

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Астафьева Ольга Александровна  
Должность: Проректор по профессиональному образованию  
Дата подписания: 18.07.2024 16:06:23  
Уникальный программный ключ:  
e9f9ef67df5777b09521b7ed99d910b763e48ec4

**Приложение 2.4**  
**к ОПОП-П по специальности**  
**44.02.04 Специальное дошкольное образование**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**Орехово-Зуево**

**2024**

## СОДЕРЖАНИЕ

<b><u>СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ</u></b> .....	<b>2</b>
<b><u>1. Общая характеристика</u></b> .....	<b>3</b>
<u>1.1. Цель и место дисциплины в структуре образовательной программы</u> .....	3
<u>1.2. Планируемые результаты дисциплины</u> .....	3
<u>1.3. Обоснование часов вариативной части ОПОП-П</u> .....	4
<b><u>2. Структура и содержание СГ.04. Физическая культура</u></b> .....	<b>7</b>
<u>2.1. Трудоемкость освоения дисциплины</u> .....	7
<u>2.2. Структура дисциплины</u> .....	8
<b><u>3. Условия реализации СГ.04. Физическая культура</u></b> .....	<b>22</b>
<u>3.1. Материально-техническое обеспечение</u> .....	22
<u>3.2. Учебно-методическое обеспечение</u> .....	22
<b><u>4. Контроль и оценка результатов освоения СГ.04. Физическая культура</u></b> .....	<b>23</b>

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## «СГ 04. Физическая культура»

### 1.1. Цель и место дисциплины в структуре образовательной программы

Учебная дисциплина «СГ 04. Физическая культура» является обязательной частью социально-гуманитарного цикла примерной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 44.02.04 Специальное дошкольное образование.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 08.

### 1.2. Планируемые результаты освоения дисциплины

Результаты освоения дисциплины соотносятся с планируемыми результатами освоения образовательной программы, представленными в матрице компетенций выпускника (п. 4.3 ОПОП-П).

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Код ПК, ОК	Умения	Знания	Владеть навыками
ОК 08	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные 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	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

### 1.3.Обоснование часов вариативной части ОПОП-П

№№ п/п	Дополнительные профессиональные компетенции	Дополнительные знания, умения, навыки	№, наименование темы	Объем часов	Обоснование включения в рабочую программу
1	ОК.08	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности;	Тема 1. Средства физической культуры	6	По запросу работодателя
2	ОК.08	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности;	Тема 2. Комплекс ОРУ для лёгкой атлетики	4	По запросу работодателя
3	ОК.08	использовать физкультурно-оздоровительную	Тема 9. Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики	4	По запросу работодателя

		<p>деятельность достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности;</p>			
4	ОК.08	<p>использовать физкультурно-оздоровительную деятельность достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности;</p>	Тема 14. Индивидуальные, групповые и командные действия	6	По запросу работодателя
5	ОК.08	<p>использовать физкультурно-оздоровительную деятельность достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности;</p>	Тема 21. Современные оздоровительные виды гимнастики	6	По запросу работодателя
6	ОК.08	использовать	Тема 31. Комплекс	4	По запросу

	<p> физкультурно-оздоровительную деятельность достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности; </p>	<p> упражнений на развитие координации движений </p>		<p> работодателя </p>
--	--	--	--	-----------------------

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Трудоемкость освоения дисциплины

Наименование составных частей дисциплины	Объем в часах	В т.ч. в форме практ. подготовки
Учебные занятия	196	196
Самостоятельная работа	-	-
Промежуточная аттестация в форме зачёта/дифференцированного зачета	-	-
<b>Всего</b>	<b>196</b>	<b>196</b>

## 2.2. Содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание и формы организации деятельности обучающихся	Объем, акад. ч. / в том числе в форме практической подготовки, акад. ч.	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Лёгкая атлетика</b>		<b>0/38/0</b>	
<b>Тема 1. Средства физической культуры</b>	Содержание	0/6/0	ОК 08
	В том числе практических занятий		
	Средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности.	6	
	Зоны риска физического здоровья воспитателя.		
	Средства профилактики перенапряжения, стресса		
<b>Тема 2. Комплекс ОРУ для лёгкой атлетики</b>	Содержание	<b>0/4/0</b>	ОК 08
	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие 1. Комплекс ОРУ для лёгкой атлетики. Бег по пересечённой местности. Совершенствование техники специально беговых упражнений.	4	
<b>Тема 3. Бег на короткие дистанции</b>	Содержание	3	ОК 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	3	
	Практическое занятие 2. Бег на короткие дистанции. Старт из разных	3	



	И.п. Совершенствование техники выполнения специально беговых упражнений. Развитие скоростных качеств. Бег 100 метров		
<b>Тема 4. Прыжки в длину с разбега</b>	Содержание	4	ОК 08
	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие 3. Отработка техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Выполнение подводящих упражнений	4	
<b>Тема 5. Метание мяча</b>	Содержание	3	ОК 08
	В том числе практических занятий	3	
	Практическое занятие 4. 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.	3	
<b>Тема 6. Спортивная ходьба</b>	Содержание	4	ОК 08
	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие 5. Упражнения, способствующие овладению техникой спортивной ходьбы. Прохождение дистанции 400 м.	4	
<b>Тема 7. Эстафетный бег</b>	Содержание	2	ОК 08
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие 6. Совершенствование техники передачи эстафетной палочки. Эстафета 4x100 м. Бег в командах	2	
<b>Тема 8. Бег на средние и длинные дистанции</b>	Содержание	4	ОК 08
	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие 7. Упражнения, способствующие овладению техникой бега на средние дистанции. Совершенствование техники	4	

	высокого старта. Бег с высокого старта и финиширование. Бег 1000 метров на время		
<b>Тема 9. Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики</b>	Содержание	4	ОК 08
	В том числе практических занятий	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>0/30/0</b>	
<b>Тема 10. Передвижение, остановки, повороты</b>	Содержание	4	ОК 08
	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие 9. Перемещение в стойке, остановка, повороты, ускорение. Овладение комбинациями передвижений. Передвижение в нападении и в защите	4	
<b>Тема 11. Передачи мяча</b>	Содержание	6	ОК 08
	В том числе практических занятий	6	
	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.	6	
<b>Тема 12. Ведения мяча</b>	Содержание	6	ОК 08
	В том числе практических занятий	6	
	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.	6	
<b>Тема 13. Бросок в</b>	Содержание	8	ОК 08

<b>корзину</b>	В том числе практических занятий	8	
	Практическое занятие 12. 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.	8	
<b>Тема 14. Индивидуальные, групповые и командные действия</b>	Содержание	6	ОК 08
	В том числе практических занятий	6	
	Практическое занятие 13. Индивидуальные, групповые, командные, тактические действия в нападении и защите. Овладение личной защиты на своей половине площадки и по всей площадке. Двухсторонняя игра.	6	
<b>Раздел 3. Лыжная подготовка</b>		<b>0/10/0</b>	
<b>Тема 15. Строевые упражнения с лыжами</b>	Содержание	2	ОК 08
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие 14. Строевые упражнения с лыжами. Поворот переступанием вокруг пяток лыж. Поворот переступанием вокруг носков лыж. Поворот махом на два счета, прыжком.	2	
<b>Тема 16. Классические хода</b>	Содержание	2	ОК 08
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие 15. Освоение техники классических ходов: скользящего шага, попеременного двухшажного хода; одновременных ходов: одновременно бесшажного, одновременно одношажного, одновременно двухшажного хода.	2	
<b>Тема 17. Переходы</b>	Содержание	2	ОК 08

<b>с хода на ход в классических ходах</b>	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие 16. 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	
<b>Тема 18. Преодоление препятствий и подъемов в гору. Торможение.</b>	Содержание	2	ОК 08
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие 17. Совершенствование техники передвижения на лыжах, преодоления препятствий. Подъем в гору: скользящим ходом, ступающим шагом, «полуёлочкой», «ёлочкой». Совершенствование техники торможения	2	
<b>Тема 19. Проведение соревнований по лыжным гонкам</b>	Содержание	2	ОК 08
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие 18. Проведения соревнований по лыжным гонкам в группе на дистанцию 2-5км.	1	
	Практическое занятие 19. Прохождение дистанции 2 км. на лыжах без учета времени	1	
<b>Раздел 4. Гимнастика</b>		<b>0/18/0</b>	
<b>Тема 20. Физические упражнения</b>	Содержание	8	ОК 08
	В том числе практических занятий	8	
	Практическое занятие 20. ТБ на занятиях гимнастикой. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой с предметами и без предметов.	4	

	Практическое занятие 21. Составление комплексов упражнений с гимнастической палкой, мячами, скакалками. Выполнение комплексов гимнастических упражнений на различные группы мышц.	4	
<b>Тема 21. Современные оздоровительные виды гимнастики</b>	Содержание	6	ОК 08
	В том числе практических занятий	6	
	Практическое занятие 22. Освоение комплексов танцевальной аэробики, освоение комплексов атлетической гимнастики с использованием тренажеров, гантелей, скакалки, резиновых жгутов, гимнастической скамейки, шведской стенки.	6	
<b>Тема 22. Акробатика</b>	Содержание	4	ОК 08
	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие 23. Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений. Кувырок вперед, кувырок назад, длинный кувырок вперед, стойка на лопатках, «мостик» из положения стоя с помощью и самостоятельно. Выполнение комбинации из нескольких элементов.	3	
	Практическое занятие 24. Оценка техники выполнения акробатической комбинации из 6-8 элементов	1	
<b>Раздел 5. Лёгкая атлетика</b>		<b>0/34/0</b>	
<b>Тема 23. Бег на короткие дистанции</b>	Содержание	8	ОК 08
	В том числе практических занятий	8	
	Практическое занятие 25. 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.	8	

<b>Тема 24. Кроссовая подготовка</b>	Содержание	4	ОК 08
	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие 26. Выполнение спец. беговых упражнений, совершенствование техники бега на выносливость, развитие общей выносливости	3	
	Практическое занятие 27. Кросс по пересеченной местности 2000м	1	
<b>Тема 25. Прыжки в длину.</b>	Содержание	4	ОК 08
	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие 28. Совершенствование техники прыжка в длину с места. Выполнение упражнений, способствующих овладению техникой прыжка в длину с разбега.	4	
<b>Тема 26. Эстафетный бег</b>	Содержание	6	ОК 08
	В том числе практических занятий	6	
	Практическое занятие 29. Совершенствование техники эстафетного бега. Техника передачи эстафетной палочки. Передача эстафетной палочки на месте и в движении	6	
<b>Тема 27. Подвижные игры и эстафеты</b>	Содержание	12	ОК 08
	В том числе практических занятий	12	
	Практическое занятие 30. Игры преимущественно с бегом: «К своим флажкам», «Гуси-лебеди», «Два Мороза», «Команда быстроногих», «Вызов номеров». Игры преимущественно с прыжками: «Прыгающие воробьишки», «Зайцы в огороде», «Волк во рву», эстафета. Бег 100 метров	12	
<b>Раздел 6. Гимнастика</b>		<b>0/30/0</b>	

<b>Тема 28. Упражнения дыхательной гимнастики</b>	Содержание	6	ОК 08
	В том числе практических занятий	6	
	Практическое занятие 31. Выполнение комплексов упражнений, направленных на профилактику профессиональных заболеваний: комплексов дыхательных упражнений	6	
<b>Тема 29. Стрейтчинг</b>	Содержание	4	ОК 08
	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие 32. Выполнение общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой с предметами и без предметов. Комплекса упражнений с гимнастической палкой, мячами, скакалками.	2	
	Практическое занятие 33. Выполнение упражнений для развития гибкости. Комплекс гимнастических упражнений на укрепление мышц живота и спины.	2	
<b>Тема 30. Комплекс упражнений на развитие силы выносливости</b>	Содержание	8	ОК 08
	В том числе практических занятий	8	
	Практическое занятие 34. Освоение комплексов аэробики, степ-аэробики.	8	
<b>Тема 31. Комплекс упражнений на развитие координации движений</b>	Содержание	4	ОК 08
	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие 35. Выполнение комплекса упражнений для развития координации движений. Подбор упражнений для развития координации движений детей дошкольного возраста.	4	
<b>Тема 32. Комплекс</b>	Содержание	4	ОК 08

<b>упражнений с использованием тренажеров</b>	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие 36. Освоение комплексов с использованием тренажеров, гантелей, скакалки, резиновых жгутов, гимнастической скамейки, шведской стенки.	4	
<b>Тема 33. Фитнес аэробика</b>	Содержание	4	ОК 08
	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие 37. Выполнения комплекса фитнес аэробики. Составление и демонстрация комплекса индивидуальной тренировки.	4	
<b>Раздел 7. Лыжная подготовка</b>		<b>0/10/0</b>	
<b>Тема 34. Попеременный двухшажный ход</b>	Содержание	2	ОК 08
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие 38. Совершенствование техники строевых упражнений с лыжами. Повороты на месте: махом правой наружу, махом левой наружу, поворот прыжком. Совершенствование техники скользящего шага, попеременного двухшажного хода. Работа рук на месте и в движении.	2	
<b>Тема 35. Одновременные ходы</b>	Содержание	2	ОК 08
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие 39. 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</b>	Содержание	2	ОК 08



<b>одновременных ходов на попеременный двухшажный</b>	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие 40. Переход с одновременных ходов на попеременный двухшажный ход и переход с попеременного двухшажного хода на одновременные ходы: одновременно одношажный, одновременно двухшажный, бесшажный ход.	2	
<b>Тема 37. Подвижные игры и эстафеты на лыжах.</b>	Содержание	4	ОК 08
	В том числе практических занятий	4	
	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».	4	
<b>Раздел 8. Спортивные игры (Волейбол)</b>		<b>0/12/0</b>	
<b>Тема 38. Техника передвижения волейболиста.</b>	Содержание	2	ОК 08
	В том числе практических занятий	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	
<b>Тема 39. Прием и передача мяча.</b>	Содержание	2	ОК 08
	В том числе практических занятий	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	

<b>Тема 40. Поддача мяча</b>	Содержание	2	ОК 08
	В том числе практических занятий	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	
<b>Тема 41. Техника игры в волейбол</b>	Содержание	2	ОК 08
	В том числе практических занятий	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	
<b>Тема 42. Двухсторонняя игра.</b>	Содержание	2	ОК 08
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие 46. Двухсторонняя игра: правила судейства, судейские жесты.	2	
<b>Тема 43. Подвижные игры с элементами волейбола.</b>	Содержание	2	ОК 08
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие 47. Подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола. Игры, способствующие совершенствованию навыков передачи мяча: «Эстафеты у стены», «Мяч в воздухе», «Мяч среднему».	1	
	Практическое занятие 48. Оценка техники элементов игры в волейбол. Выполнение передач и подач.	1	

<b>Раздел 9. Легкая атлетика</b>		<b>0/8/0</b>	
<b>Тема 44. Бег на короткие дистанции.</b>	Содержание	2	ОК 08
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие 49. 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>	Содержание	2	ОК 08
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие 50. 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>	Содержание	4	ОК 08
	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие 51. 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».	3	
	Практическое занятие 52. Проведение подвижной игры с элементами л/а	1	
<b>Раздел 10. Гимнастика</b>		<b>0/60</b>	

<b>Тема 47. Общеразвивающие упражнения с предметами.</b>	Содержание	1	ОК 08
	В том числе практических занятий	1	
	Практическое занятие 53. Выполнение ОРУ с обручами, со скакалкой, с гимнастической палкой, с помпонами (пиридастры). Выполнение упражнений для профилактики нарушений осанки.	1	
<b>Тема 48. Оздоровительная гимнастика</b>	Содержание	1	ОК 08
	В том числе практических занятий	1	
	Практическое занятие 54. Выполнение комплексов упражнений, направленных на профилактику профессиональных заболеваний: комплексы упражнений осанки и плоскостопия	1	
<b>Тема 49. Базовая аэробика</b>	Содержание	1	ОК 08
	В том числе практических занятий	1	
	Практическое занятие 55. Освоение комплексов базовой аэробики, основных шагов, дыхательной гимнастики.	1	
<b>Тема 50. Танцевальная аэробика.</b>	Содержание	1	ОК 08
	В том числе практических занятий	1	
	Практическое занятие 56. Освоение комплексов танцевальной аэробики, дыхательной гимнастики.	1	
<b>Тема 51. Степ аэробика</b>	Содержание	1	ОК 08
	В том числе практических занятий	1	
	Практическое занятие 57. Освоение комплексов степ аэробики, основных шагов.	1	
<b>Тема 52. Фитбол</b>	Содержание	1	ОК 08

<b>аэробика</b>	В том числе практических занятий	1	
	Практическое занятие 58. Освоение комплексов фитбол аэробики, развитие физических качеств.	1	
<b>Промежуточная аттестация</b>		Зачёт/Дифференцированный зачет	
<b>Всего:</b>		196	

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1. Материально-техническое обеспечение

Универсального спортивного зала, открытого стадиона 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. Учебно-методическое обеспечение

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы для использования в образовательном процессе. При формировании библиотечного фонда образовательной организацией 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/или электронные издания

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/491233> (дата обращения: 20.06.2023).
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, 2022. — 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://profspo.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, 2023. — 125 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10154-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/497734> (дата обращения: 20.06.2023).
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, 2023. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/489849> (дата обращения: 20.06.2023).

### 3.2.2. Основные электронные издания

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: 15.11.2023).
2. ФизкультУРА [Электронный ресурс]. - Текстовые дан.видео и фот. - Режим доступа: <http://www.fizkult-ura.ru/>., свободный (дата обращения: 15.11.2023).
3. Олимпийский комитет России [Электронный ресурс]. - Текстовые дан.видео и фот. – Режим доступа: [https:// www.olympic.ru/](https://www.olympic.ru/)., свободный (дата обращения: 15.11.2023).
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: 15.11.2023).

## 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<b>знает:</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>умеет:</b> использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и	использует содержание физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; владеет техническими приемами и двигательными действиями	оценка результатов выполнения комплексов упражнений; тестирования физических качеств.

<p>профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</p> <p>пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для специальности.</p>	<p>базовых видов спорта, активно применяет их в игровой и соревновательной деятельности;</p> <p>демонстрирует готовность к выполнению нормативов всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «готов к труду и обороне» (ГТО);</p> <p>применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</p> <p>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.</p>	<p>оценка заданий при проведении текущего контроля;</p> <p>промежуточной аттестации;</p> <p>дифференцированный зачет.</p>
--	--	---