

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН
ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«НИЖНЕКАМСКИЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.04. Физическая культура

Программы подготовки специалистов среднего звена
по специальности **49.02.01 Физическая культура**

Квалификация выпускника
педагог по физической культуре и спорту

2024 г.

Рабочая программа учебной дисциплины СГ.04. Физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 49.02.01 Физическая культура (в соответствии с квалификацией специалистов среднего звена «педагог по физической культуре и спорту»), утвержденного Приказом Минпросвещения России от 11 ноября 2022 г. N 968

Организация-разработчик: ГАПОУ «Нижекамский педагогический колледж»

Разработчик:

Бушмакина Аделя Динаровна, преподаватель

Рассмотрена на заседании предметно-цикловой комиссии физической культуры и безопасности жизнедеятельности

Протокол № _____ от « _____ » _____ 2024 г.

Председатель ПЦК _____ Яковлева Р.Т.

Согласовано на заседании научно-методического совета

Протокол № _____ от « _____ » _____ 2024 г.

Председатель НМС _____ Галяутдинова Л.Р.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	15
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	16

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 образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 49.02.01 Физическая культура.

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, ЛР	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
ЛР 7	Осознающий и деятельно выражающий приоритетную ценность каждой человеческой жизни, уважающий достоинство личности каждого человека, собственную и чужую уникальность, свободу мировоззренческого выбора, самоопределения. Проявляющий бережливое и чуткое отношение к религиозной принадлежности каждого человека, предупредительный в отношении выражения прав и законных интересов других людей	
ЛР 9	Сознающий ценность жизни, здоровья и безопасности. Соблюдающий и пропагандирующий здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, физическая активность), демонстрирующий стремление к физическому совершенствованию. Проявляющий сознательное и обоснованное неприятие вредных привычек и опасных наклонностей (курение, употребление алкоголя, наркотиков, психоактивных веществ, азартных игр, любых форм зависимостей), деструктивного поведения в обществе, в том числе в цифровой среде	
ЛР 18	Формирование интереса к истории родного города и края, чувства любви и гордости за свою республику, культуру, самобытности народов республики	
ЛР 21	Готовый к профессиональной конкуренции и конструктивной реакции на критику	

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Всего часов – 180

в том числе:

- на освоение дисциплины (теоретические занятия + лабораторные и практические занятия) - **166 часов**,

в том числе:

в форме практических работ – 156 часов;

в форме самостоятельной работы – 4 часа.

- промежуточная аттестация (зачет, экзамен) – **14 часов**

Коды профессиональных общих компетенций	Наименование разделов учебной дисциплины	Всего, час.	В т.ч. в форме практической. подготовки	Объем учебной дисциплины, ак.час					
				Обучение по дисциплине					Промежуточная аттестация по учебной дисциплине
Всего	В том числе				Всего				
	Теоретические занятия	Лабораторных и практических занятий	Курсовых работ (проектов)	Самостоятельная работа ¹					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	11
ОК 08.	СГ.04. Физическая культура	166	156	166	6	156	0	4	0
	Промежуточная аттестация (зачет, экзамен)	14	0	0	0	0	0	0	14
		180	156	166	6	156	0	4	14

2.2. Тематический план и 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
1	2	3
Раздел 1. Физическая культура как область знаний		6 / 0
Тема 1.1. Роль физической культуры в развитии человека	Содержание	1 / 0
	Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.	1
Тема 1.2. Физическая культура и профессиональная деятельность	Содержание	3 / 0
	Здоровый образ жизни и профессиональная деятельность. Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности.	1
	Средства и методы физического воспитания, современные системы, технологии укрепления и сохранения здоровья для профилактики профессиональных заболеваний.	1
	Особенности организации и проведения занятий в разных системах оздоровительной физической культуры и их функциональная направленность.	1
Тема 1.3. Профессионально-прикладная физическая подготовка	Содержание	1 / 0
	Значение двигательной подготовленности как составляющей профессиональной готовности специалиста в области физической культуры и спорта к выполнению трудовых функций.	1
Тема 1.4. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»	Содержание	1 / 0
	Структура, нормативные требования для обучающихся СПО.	1
Раздел 2 . Физическое совершенствование		160 / 160 (4)
Тема 2.1. Лёгкая атлетика	Содержание	6 / 6
	Практическая работа 1. Техника безопасности на занятиях лёгкой атлетикой.	1
	Практическая работа 2. Бег на короткие дистанции.	1
	Практическая работа 3. Бег на средние дистанции.	1
	Практическая работа 4. Бег на длинные дистанции.	1
	Практическая работа 5. Бег по прямой	1
	Практическая работа 6. Бег по виражу	1

Тема 2.2. Футбол	Содержание	6 / 6
	Практическая работа 7. Совершенствование технической подготовки: техники ударов по мячу, остановки мяча, ведения мяча.	1
	Практическая работа 8. Совершенствование технической подготовки: отбора и перехвата мяча, вбрасывания мяча, отработка техники ложных движений (финтов).	1
	Практическая работа 9. Совершенствование технической подготовки: техники защиты, техники игры вратаря.	1
	Практическая работа 10. Совершенствование тактической подготовки: тактики игры в нападении, тактики игры в защите.	1
	Практическая работа 11. Совершенствование тактической подготовки: тактики игры вратаря, различных тактических действий.	1
	Практическая работа 12. Приемы игры в нападении и защите.	1
Тема 2.3. Баскетбол	Содержание	10 / 10 (2)
	Практическая работа 13. Перемещения по площадке. Ведение мяча. Передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку.	1
	Практическая работа 14. Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола. Броски мяча по кольцу с места, в движении.	1
	Практическая работа 15. Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков.	1
	Практическая работа 16. Тактика игры в защите в баскетболе. Групповые и командные действия игроков.	1
	Практическая работа 17. Игра по упрощенным правилам.	1
	Практическая работа 18. Игра по правилам.	1
	Практическая работа 19. Развитие физических способностей средствами спортивной игры «баскетбол».	1
	Практическая работа 20. Профессионально-прикладная направленность средств спортивной игры «баскетбол».	1
	Самостоятельная работа 1. Составить нестандартные упражнения в паре и тройке с элементами баскетбола.	1
	Самостоятельная работа 2. Написать план-конспект фрагмента основной части урока (12 мин.) по разделу спортивные игры «баскетбол».	1
Тема 2.4. Гимнастика	Содержание	12 / 12
	Практическая работа 21. Техника безопасности на занятиях гимнастикой.	1
	Практическая работа 22. Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером.	1
	Практическая работа 23. Упражнения с гантелями, набивными мячами. Упражнения с мячом, обручем (девушки).	1
	Практическая работа 24. Физические упражнения для профилактики профессиональных	1

	заболеваний.	
	Практическая работа 25. Упражнения в чередовании напряжения с расслаблением. Упражнения для коррекции нарушений осанки.	1
	Практическая работа 26. Упражнения на внимание, висы и упоры. Упражнения у гимнастической стенки. Упражнения для коррекции зрения.	1
	Практическая работа 27. Выполнение комплексов дыхательных упражнений.	1
	Практическая работа 28. Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений.	1
	Практическая работа 29. Кувырок вперед, кувырок назад.	1
	Практическая работа 30. Длинный кувырок вперед, стойка на лопатках, «мостик» из положения стоя с помощью и самостоятельно. Выполнение комбинации из нескольких элементов.	1
	Практическая работа 31. Выполнение комбинации из нескольких элементов.	1
	Практическая работа 32. Оценка техники выполнения акробатической комбинации из 6-8 элементов.	1
Тема 2.5. Лыжная подготовка	Содержание	8 / 8
	Практическая работа 33. Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой.	1
	Практическая работа 34. Строевые упражнения с лыжами.	1
	Практическая работа 35. Поворот переступанием вокруг пяток лыж.	1
	Практическая работа 36. Поворот переступанием вокруг носков лыж. Поворот махом на два счета, прыжком.	1
	Практическая работа 37. Освоение техники классических ходов: скользящего шага, попеременного двухшажного хода.	1
	Практическая работа 38. Освоение техники одновременных ходов: одновременно бесшажного, одновременно одношажного, одновременно двухшажного хода.	1
	Практическая работа 39. Освоение перехода с попеременного двухшажного хода на одновременные ходы: одновременно -одношажный, одновременно двухшажный, бесшажный ход.	1
	Практическая работа 40. Совершенствование техники передвижения на лыжах, преодоления препятствий.	1
Тема 2.6. Волейбол	Содержание	8 / 8
	Практическая работа 41. Стойки в волейболе. Перемещение по площадке.	1
	Практическая работа 42. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча. Передачи мяча.	1
	Практическая работа 43. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки.	1
	Практическая работа 44. Расстановка игроков. Тактика игры в защите, в нападении.	1
	Практическая работа 45. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча.	1
	Практическая работа 46. Групповые и командные действия игроков.	1
	Практическая работа 47. Взаимодействие игроков. Игра по упрощенным правилам волейбола.	1

	Практическая работа 48. Игра по правилам.	1
Тема 2.7. Легкая атлетика	Содержание	8 / 8
	Практическая работа 49. Бег на стадионе.	1
	Практическая работа 50. Бег на пересечённой местности.	1
	Практическая работа 51. Эстафетный бег.	1
	Практическая работа 52. Спортивная ходьба.	1
	Практическая работа 53. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».	1
	Практическая работа 54. Прыжки в высоту способом: «прогнувшись».	1
	Практическая работа 55. Прыжки в высоту способом: перешагивания.	1
	Практическая работа 56. Прыжки в высоту способом: «ножницы», «перекидной».	1
Тема 2.8. Плавание	Содержание	7 / 7
	Практическая работа 57. Техника безопасности на занятиях плаванием.	1
	Практическая работа 58. Подготовительные упражнения по освоению с водой.	1
	Практическая работа 59. Упражнения для освоения способом плавания (кроль на груди).	1
	Практическая работа 60. Упражнения для освоения способом плавания (кроль на спине).	1
	Практическая работа 61. Упражнения для освоения способом плавания (брасс).	1
	Практическая работа 62. Упражнения для освоения способом плавания (басттерфляй).	1
	Практическая работа 63. Совершенствование способов плавания.	1
Промежуточная аттестация (зачет)		1
Тема 2.9. Легкая атлетика	Содержание	8 / 8
	Практическая работа 64. Техника безопасности на занятиях лёгкой атлетикой.	1
	Практическая работа 65. Бег на короткие, средние и длинные дистанции.	1
	Практическая работа 66. Бег по прямой и виражу.	1
	Практическая работа 67. Бег на стадионе и на пересечённой местности.	1
	Практическая работа 68. Эстафетный бег.	1
	Практическая работа 69. Метание гранаты.	1
	Практическая работа 70. Толкание ядра.	1
	Практическая работа 71. Профессионально-прикладная направленность средств лёгкой атлетики.	1
Тема 2.10. Новые виды физкультурно-спортивной деятельности	Содержание	10 / 10 (2)
	Практическая работа 72. Техника безопасности на занятиях новыми видами физкультурно-спортивной деятельности (аэробика, йога, ритмическая гимнастика, стретчинг, кроссфит).	1
	Практическая работа 73. Развитие силы, в том числе профессионально-прикладными средствами новых видов физкультурно-спортивной деятельности.	1
	Практическая работа 74. Развитие ловкости, в том числе профессионально-прикладными средствами новых видов физкультурно-спортивной деятельности.	1
	Практическая работа 75. Развитие быстроты, в том числе профессионально-прикладными средствами новых видов физкультурно-спортивной деятельности.	1

	Практическая работа 76. Развитие гибкости, в том числе профессионально-прикладных средствами новых видов физкультурно-спортивной деятельности.	1
	Практическая работа 77. Развитие выносливости, в том числе профессионально-прикладных средствами новых видов физкультурно-спортивной деятельности.	1
	Практическая работа 78. Освоение техники выполнения упражнений новых видов физкультурно-спортивной деятельности.	1
	Практическая работа 79. Осуществление самоконтроля в процессе занятий физической культурой и оценка собственного физического и психического состояния, в том числе динамики его изменения на уроках по новым видам спорта физкультурно-спортивной деятельности.	1
	Самостоятельная работа 3. Составить комплекс упражнений по одному из новых видов физкультурно-спортивной деятельности.	1
	Самостоятельная работа 4. Провести учебно-тренировочное занятие по одному из новых видов физкультурно-спортивной деятельности.	1
Тема 2.11. Баскетбол	Содержание	10 / 10
	Практическая работа 80. Развитие быстроты, в том числе профессионально-прикладных средствами спортивных игр «баскетбол».	1
	Практическая работа 81. Развитие выносливости, в том числе профессионально-прикладных средствами спортивных игр «баскетбол»	1
	Практическая работа 82. Развитие ловкости, в том числе профессионально-прикладных средствами спортивных игр «баскетбол»	1
	Практическая работа 83. Развитие силы, в том числе профессионально-прикладных средствами спортивных игр «баскетбол».	1
	Практическая работа 84. Освоение техники выполнения двигательных действий (передача баскетбольного мяча).	1
	Практическая работа 85. Освоение техники выполнения двигательных действий (ловля баскетбольного мяча).	1
	Практическая работа 86. Освоение техники выполнения двигательных действий (введение баскетбольного мяча).	1
	Практическая работа 87. Осуществление самоконтроля в процессе занятий спортивной игрой «баскетбол».	1
	Практическая работа 88. Осуществление оценки собственного физического состояния, в том числе динамики его изменения в баскетболе.	1
	Практическая работа 89. Осуществление оценки собственного психического состояния, в том числе динамики его изменения в баскетболе.	1
Тема 2.12. Гимнастика	Содержание	12 / 12
	Практическая работа 90. Техника безопасности на занятиях гимнастикой.	1
	Практическая работа 91. Освоение комплекса упражнений вводной гимнастики.	1

	Практическая работа 92. Комплекс упражнений производственной гимнастики (1 группа).	1
	Практическая работа 93. Комплекс упражнений производственной гимнастики (2 группа).	1
	Практическая работа 94. Комплекс упражнений производственной гимнастики (3 группа).	1
	Практическая работа 95. Комплекс упражнений производственной гимнастики (4 группа).	1
	Практическая работа 96. Развитие гибкости средствами гимнастики.	1
	Практическая работа 97. Развитие силы средствами гимнастики.	1
	Практическая работа 98. Развитие выносливости средствами гимнастики.	1
	Практическая работа 99. Развитие ловкости средствами гимнастики.	1
	Практическая работа 100. Развитие быстроты средствами гимнастики.	1
	Практическая работа 101. Освоение комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний.	1
Тема 2. 13. Лыжная подготовка	Содержание	8 / 8
	Практическая работа 102. Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой.	1
	Практическая работа 103. Совершенствование техники скользящего шага. Работа рук на месте и в движении.	1
	Практическая работа 104. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. Работа рук на месте и в движении.	1
	Практическая работа 105. Передвижение на лыжах. Имитация на месте и в движении одновременного бесшажного хода, одновременно - одношажного, одновременно – двухшажного хода.	1
	Практическая работа 106. Переход с одновременных ходов на попеременный двухшажный ход и с попеременного двухшажного хода на одновременные ходы.	1
	Практическая работа 107. Подъем в гору: скользящим ходом, ступающим шагом, «полуёлочкой», «ёлочкой». Совершенствование техники торможения.	1
	Практическая работа 108. Прохождение дистанции 2 км. на лыжах без учета времени.	1
	Практическая работа 109. Проведения соревнований по лыжным гонкам в группе на дистанцию 2-5 км.	1
Тема 2. 14. Волейбол	Содержание	10 / 10
	Практическая работа 110. Развитие быстроты, в том числе профессионально-прикладных средствами спортивной игры «волейбол».	1
	Практическая работа 111. Развитие ловкости, в том числе профессионально-прикладных средствами спортивной игры «волейбол».	1
	Практическая работа 112. Развитие силы, в том числе профессионально-прикладных средствами спортивной игры «волейбол».	1
	Практическая работа 113. Развитие выносливости, в том числе профессионально-прикладных средствами спортивной игры «волейбол».	1
	Практическая работа 114. Освоение техники выполнения двигательных действий (перемещения).	1

	Практическая работа 115. Освоение техники выполнения двигательных действий (подача, прием).	1
	Практическая работа 116. Освоение техники выполнения двигательных действий (передача).	1
	Практическая работа 117. Осуществление самоконтроля в процессе занятий спортивной игрой «волейбол».	1
	Практическая работа 118. Осуществление оценки собственного физического состояния, в том числе динамики его изменения в волейболе.	1
	Практическая работа 119. Осуществление оценки собственного психического состояния, в том числе динамики его изменения в волейболе.	1
Тема 2.15. Легкая атлетика	Содержание	6 / 6
	Практическая работа 120. Развитие быстроты, в том числе профессионально-прикладных средствами лёгкой атлетики.	1
	Практическая работа 121. Развитие силы, в том числе профессионально-прикладных средствами лёгкой атлетики.	1
	Практическая работа 122. Развитие выносливости, в том числе профессионально-прикладных средствами лёгкой атлетики.	1
	Практическая работа 123. Развитие ловкости, в том числе профессионально-прикладных средствами лёгкой атлетики.	1
	Практическая работа 124. Развитие гибкости, в том числе профессионально-прикладных средствами лёгкой атлетики.	1
	Практическая работа 125. Развитие скоростно-силовых способностей, в том числе профессионально-прикладных средствами лёгкой атлетики.	1
Тема 2.16. Плавание	Содержание	7 / 7
	Практическая работа 126. Техника безопасности на занятиях плаванием.	1
	Практическая работа 127. Развитие быстроты, в том числе профессионально-прикладных средствами плавания.	1
	Практическая работа 128. Развитие выносливости, в том числе профессионально-прикладных средствами плавания.	1
	Практическая работа 129. Развитие ловкости, в том числе профессионально-прикладных средствами плавания.	1
	Практическая работа 130. Развитие силы, в том числе профессионально-прикладных средствами плавания.	1
	Практическая работа 131. Осуществление самоконтроля в процессе занятий плаванием.	1
	Практическая работа 132. Осуществление оценки собственного физического и психического состояния, в том числе динамики его изменения на уроках по плаванию.	1
Промежуточная аттестация (зачет)		1
Тема 2.17. Легкая атлетика	Содержание	6 / 6
	Практическая работа 133. Техника безопасности на занятиях лёгкой атлетикой.	1

	Практическая работа 134. Освоение техники выполнения двигательных действий (бег, ходьба).	1
	Практическая работа 135. Освоение техники выполнения двигательных действий (прыжки, метание).	1
	Практическая работа 136. Осуществление самоконтроля в процессе занятий лёгкой атлетикой.	1
	Практическая работа 137. Осуществление оценки собственного физического состояния, в том числе динамики его изменения на уроках по легкой атлетике.	1
	Практическая работа 138. Осуществление оценки собственного психического состояния, в том числе динамики его изменения на уроках по легкой атлетике.	1
Тема 2.18. Упражнения современных оздоровительных систем физического воспитания	Содержание	6 / 6
	Практическая работа 139. Освоение техники упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма.	1
	Практическая работа 140. Повышение функциональных возможностей организма.	1
	Практическая работа 141. Развитие быстроты и выносливости, в том числе профессионально-прикладных.	1
	Практическая работа 142. Развитие ловкости и гибкости, в том числе профессионально-прикладных.	1
	Практическая работа 143. Развитие силы, в том числе профессионально-прикладных.	1
	Практическая работа 144. Поддержание работоспособности, профилактика предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью.	1
Тема 2.19. Гимнастика	Содержание	8 / 8
	Практическая работа 145. Техника безопасности на занятиях гимнастикой.	1
	Практическая работа 146. Освоение комплекса упражнений производственной гимнастики (1 группа).	1
	Практическая работа 147. Освоение комплекса упражнений производственной гимнастики (2 группа).	1
	Практическая работа 148. Освоение комплекса упражнений производственной гимнастики (3 группа).	1
	Практическая работа 149. Освоение комплекса упражнений производственной гимнастики (4 группа).	1
	Практическая работа 150. Осуществление самоконтроля в процессе занятий гимнастикой.	1
	Практическая работа 151. Осуществление оценки собственного физического состояния, в том числе динамики его изменения на уроках по гимнастике.	1
	Практическая работа 152. Осуществление самоконтроля в процессе занятий гимнастикой и оценка собственного психического состояния, в том числе динамики его изменения на уроках по гимнастике.	1
Тема 2.20. Футбол	Содержание	4 / 4

	Практическая работа 153. Правила игры и судейства.	1
	Практическая работа 154. Выполнение основных технических и тактических приемов игры: удар по воротам на точность, жонглирование мячом.	1
	Практическая работа 155. Выполнение основных технических и тактических приемов игры: остановка мяча ногой, ведение мяча, обводка и удар по воротам.	1
	Практическая работа 156. Контрольные игры и соревнования.	1
Промежуточная аттестация (консультации)		4
Промежуточная аттестация (экзамен)		8
Всего		180 / 160 (4)

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Кабинет «Теории и истории физической культуры и спорта»;

Спортивный комплекс, включающий универсальный спортивный зал, открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий. Плавательный бассейн. 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.), доска для плавания, колобашка, аквагантели, нудлы, водные утяжелители, пояс для аквааэробики. 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.

3.2.1. Основные печатные и 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, 2022. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/491233>.

2. 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>.

3. Кузнецов, В.С., Физическая культура : учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. — Москва : КноРус, 2021. — 256 с.

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

5. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 424 с.

6. Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 599 с.

3.2.2. Дополнительные печатные и 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, 2021. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1.

2. 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. - ISBN 978-5-9765-2443-9. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1149683>.

3. Филиппова, Ю. С. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. — Москва: ИНФРА-М, 2022. — 197 с. — (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-16-015948-5. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1815141>.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Методы оценки</i>
Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; Основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; Средства профилактики перенапряжения	Демонстрирует знание роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; знает основы ЗОЖ, формы и содержание физических упражнений; Знает основные факторы риска труда воспитателя, характеризует физическую культуру как форму самовыражения личности; Значимость физической культуры в профессиональной деятельности знает средства восстановления, профилактики перенапряжения	Устный опрос; Тестирование физических качеств; Оценка письменного опроса при проведении текущего контроля; Зачёт; Экзамен.
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 начальных классов.	Оценка результатов выполнения комплексов упражнений; Тестирование физических качеств. Оценка двигательных действий; Оценка выполнение нормативов ГТО; Зачёт; Экзамен.

**Лист изменений и дополнений, внесенных в рабочую программу
по СГ.04. Физическая культура**

по специальности 49.02.01 Физическая культура

№ изменения	Было	Стало
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
	Основание:	
	Рассмотрена на заседании предметно-цикловой комиссии физической культуры и безопасности жизнедеятельности Протокол № _____ от «__» _____ 20__ г. Председатель ПЦК _____ Р.Т. Яковлева	