

Департамент образования и науки Ханты-Мансийского автономного округа – Югры
(Тюменская область)
бюджетное учреждение профессионального образования
Ханты-Мансийского автономного округа - Югры
«РАДУЖНИНСКИЙ ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»
(БУ «Радужнинский политехнический колледж»)

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

Сертификат
00d575b7c43521ca50ee3d82a12546239b
Владелец Волков Михаил Николаевич
Действителен с 08.05.2024 по 01.08.2025

УТВЕРЖДЕНО
решением педагогического
совета БУ «Радужнинский
политехнический колледж»
протокол № 27
от «26» июня 2023 года

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.04 «Физическая культура»

для реализации среднего профессионального образования

в рамках программы подготовки

специалистов среднего звена

по специальности

44.02.01 Дошкольное образование

гуманитарный профиль

на 2024 - 2025 учебный год

на 2025 - 2026 учебный год

на 2026 - 2027 учебный год

г. Радужный

2023 год

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	15
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	17
5. ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ	19

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ. «Физическая культура»

1.1. Область применения рабочей программы.

Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности среднего профессионального образования **44.02.01 Дошкольное образование**.

Область профессиональной деятельности выпускников: 01 Образование и наука.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы.

Дисциплина входит в социально – гуманитарный цикл.

1.3. Требования к результатам освоения учебной дисциплины.

В результате изучения учебной дисциплины «Физическая культура» обучающийся должен:

- уметь:	<ul style="list-style-type: none">- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;- применять рациональные приёмы двигательных функций в профессиональной деятельности;- пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для специальности.
- знать:	<ul style="list-style-type: none">- 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.

В программу включено содержание, направленное на формирование у обучающихся компетенций, необходимых для качественного освоения ОПОП:

Код	Общие компетенции
ОК 08	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины.

Во взаимодействии с преподавателем **136** часов, в том числе практических занятий **136** часов. Самостоятельной работы **8** часов.

1.5 Обоснование особенностей структурирования содержания.

Программа составлена на основании построения логической структуры содержания данного предмета. Предлагаемый принцип систематизации содержания дает возможность определить время изучения курса, позволяет не только систематизировать содержание по всему учебному курсу, но и дозировать его в процессе обучения.

Структура программы разработана с учетом современных тенденций дифференциации и индивидуализации обучения: предлагается дифференцированное содержание и ориентация на конечный результат (уровня усвоения учебного материала).

В колледже для обучающихся инвалидов и лиц с ОВЗ создана безбарьерная среда, все материалы представлены в печатном виде.

1.6.Используемые педагогические технологии, методы обучения.

Педагогические технологии:

- ИКТ;
- интерактивные технологии;
- личностно-ориентированные технологии;
- проблемное обучение (проблемное изложение и поисковая беседа);
- проектные технологии;
- коммуникативно-диалоговые технологии и др.

Методы обучения:

- наглядный метод;
- объяснительно-иллюстративный метод;
- репродуктивный метод;
- частично поисковый (эвристический) метод;
- исследовательский метод и др.

1.6.Учебно – методический комплекс.

- ФГОС по специальности **44.02.01 Дошкольное образование;**
- примерная программа учебной дисциплины «Физическая культура»;
- календарно – тематическое планирование;
- раздаточный материал;
- презентации по предмету;
- комплект ФОС;
- учебник;
- методические рекомендации по выполнению практических заданий на практических занятиях.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы.

Вид учебной работы	Объем часов	
Всего	144	
Во взаимодействии с преподавателем	136	
в том числе:		
- практические занятия	136	
в том числе:		
- промежуточная аттестация по образовательной программе в форме зачета	2курс	3курс
	2	1
- промежуточная аттестация по образовательной программе в форме дифференцированного зачета (4 курс)	1	
Самостоятельная работа	8	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура».

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов
	Практические занятия	
	Второй курс	
	Третий семестр	
Раздел 1. Лёгкая атлетика		24
Тема 1. Средства физической культуры	Содержание учебного материала	2
	Средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности.	2
	Зоны риска физического здоровья воспитателя.	
	Средства профилактики перенапряжения, стресса	
Тема 2. Комплекс ОРУ для лёгкой атлетики	Содержание учебного материала	4
	Комплекс ОРУ для лёгкой атлетики. Бег по пересечённой местности. Совершенствование техники специально беговых упражнений.	2
	Комплекс ОРУ для лёгкой атлетики. Бег по пересечённой местности. Совершенствование техники специально беговых упражнений.	2
Тема 3. Бег на короткие дистанции	Содержание учебного материала	4
	Бег на короткие дистанции. Старт из разных исходных положений. Совершенствование техники выполнения специально беговых упражнений. Развитие скоростных качеств.	2
	Бег 100 метров. Развитие скоростных качеств.	2
Тема 4. Прыжки в длину с разбега	Содержание учебного материала	2
	Отработка техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Выполнение подводящих упражнений	2
Тема 5. Метание мяча	Содержание учебного материала	2
	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.	2
Тема 6. Спортивная ходьба	Содержание учебного материала	2
	Упражнения, способствующие овладению техникой спортивной ходьбы. Прохождение дистанции 400 м.	2
Тема 7. Эстафетный бег	Содержание учебного материала	2
	Совершенствование техники передачи эстафетной палочки. Эстафета 4x100 м. Бег в командах	2

Тема 8. Бег на средние и длинные дистанции	Содержание учебного материала	2
	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
	Подвижные игры с элементами бега, прыжками и эстафеты. Организация и проведение подвижных игр	2
	Подвижные игры с элементами бега, прыжками и эстафеты. Организация и проведение подвижных игр	2
Раздел 2. Спортивные игры (Баскетбол.)		14 + 2
Тема 10. Передвижение, остановки, повороты	Содержание учебного материала	2
	Перемещение в стойке, остановка, повороты, ускорение. Овладение комбинациями передвижений. Передвижение в нападении и в защите	2
Тема 11. Передачи мяча	Содержание учебного материала	2
	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.	2
Тема 12. Ведение мяча	Содержание учебного материала	2
	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.	2
Тема 13. Бросок в корзину	Содержание учебного материала	2
	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.	2
Самостоятельная работа	Выполнение практических заданий.	2
Третий семестр 32 + 2		
Четвертый семестр		
Тема 14. Индивидуальные, групповые и командные действия	Содержание учебного материала	6
	Индивидуальные, групповые, командные, тактические действия в нападении и защите. Овладение личной защиты на своей половине площадки и по всей площадке. Двухсторонняя игра.	2
	Индивидуальные, групповые, командные, тактические действия в нападении и защите. Овладение личной защиты на своей половине площадки и по всей площадке. Двухсторонняя	2

	игра.	
	Индивидуальные, групповые, командные, тактические действия в нападении и защите. Овладение личной защиты на своей половине площадки и по всей площадке. Двухсторонняя игра.	2
Раздел 3. Лыжная подготовка		10
Тема 15. Строевые упражнения с лыжами	Содержание учебного материала	2
	Строевые упражнения с лыжами. Поворот переступанием вокруг пяток лыж. Поворот переступанием вокруг носков лыж. Поворот махом на два счета, прыжком.	2
Тема 16. Классические хода	Содержание учебного материала	2
	Освоение техники классических ходов: скользящего шага, попеременного двухшажного хода; одновременных ходов: одновременно бесшажного, одновременно одношажного, одновременно двухшажного хода.	2
Тема 17. Переходы с хода на ход в классических ходах	Содержание учебного материала	2
	Освоение перехода с попеременного двухшажного хода на одновременные хода. Освоение перехода с попеременного двухшажного хода на одновременные ходы: одновременно - одношажный, одновременно двухшажный, бесшажный ход.	2
Тема 18. Преодоление препятствий и подъемов в гору. Торможение.	Содержание учебного материала	2
	Совершенствование техники передвижения на лыжах, преодоления препятствий. Подъем в гору: скользящим ходом, ступающим шагом, «полуёлочкой», «ёлочкой». Совершенствование техники торможения	2
Тема 19. Проведение соревнований по лыжным гонкам	Содержание учебного материала	2
	Проведения соревнований по лыжным гонкам в группе на дистанцию 2-5км.	1
	Прохождение дистанции 2 км. на лыжах без учета времени	1
Раздел 4. Гимнастика		12
Тема 20. Физические упражнения	Содержание учебного материала	4
	ТБ на занятиях гимнастикой. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой с предметами и без предметов.	2
	Составление комплексов упражнений с гимнастической палкой, мячами, скакалками. Выполнение комплексов гимнастических упражнений на различные группы мышц.	2
Тема 21. Современные оздоровительные виды гимнастики	Содержание учебного материала	4
	Освоение комплексов танцевальной аэробики, освоение комплексов атлетической гимнастики с использованием тренажеров, гантелей, скакалки, резиновых жгутов, гимнастической скамейки, шведской стенки.	2

	Освоение комплексов танцевальной аэробики, освоение комплексов атлетической гимнастики с использованием тренажеров, гантелей, скакалки, резиновых жгутов, гимнастической скамейки, шведской стенки	2
Тема 22. Акробатика	Содержание учебного материала	4
	Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений. Кувырок вперед, кувырок назад, длинный кувырок вперед, стойка на лопатках, «мостик» из положения стоя с помощью и самостоятельно.	2
	Выполнение комбинации из нескольких элементов.	1
	Оценка техники выполнения акробатической комбинации из 6-8 элементов	1
Раздел 5. Лёгкая атлетика		18 + 2
Тема 23. Бег на короткие дистанции	Содержание учебного материала	2
	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
Тема 24. Кроссовая подготовка	Содержание учебного материала	4
	Выполнение спец. беговых упражнений, совершенствование техники бега на выносливость, развитие общей выносливости	2
	Совершенствование техники бега на выносливость, развитие общей выносливости	1
	Кросс по пересеченной местности 2000м	1
Зачёт	Выполнение заданий КОС промежуточной аттестации.	2
Самостоятельная работа	Выполнение практических заданий	2
Четвертый семестр 36 + 2		
Пятый семестр		
Тема 25. Прыжки в длину.	Содержание учебного материала	2
	Совершенствование техники прыжка в длину с места. Выполнение упражнений, способствующих овладению техникой прыжка в длину с разбега.	2
Тема 26. Эстафетный бег	Содержание учебного материала	2
	Совершенствование техники эстафетного бега. Техника передачи эстафетной палочки. Передача эстафетной палочки на месте и в движении	2
Тема 27. Подвижные игры и эстафеты	Содержание учебного материала	6
	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. Бег 100 метров	2

	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. Бег 100 метров	2
	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. Бег 100 метров	2
Раздел 6. Гимнастика		22 + 2
Тема 28. Упражнения дыхательной гимнастики	Содержание учебного материала	4
	Выполнение комплексов упражнений, направленных на профилактику профессиональных заболеваний: комплексов дыхательных упражнений	2
	Выполнение комплексов упражнений, направленных на профилактику профессиональных заболеваний: комплексов дыхательных упражнений	2
Тема 29. Стрейтчинг	Содержание учебного материала	4
	Выполнение общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой с предметами и без предметов. Комплекса упражнений с гимнастической палкой, мячами, скакалками.	2
	Выполнение упражнений для развития гибкости. Комплекс гимнастических упражнений на укрепление мышц живота и спины.	2
Тема 30. Комплекс упражнений на развитие силовой выносливости	Содержание учебного материала	4
	Освоение комплексов аэробики, степ - аэробики.	2
	Освоение комплексов аэробики, степ - аэробики.	2
Тема 31. Комплекс упражнений на развитие координации движений	Содержание учебного материала	4
	Выполнение комплекса упражнений для развития координации движений. Подбор упражнений для развития координации движений детей дошкольного возраста.	2
	Выполнение комплекса упражнений для развития координации движений. Подбор упражнений для развития координации движений детей дошкольного возраста.	2
Тема 32. Комплекс упражнений с использованием тренажеров	Содержание учебного материала	4
	Освоение комплексов с использованием тренажеров, гантелей, скакалки, резиновых жгутов, гимнастической скамейки, шведской стенки.	2
	Освоение комплексов с использованием тренажеров, гантелей, скакалки, резиновых жгутов, гимнастической скамейки, шведской стенки.	2
Тема 33. Фитнес аэробика	Содержание учебного материала	2
	Выполнения комплекса фитнес аэробики. Составление и демонстрация комплекса индивидуальной тренировки.	2
Самостоятельная	Выполнение практических заданий.	2

работа		
	Пятый семестр 32 + 2	
	Шестой семестр	
Раздел 7. Лыжная подготовка		10
Тема 34. Попеременный двухшажный ход	Содержание учебного материала 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 2
Тема 35. Одновременные ходы	Содержание учебного материала 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 2
Тема 36. Переход с одновременных ходов на попеременный двухшажный	Содержание учебного материала Переход с одновременных ходов на попеременный двухшажный ход и переход с попеременного двухшажного хода на одновременные ходы: одновременно одношажный, одновременно двухшажный, безшажный ход.	2 2
Тема 37. Подвижные игры и эстафеты на лыжах.	Содержание учебного материала 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 2
	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
Раздел 8. Спортивные игры (Волейбол)		11 + 1
Тема 38. Техника передвижения волейболиста.	Содержание учебного материала Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники передвижений. Выполнение перемещений с применением зрительных ориентиров и звуковых сигналов. Упражнения в парах, в тройке.	2 2
Тема 39. Прием и передача мяча.	Содержание учебного материала 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 2
Тема 40. Подача	Содержание учебного материала	1

мяча	Совершенствование техники и тактики игры в волейбол: овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей (игра по упрощенным правилам волейбола, игра по правилам).	1
Тема 41. Техника игры в волейбол	Содержание учебного материала	1
	Совершенствование техники и тактики игры в волейбол: овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей (игра по упрощенным правилам волейбола, игра по правилам).	1
Тема 42. Двухсторонняя игра.	Содержание учебного материала	2
	Двухсторонняя игра: правила судейства, судейские жесты.	2
Тема 43. Подвижные игры с элементами волейбола.	Содержание учебного материала	2
	Подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола. Игры, способствующие совершенствованию навыков передачи мяча: «Эстафеты у стены», «Мяч в воздухе», «Мяч среднему».	2
Зачёт	Выполнение заданий КОС промежуточной аттестации.	1
Самостоятельная работа	Выполнение практических заданий	1
	Шестой семестр 21 + 1	
	Седьмой семестр	
Раздел 9. Легкая атлетика		8
Тема 44. Бег на короткие дистанции.	Содержание учебного материала	2
	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
Тема 45. Бег на длинные дистанции	Содержание учебного материала	2
	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
Тема 46. Челночный бег	Содержание учебного материала	4
	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: «Пушкاري», «От щита в поле», «Мяч через сетку».	2
	Совершенствование техники челночного бега. Проведение подвижных игр и эстафет на	1

	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: «Пушкاري», «От щита в поле», «Мяч через сетку».	
	Проведение подвижной игры с элементами л/а	1
Раздел 10. Гимнастика		6
Тема 47. Общеразвивающие упражнения с предметами	Содержание учебного материала	1
	Выполнение ОРУ с обручами, со скакалкой, с гимнастической палкой, с помпонами (пипидастры). Выполнение упражнений для профилактики нарушений осанки.	1
Тема 48. Оздоровительная гимнастика	Содержание учебного материала	1
	Выполнение комплексов упражнений, направленных на профилактику профессиональных заболеваний: комплексы упражнений осанки и плоскостопия	1
Тема 49. Базовая аэробика	Содержание учебного материала	1
	Освоение комплексов базовой аэробики, основных шагов, дыхательной гимнастики.	1
Тема 50. Танцевальная аэробика	Содержание учебного материала	1
	Освоение комплексов танцевальной аэробики, дыхательной гимнастики.	1
Тема 51. Степ аэробика	Содержание учебного материала	1
	Освоение комплексов степ аэробики, основных шагов	1
Тема 52. Фитбол аэробика	Содержание учебного материала	1
	Освоение комплексов фитбол аэробики, развитие физических качеств.	1
Самостоятельная работа	Выполнение практических заданий	1
Промежуточная аттестация по образовательной программе в форме дифференцированного зачёта		1
Седьмой семестр 15+1		
Во взаимодействии с преподавателем		136
Самостоятельная работа		8
Всего		144

Уровень освоения данной учебной дисциплины предполагает по отдельным темам курса распределение уровня освоения от 1 до 3.

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

- 1 – ознакомительный (воспроизведение информации, узнавание (распознавание), объяснение ранее изученных объектов, свойств и т.п.);
- 2 – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством);
- 3 – продуктивный (самостоятельное планирование и выполнение деятельности, решение проблемных задач).

Виды самостоятельной работы:**Для овладения знаниями: (объем часов, отводимый на выполнение)**

Чтение текста (учебника, первоисточника, доп. литературы) – 0,5 часа

Изучение терминологии – 0,5 часа

Составление плана текста – 0,5 часа

Конспектирование текста- 1 час

Работа со словарями и справочниками – 0,5 часа

Ознакомление с нормативными документами – 0,5 часа

Учебно - исследовательская работа - 1 час

Использование аудио- и видеозаписей - 1 час

Использование компьютера - 1 час

Использование Интернета - 1 час

Для закрепления и систематизации знаний:

Работа с конспектом – 0,5 часа

Составление плана конспекта – 0,5 часа

Составление таблицы - 1 час

Составление тематических кроссвордов - 1 час

Ответы на контрольные вопросы - 1 час

Подготовка сообщения - 1 час

Подготовка реферата- 2 часа

Выполнение тематического теста - 1 час

Составление портфолио - 1 час

Работа с контурными картами – 0,5 часа

Консультации - до 2 часов

Для формирования умений:

Решение задач - 1 час

Выполнение упражнений - 1 час

Выполнение чертежей - 1 час

Составление схем - 1 час

Выполнение расчетно – графических работ – 2 часа

Решение ситуационных (профессиональных) задач - 1 час

Подготовка курсовых работ – до 2 часов

Подготовка индивидуальных проектов – до 2 часов

Составление тематической презентации – до 2 часов

Составление портфолио по профессиональной деятельности – до 2 часов

Составление технологических карт производственных процессов – до 2 часов

Составление программированных вопросов – до 2 часов

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению.

Реализация учебной дисциплины требует наличия учебного кабинета «Спортивный зал».

Оборудование учебного кабинета:

1. Стенка шведская - 11 шт.
2. Брусья гимнастические - 2 шт.
3. Бревно гимнастическое - 1 шт.
4. Перекладина пристенная - 1 шт.
5. Шкаф металлический - 23 шт.
6. Столы для настольного тенниса - 3 шт.
7. Лыжная база: лыжи - 32 пары.
8. Вышка судейская для волейбола - 1 шт.
9. Скамья тренажерная + комплект дисков - 2 шт.
10. Питьевой пурифайер - 1 шт.
11. Стол учителя - 3 шт.
12. Стул учителя - 3 шт.
13. Шкаф книжный - 1 шт.
14. Шкаф гардеробный - 1 шт.
15. Спортивный и игровой инвентарь:
 - мячи волейбольные – 10 шт.;
 - мячи баскетбольные – 10 шт.;
 - скакалка – 12 шт.;
 - обручи – 15 шт.;
 - ракетки теннисные – 4 комплекта;
 - шарики теннисные – 40 шт.

Открытая спортивная площадка с элементами полосы препятствий:

1. Столбы опорные для отжиманий - 6 шт.
2. Брусья параллельные гимнастические двойные разновысокие - 1 шт.
3. Перекладина тройная низкая разновысокая для воркаута - 1 шт.
4. Турник разновысокий «Треугольник» для воркаута - 1 шт.
5. Брусья гимнастические округленные для воркаута - 1 шт.
6. Спортивный снаряд комплексный (турник «Квадрат» и турник обычный со шведской стенкой и рукоходом «Змейка») для воркаута - 1 шт.
7. Спортивный снаряд комплексный (турник «Квадрат» двойной с рукоходом) для воркаута - 1 шт.
8. Спортивный снаряд комплексный (турник низкий со скамьей для пресса) для воркаута - 1 шт.
9. Лавка с упорами многоуровневая - 1 шт.
10. Столбы с баскетбольными щитами - 2 шт.
11. Столбы для натягивания волейбольной сетки (один из которых является частью шведской стенки) – 2 шт.
12. Элемент полосы препятствий «Забор» высотой 2 метра, толщиной 0,25 метра с наклонной доской длиной 3,2 метра, шириной 0,25 метра - 1 шт.
13. Элемент полосы препятствий «Стенка» высотой 1,1 метр, шириной 2,6 метра, толщиной 0,40 метра с двумя проломами - 1 шт.

Технические средства обучения:

1. Ноутбук - 1 шт.
2. Компьютер - 1 шт.

3.2. Информационное обеспечение обучения.

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы.

Основные источники:

1. Матвеев А. П. Физическая культура. 10-11 классы (базовый уровень): учебник / А. П. Матвеев. - Москва: Просвещение, 2022. - 320 с. - ISBN 978-5-09-099582-5. - Текст электронный.

Дополнительные источники:

1. Барчуков И.С. Физическая культура: методики практического обучения: учебник / Барчуков И.С. — Москва: Издательский центр «КноРус», 2020. — 297 с. — ISBN 978-5-406-02713-4. — URL: <https://book.ru/book/936274> — Текст: электронный.

2. Бурякин Ф.Г. Лечебная физическая культура и массаж: учебник / Бурякин Ф.Г., Мартынихин В.С. — Москва: Издательский центр «КноРус», 2020. — 280 с. — (СПО). — ISBN 978-5-406-03717-1. — URL: <https://book.ru/book/936616> — Текст: электронный.

3. Даниленко А.В. Значение физической культуры для формирования здорового образа личности / А.В. Даниленко, А.Н. Герасевич // Издательский центр «Наука», 2020.

4. Кузнецов В.С. Физическая культура: учебник / Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. — Москва: Издательский центр «КноРус», 2020. — 256 с. — (СПО). — ISBN 978-5-406-07522-7. — URL: <https://book.ru/book/932718> — Текст: электронный.

10. Кузнецов В.С. Теория и история физической культуры + Приложение: дополнительные материалы: учебник / Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. — Москва: Издательский центр «КноРус», 2020. — 448 с. — (СПО). — ISBN 978-5-406-07304-9. — URL: <https://book.ru/book/932248> — Текст: электронный.

Интернет-ресурсы:

1. www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).

2. www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).

3. www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

4. www.goup32441.narod.ru (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации).

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Результаты обучения	Формы и методы контроля	Оценка результатов обучения
В результате изучения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:		
<ul style="list-style-type: none"> - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. - применять рациональные приёмы двигательных функций в профессиональной деятельности; - пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для специальности. 	<p>Аудиторные занятия: индивидуальный устный, фронтальный опросы, тестовые задания. Групповые и индивидуальные физические упражнения разной направленности, практические задания. Спортивные игры, соревнования. Сдача норм ГТО. Выполнение контрольных нормативов. Дифференцированный зачет.</p> <p>Аудиторные занятия и домашние задания: подготовка сообщения, презентации, составление комплексов упражнений разной направленности (планирование, работа с различными изданиями, словарями, Интернет-ресурсами по отбору материала, оформление, презентация и защита работы).</p> <p>Внеаудиторная деятельность: наблюдение и восприятие.</p>	<p>Экспертная оценка демонстрации сформированности умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей, - применять рациональные приёмы двигательных функций в профессиональной деятельности; - пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для специальности.
В результате изучения учебной дисциплины обучающийся должен знать:		
<ul style="list-style-type: none"> - роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни; 	<p>Аудиторные занятия: индивидуальный устный, фронтальный опросы, тестовые задания. Групповые и индивидуальные физические упражнения разной направленности, практические задания. Спортивные игры, соревнования. Сдача норм ГТО. Выполнение контрольных нормативов. Дифференцированный</p>	<p>Экспертная оценка демонстрации знаний:</p> <ul style="list-style-type: none"> - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основ здорового образа жизни;

- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;	зачет. Аудиторные занятия и домашние задания: подготовка сообщения, презентации, составление комплексов упражнений разной направленности (планирование, работа с различными изданиями, словарями, Интернет-ресурсами по отбору материала, оформление, презентация и защита работы). Внеаудиторная деятельность: наблюдение и восприятие.	- условий профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;
- средства профилактики перенапряжения		- средств профилактики перенапряжения на аудиторных занятиях, проверке заданий домашней работы и внеаудиторной деятельности на основе объективного знания и восприятия преподавателя с применением традиционной и накопительной систем оценивания.

Формы и методы контроля и оценки результатов обучения должны позволять проверять у обучающихся развитие общих компетенций и обеспечивающих их умений.

Результаты (освоенные общие компетенции)		Формы и методы контроля и оценки	Основные показатели оценки результата
ОК 08	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.	Экспертное наблюдение и оценка на аудиторных занятиях и внеаудиторной деятельности на основе объективного знания и восприятия преподавателя.	Демонстрация умения использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

Разработчики:

БУ «Радужнинский политехнический колледж»

преподаватель

Янкович С.М.

Эксперты:

БУ «Радужнинский политехнический колледж»

преподаватель

Харитоненко И. В.

ЛИСТ
изменений и дополнений, внесенных в рабочую программу УД «Физическая культура »
для специальности **44.02.01 Дошкольное образование**
на 2024 - 2025 учебный год
на 2025 - 2026 учебный год
на 2026 - 2027 учебный год

№ внесения изменения	Дата внесения изменения	Раздел программы	Страница
Основание:			
Ф.И.О. лица, внесшего изменения			

ИЗМЕНЕНИЯ И ДОПОЛНЕНИЯ, ВНЕСЕННЫЕ В РАБОЧУЮ ПРОГРАММУ

№ _____

Дата _____