>144</b>	

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1. Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрены следующие специальные помещения:

Спортивный комплекс, включающий универсальный спортивный зал, открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий. Спортивное оборудование: баскетбольные, волейбольные мячи; щиты, корзины, сетки, стойки, антенны, снаряды для метания, специально – оборудованные секторы для прыжков и метаний, спортивный инвентарь для выполнения общеразвивающих упражнений с предметами (набивные мячи, гантели, тренажеры, экспандеры, обручи, скакалки, мячи и др.), шведская стенка, гимнастические скамейки, гимнастические маты, лыжный инвентарь (лыжи, ботинки, лыжные палки, и т.п.). Технические средства обучения: музыкальный центр с колонками.

#### 3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации имеет печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы для использования в образовательном процессе. При формировании библиотечного фонда выбирается не менее одного издания из перечисленных ниже печатных изданий и (или) электронных изданий в качестве основного, при этом список может быть дополнен новыми изданиями.

##### 3.2.1. Основные печатные и электронные издания

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).

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).

Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богашенко. — 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).

##### 3.2.2. Дополнительные источники

Министерство спорта Российской Федерации [Электронный ресурс] : пресс-служба Министерства спорта Российской Федерации. - Текстовые дан.и фот. - Режим доступа: <https://www.minsport.gov.ru/>.

ФизкультУРА [Электронный ресурс]. - Текстовые дан.видео и фот. - Режим доступа: <http://www.fizkult-ura.ru>.

Олимпийский комитет России [Электронный ресурс]. - Текстовые дан.видео и фот. – Режим доступа: <https://olympic.ru/>.

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

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Методы оценки</i>
<b><i>Перечень знаний, формируемых в рамках освоения дисциплины</i></b>		
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.
<b><i>Перечень умений, формируемых в рамках освоения дисциплины</i></b>		
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 учитель.	оценка результатов выполнения комплексов упражнений; тестирования физических качеств. оценка заданий при проведении текущего контроля; промежуточной аттестации; дифференцированный зачет.

Разработчик:

ГАПОУ СО «НТПК № 1»  
(место работы)

Преподаватель  
(должность)

Т.С. Ерохина  
(инициалы, фамилия)