



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ КОМИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СЫКТЫВКАРСКИЙ ГУМАНИТАРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
КОЛЛЕДЖ имени И.А. КУРАТОВА»

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГПОУ «СППК»

«УЧЕБНО-ПРОГРАММНЫЕ ИЗДАНИЯ»

СОЦИАЛЬНО-ГУМАНИТАРНЫЙ ЦИКЛ

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.04 Физическая культура

Для студентов, обучающихся по специальности
(углубленный уровень)

**44.02.05 Коррекционная педагогика в
начальном образовании**
(углубленная подготовка)
Заочная форма обучения

Сыктывкар, 2025

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

код	наименование специальности
44.02.05	Коррекционная педагогика в начальном образовании

(основная профессиональная образовательная программа среднего
профессионального образования углубленной подготовки)

Разработчик

	Фамилия, имя, отчество	Ученая степень (звание) [квалификационная категория]	Должность
1	Шахватова Елена Васильевна	высшая категория	преподаватель

[вставить фамилии и квалификационные категории разработчиков]

20

[число]

мая

[месяц]

2025

[год]

[дата представления на экспертизу]

Рассмотрено:

ПЦК преподавателей физической культуры и спортивных дисциплин

Протокол № 9 от «25» мая 2025 г.

Рекомендовано:

Методическим советом ГПОУ «СГПК»

Протокол № 3 от «24» июня 2025 г.

Содержание

1.	Паспорт рабочей программы учебной дисциплины	4
2.	Структура и содержание учебной дисциплины	7
3.	Условия реализации учебной дисциплины	16
4.	Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	20

1. ПАСПОРТ рабочей программы учебной дисциплины

ГС.04 Физическая культура

[наименование дисциплины в соответствии с ФГОС]

1.1. Область применения рабочей программы учебной дисциплины

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО

по специальности	44.02.05	Коррекционная педагогика в начальном образовании
	[код]	[наименование специальности полностью]
укрупненной группы специальностей	44.00.00	Образование и педагогические науки

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована только в рамках реализации специальности

44.02.05	Коррекционная педагогика в начальном образовании
----------	--

1.2 Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Данная учебная дисциплина входит: в обязательную часть циклов ППССЗ

Общий гуманитарный и социально-экономический цикл

1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины:

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;
- основы здорового образа жизни

В результате изучения дисциплины

ГС.04 Физическая культура

обучающийся должен освоить общие (ОК) и профессиональные (ПК) компетенции.

Код	Наименование результата обучения
Общие компетенции	
ОК 1	Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам
ОК 2	Осуществлять поиск, анализ и интерпретации информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности
ОК 3	Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие
ОК 4	Работать в коллективе и команде и эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами

ОК 5	Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста
ОК 6	Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей
ОК 7	Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях;
ОК 8	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности
ОК 9	Использовать информационные технологии в профессиональной деятельности
ОК 10	Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках
Профессиональные компетенции	
ПК 1.1	Проектировать образовательный процесс на основе федеральных государственных образовательных стандартов, примерных основных программ начального общего образования с учетом особенностей развития обучающихся
ПК 1.2	Организовывать процесс обучения обучающихся в соответствии санитарными нормами и правилами
ПК 1.3	Организовывать учебную деятельность обучающихся, мотивировать их на освоение учебных предметов, курсов
ПК 1.4	Формировать предметные и личностные компетенции, универсальные учебные действия в процессе освоения учебных предметов, курсов, реализовывать индивидуальный образовательный маршрут
ПК 1.5	Осуществлять педагогический контроль, анализ эффективности образовательного процесса и оценку результатов обучения
ПК 1.6	Разрабатывать и обновлять учебно-методические комплексы по программам начального общего образования, в том числе оценочные средства для проверки результатов освоения учебных предметов, курсов
ПК 1.7	Разрабатывать мероприятия по модернизации оснащения учебного кабинета, формировать его безопасную и комфортную предметно-развивающую среду
ПК 2.1	Планировать и проводить внеурочные занятия по направлениям развития личности для достижения личностных, метапредметных и предметных образовательных результатов
ПК 2.2	Реализовывать современные, в том числе интерактивные формы и методы организации внеурочной деятельности по направлениям развития личности
ПК 2.3	Осуществлять педагогический контроль, анализ эффективности организации внеурочной деятельности и оценку ее результатов
ПК 4.1	Осуществлять деятельность, соответствующую дополнительной области знания
ПК 4.2	Применять и анализировать методики обучения обучающихся начальных классов (с указанием дополнительной области знания)
ПК 4.3	Формировать безопасную и комфортную предметно-развивающую среду, позволяющую обеспечить обучение обучающихся начальных классов (с указанием дополнительной области знания)

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение примерной программы учебной дисциплины:

Специальность 44.02.05 Коррекционная педагогика в начальном образовании

всего часов	180	в том числе
максимальной учебной нагрузки обучающегося	180	часов, в том числе
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося	16	часов,
самостоятельной работы обучающегося	164	часов;

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

№	Вид учебной работы	Объем часов
1	Максимальная учебная нагрузка (всего)	180
2	Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	16
3	Самостоятельная работа обучающегося (всего)	164
	в том числе:	
3.1	внеаудиторная самостоятельная работа	
	Итоговая аттестация в форме	контрольной работы/дифференциро ванного зачета (7 семестр)
	Итого	180

2.2. Примерный тематический план и содержание учебной дисциплины

ГС.04 Физическая культура

Наименование дисциплины

Номер разделов и тем	Наименование разделов и тем Содержание учебного материала; лабораторные работы и практические занятия; самостоятельная работа обучающихся		Объем часов	Уровень освоения	Формируемые компетенции (ОК, ПК)
1	2		3	4	5
Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности Прикладной модуль (профессионально-ориентированное содержание)					
Раздел 1. Легкая атлетика			3		
Тема 1.1. Бег на короткие дистанции, прыжки	Содержание учебного материала		1		ОК 1-9, ПК 1.1, ПК 1.2, ПК 2.2, ПК 3.2, ПК 6.2, ПК 6.3.
	1	Техника безопасности на самостоятельных занятиях легкой атлетикой		1	
	2	Изучение техники бега на короткие дистанции. Полоса препятствий.		1	
	3	Изучение техники эстафетного бега.		1	
	4	Изучение техники прыжка в длину с места.		1	
	5	Изучение техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».		1	
	6	Составить комплекс специальной беговой разминки.		1	
	7	Презентация на тему «Легкая атлетика - Королева спорта».		1	
	Самостоятельная работа студентов			12	
Тема 1.2. Бег на средние дистанции, метание	Содержание учебного материала		1		ОК 1-9, ПК 1.1, ПК 1.2, ПК 2.2, ПК 3.2, ПК 6.2, ПК 6.3.
	1	Изучение техники бега на средние дистанции.		1	
	2	Специальные беговые упражнения и Общая физическая подготовка.		1	
	3	Составление комплекса упражнений для развития скоростной - выносливости.		1	
	4	Изучение техники метания малого мяча.		1	
	5	Изучение техники метания гранаты.		1	
	6	Изучение техники толкания ядра.		1	
	7	Презентация на тему «Советские и российские легкоатлеты - призеры Олимпийских игр».		1	
	8	Доклад к презентации «Советские и российские легкоатлеты - призеры Олимпийских игр».		1	
	Самостоятельная работа студентов			12	
Тема 1.3. Бег на длинные дистанции	Содержание учебного материала		1		ОК 1-9, ПК 1.1, ПК 1.2, ПК 2.2, ПК 3.2, ПК 6.2, ПК 6.3.
	1	Воспитание выносливости. Кроссовая подготовка.		1	
	2	ОРУ и СУ. Изучение техникой старта, стартового разбега, финиширования, тактическое прохождение длинные дистанции.		1	
	3	Ориентирование на местности		1	
	4	Составление комплекса дыхательной гимнастики.		1	
	5	Составление комплексов утренней гимнастики, ОФП и ОРУ.		1	
	6	Пешие прогулки и прогулки выходного дня.		1	

	7	Доклад по теме: «Скандинавская ходьба»		1	
	8	Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно - спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);		1	
	9	Презентация по теме: «Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».		1	
Самостоятельная работа студентов				10	
Раздел 2. Гимнастика				3	
Тема 2.1. Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала			1	ОК 1-9, ПК 1.1, ПК 1.2, ПК 2.2, ПК 3.2, ПК 6.2, ПК 6.3.
	1	Изучение комплексов ОФП и ОРУ. Силовая подготовка. Принципы круговой тренировки.		1	
	2	Методика развития силовых способностей.		1	
	3	Составить комплекс ОФП по атлетической гимнастике.		1	
	Самостоятельная работа студентов			15	
Тема 2.2. Акробатика и упражнения с гимнастическими предметами	Содержание учебного материала			1	ОК 1-9, ПК 1.1, ПК 1.2, ПК 2.2, ПК 3.2, ПК 6.2, ПК 6.3.
	1	Составить комплекс акробатических упражнений на гимнастических матах. Упражнения с обручем.		1	
	2	Составить комплекс ОРУ на гимнастической скамейке и шведской стенке, упражнения в парах. Упражнения со скакалкой и с гимнастической палкой.		1	
	3	Сообщение по теме «Атлетическая гимнастика».		1	
	4	Презентация на тему: «Развитие гибкости»		1	
	5	Гибкость и методика её совершенствования. Виды гибкости. Влияние внешних условий на развитие гибкости. Средства, методы и методики развития гибкости. Контрольные упражнения для определения показателей, характеризующих гибкость.		1	
	6	Координационные способности и пути их совершенствования. Ловкость как комплексное проявление координационных способностей. Координационные способности и их классификация. Средства, методы и методики развития координационных способностей. Контрольные упражнения для определения показателей, характеризующих координационные способности.		1	
	7	Развитие и совершенствование физических качеств с помощью спортивных игр. Основные методы тренировки: непрерывный, интервальный, круговой, контрольный. Методика проведения соревнований и подготовки к ним.		1	
	Самостоятельная работа студентов			15	
Тема 2.3. Совершенствование профессионально значимых двигательных умений и навыков	Содержание учебного материала			1	ОК 1-9, ПК 1.1, ПК 1.2, ПК 2.2, ПК 3.2, ПК 6.2, ПК 6.3.
	1	Использование средств физического воспитания и методов спортивной тренировки для совершенствования индивидуального запаса двигательных умений, навыков и знаний в области физической культуры, необходимых для освоения избранной		1	

		профессиональной деятельности.			
	2	Изучение методики и форм построения занятий в профессионально прикладной физической подготовке (ППФП).		1	
	3	Изучение профиограммы профессии или специальности и составление или дополнение спортограммы. Использование в процессе физического воспитания для развития профессионально важных качеств тренажёров и многокомплектного универсального спортивного оборудования.		1	
	4	Прикладная значимость рекомендованных видов спорта, специальных комплексов упражнений. Контроль за эффективностью ППФП с помощью специальных тестов.		1	
	Самостоятельная работа студентов			6	
Раздел 3. Спортивные игры				3	
Тема 3.1. Баскетбол	Содержание учебного материала			1	ОК 1-9, ПК 1.1, ПК 1.2, ПК 2.2, ПК 3.2, ПК 6.2, ПК 6.3.
	1	Инструктаж по технике безопасности в игре баскетбол.		1	
	2	Изучение техники ведения, передачи и броска мяча в баскетболе. ОРУ.		1	
	3	Изучение техники бросков мяча в корзину с места и в движении с двух шагов.		1	
	4	Составление комплексов специальных упражнений на развитие координации.		1	
	5	Составление комплексов специальных упражнений на развитие быстроты.		1	
	6	Выполнение комплексов специальных упражнений на развитие быстроты и координации.		1	
	7	Реферат по теме: «Развитие координационных способностей».		1	
	8	Доклад по теме: «Правила игры в баскетбол».		1	
	9	Презентация по теме «Баскетбол»		1	
	Самостоятельная работа студентов			13	
Тема 3.2. Волейбол	Содержание учебного материала			1	ОК 1-9, ПК 1.1, ПК 1.2, ПК 2.2, ПК 3.2, ПК 6.2, ПК 6.3.
	1	Инструктаж по технике безопасности в игре волейбол.		1	
	2	Изучение техники верхней и нижней передачи мяча в волейболе.		1	
	3	Изучение техники нижней и верхней прямой подачи, прием с подачи.		1	
	4	Изучение техники прямого нападающего удара.		1	
	5	Составить комплексы специальных упражнений для развития прыгучести.		1	
	6	Составить комплексы специальных упражнений для развития силы.		1	
	7	Реферат на тему: «Развитие скоростно-силовых способностей волейболистов»		1	
	8	Доклад по теме «Правила игры в волейбол».		1	
	9	Презентация по теме: «Волейбол»		1	
	Самостоятельная работа студентов			13	
Тема 3.3. Футбол	Содержание учебного материала			1	

	1	Инструктаж по технике безопасности в футболе.		1	ОК 1-9, ПК 1.1, ПК 1.2, ПК 2.2, ПК 3.2, ПК 6.2, ПК 6.3.
	2	Изучение техники удара по неподвижному мячу.		1	
	3	Изучение техники удара по катящемуся мячу.		1	
	4	Изучение техники удара по летящему мячу ногой, удара головой на месте и в прыжке.		1	
	5	Изучение техники остановки мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения.		1	
	6	Изучение техники игры вратаря.		1	
	7	Вбрасывание мяча в игру.		1	
	8	Сообщение «Правила игры в футбол»		1	
	9	Презентация по теме «Футбол»		1	
	Самостоятельная работа студентов			9	
Раздел 4. Лыжная подготовка			2		
	Содержание учебного материала		1		ОК 1-9, ПК 1.1, ПК 1.2, ПК 2.2, ПК 3.2, ПК 6.2, ПК 6.3.
	1	Инструктаж по технике безопасности по лыжной подготовке		1	
	2	Изучение техники переходов с одновременных лыжных ходов на попеременные		1	
	3	Преодоление подъемов и препятствий		1	
	4	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни		1	
	5	Элементы техники в лыжных гонках: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование		1	
	6	Основные элементы тактики в лыжных гонках		1	
	7	Правила соревнований по лыжным гонкам		1	
	8	Техника безопасности при занятиях лыжным спортом		1	
	9	Первая помощь при травмах и обморожениях		1	
	Самостоятельная работа студентов			20	
Раздел 5. Новые виды спорта			1		
Тема 5.1. Ритмическая гимнастика	Содержание учебного материала		1		ОК 1-9, ПК 1.1, ПК 1.2, ПК 2.2, ПК 3.2, ПК 6.2, ПК 6.3.
	1	Индивидуально подобранные композиции упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью		1	
	2	Составить комплекс упражнений с профессиональной направленностью из 26-30 движений		1	
	Самостоятельная работа студентов			10	
Раздел 6. Формирование навыков здорового образа жизни средствами физической культуры			1		
Тема 6.1. Двигательная активность и здоровье	Содержание учебного материала		1		ОК 1-9, ПК 1.1, ПК 1.2, ПК 2.2, ПК 3.2, ПК 6.2, ПК 6.3.
	1	Гигиена питания при занятиях ОФК (оздоровительная физическая культура).		1	
	2	Общие физиологические механизмы влияния двигательной активности на обмен веществ. Влияние двигательной активности на функциональное состояние человека. Физиологическое значение тренированности.		1	
	3	Дневник самоконтроля.		1	
	Самостоятельная работа студентов			10	
Раздел 7. Методико-практические занятия			1		
	Самостоятельная работа студентов			19	

	1	Дифференцированный зачет	2	3
		Всего	180	
		Итого аудиторных часов:	16	
		из них:		
		лекций		
		пр/з	16	
		с/р	164	

ТЕМАТИКА КОНТРОЛЬНЫХ РАБОТ

1.	Содержательные характеристики составляющих здорового образа жизни
2.	Влияние физической культуры на жизнь и здоровье человека
3.	Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека
4.	Производственная физическая культура (ПФК), ее цели и задачи
5.	Физическая культура в управлении совершенствованием организма
6.	Физическая культура как составляющая здорового образа жизни
7.	Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования.
8.	Двигательный режим: сочетание труда и отдыха.
9.	Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.
10.	Двигательная активность в жизни человека

САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА СТУДЕНТОВ

	Раздел 1. Легкая атлетика	34		
	Тема 1.1 Бег на короткие дистанции, прыжки	12		
	Содержание самостоятельной работы			
1	Составить и провести самостоятельно с группой комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после физического утомления.		3	
2	Выполнять самостоятельно упражнения: а) сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для девушек – руки на опоре высотой 50 см.); б) подтягивание на перекладине (юноши); в) поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки); г) прыжки в длину с места; д) бег 100 м., е) юноши – 3 км., девушки – 2 км с учетом времени.		3	
	Тема 1.2 Бег на средние дистанции	12		
	Содержание самостоятельной работы			
1	Составить комплекс специально-беговых упражнений		3	
2	Выполнять самостоятельно упражнения: юноши и девушки, мужчины и женщины - бег 100 м., 400 м.		3	
	Тема 1.3 Бег на длинные дистанции	10		
	Содержание самостоятельной работы			
1	Выполнять самостоятельно упражнения: юноши – 3 км., девушки – 2 км с учетом времени.		3	
2	Составление комплекса дыхательной гимнастики		3	
3	Составление комплексов утренней гимнастики, ОФП и ОРУ.		3	
	Раздел 2. Гимнастика	36		
	Тема 2.1 Атлетическая гимнастика	15		
	Содержание самостоятельной работы			
1	Изучение комплексов ОФП и ОРУ. Силовая подготовка. Принципы круговой тренировки.		3	
2	Составить комплекс ОФП по атлетической гимнастике			
	Тема 2.2 Акробатика и упражнения с гимнастическими предметами	15		

Содержание самостоятельной работы				
1	Составить комплекс акробатических упражнений на гимнастических матах. Упражнения с обручем.		3	
2	Составить комплекс ОРУ на гимнастической скамейке и шведской стенке, упражнения в парах. Упражнения со скакалкой и с гимнастической палкой.		3	
3	Составить презентацию на тему «Развитие гибкости»			
	Тема 2.3 Совершенствование профессионально значимых двигательных умений и навыков	6		
Содержание самостоятельной работы				
1	Составить спортивную программу		3	
	Раздел 3. Спортивные игры	35		
	Тема 3.1 Баскетбол	13		
Содержание самостоятельной работы				
1	Составить комплекс специальных упражнений на развитие координации.		3	
2	Составить комплекс специальных упражнений на развитие быстроты.		3	
3	Выполнить комплекс специальных упражнений на развитие быстроты и координации.		3	
	Тема 3.2 Волейбол	13		
Содержание самостоятельной работы				
1	Составить комплексы специальных упражнений для развития прыгучести.		3	
2	Составить комплексы специальных упражнений для развития силы.		3	
	Тема 3.3. Футбол	9		
Содержание самостоятельной работы				
1	Составить сообщение по теме «Правила игры в футбол»		3	
2	Презентация по теме «Футбол»		3	
	Раздел 4. Лыжная подготовка	20		
Содержание самостоятельной работы				
1	Самостоятельно выполнить повороты переступанием вокруг пяток, носков лыж.		3	
2	Владеть техникой одновременных шагов		3	
3	Уметь осуществлять переход от одновременных шагов к попеременным и обратно		3	
4	Демонстрировать технику спусков, подъемов, торможений и поворота «плугом»		3	
5	Проходить дистанцию: девушки, женщины – 5 км; юноши, мужчины – 8 км.		3	
	Раздел 5. Новые виды спорта	10		
	Тема 5.1. Ритмическая гимнастика	10		
Содержание самостоятельной работы				
1	Проводить самоконтроль при занятиях ритмической гимнастикой		3	
2	Составить и выполнять подобранные композиции ритмической и аэробной гимнастики		3	
3	Написать проект на тему: «Формирование здорового образа жизни», «Олимпийские игры современности»		3	
	Раздел 6. Формирование навыков здорового образа жизни средствами физической культуры	10		
	Тема 6.1. Двигательная активность и здоровье	10		
Содержание самостоятельной работы				
1	Составить сравнительную характеристику оздоровительной ходьбы со Скандинавской ходьбой.		3	
2	Доклад по теме «Двигательная активность».		3	
3	Презентация по теме: «Особенности и направленность видов оздоровительных систем и программ – калланетика, бодифлекс, шейпинг, пилатес».		3	
4	Сообщение на тему: «Тренировка на основе ходьбы».		3	
	Раздел 7. Методико-практические занятия	19		
Содержание самостоятельной работы				

1	Методы контроля физического состояния здоровья. Самоконтроль.		3	
2	Методика проведения разминки. Заминка.		3	
3	Методика проведения корректирующей гимнастики при нарушениях осанки.		3	
4	Основы методики самомассажа.		3	
5	Методика проведения закаливающих процедур.		3	
6	Методика регулирования эмоциональных состояний.		3	
7	Организация и методика проведения корректирующей гимнастики для глаз.		3	
8	Ведение дневника самоконтроля.		3	
9	Составление комплексов производственной гимнастики.		3	
Итого внеаудиторных часов			164	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация профессионального модуля предполагает наличие

4.1.1	учебного кабинета	Теории и методики физического воспитания [указывается наименование кабинетов, связанных с реализацией дисциплины]
4.1.2	лаборатории	информатики и информационно-коммуникационных технологий;
4.1.3	зала	библиотека; читальный зал с выходом в сеть Интернет.

3.2. Оборудование учебного кабинета и рабочих мест кабинета

№	Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения	Примечания
	Оборудование учебного кабинета	
	рабочие места по количеству обучающихся – не менее 25	
	рабочее место преподавателя	
	доска для мела	
	раздвижная демонстрационная система	
	Печатные пособия	
	Тематические таблицы	
	Портреты	
	Схемы по основным разделам курсов	
	Диаграммы и графики	
	Атласы	
	Цифровые образовательные ресурсы	
	<i>Цифровые компоненты учебно-методических комплексов</i>	
	Экранно-звуковые пособия	
	Видеофильмы	
	Слайды (диапозитивы) по разным разделам курса	
	Аудиозаписи и фонохрестоматии	
	Лабораторное оборудование (демонстрационное оборудование)	

Технические средства обучения

№	Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения	Примечания
	Технические средства обучения (средства ИКТ)	
	Телевизор с универсальной подставкой	Д
	Видеомагнитофон (видеоплейер)	Д
	Аудио-центр	Д
	Мультимедийный компьютер	Д
	Сканер с приставкой для сканирования слайдов	Д
	Принтер лазерный	Д
	Цифровая видеокамера	Д

	Цифровая фотокамера	Д
	Слайд-проектор	Д
	Мультимедиа проектор	Д
	Стол для проектора	Д
	Экран (на штативе или навесной)	Д

Условные обозначения

Д – демонстрационный экземпляр (1 экз., кроме специально оговоренных случаев);

К – полный комплект (исходя из реальной наполняемости группы);

Ф – комплект для фронтальной работы (примерно в два раза меньше, чем полный комплект, то есть не менее 1 экз. на двух обучающихся);

П – комплект, необходимый для практической работы в группах, насчитывающих по несколько обучающихся (6-7 экз.).

3.3. ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ОБУЧЕНИЯ

В целях реализации компетентностного подхода в образовательном процессе используются следующие активные и интерактивные формы проведения занятий: компьютерные симуляции, деловые и ролевые игры, анализ конкретных ситуаций, кейс метод, психологические и иные тренинги, круглый стол (групповые дискуссии и дебаты), проблемное обучение, мозговой штурм или брейнсторминг, интеллект-карты, интернет-экскурсии (интерактивная экскурсия), экскурсионный практикум, мастер-класс, знаково-контекстное обучение, проектное обучение, олимпиада, лабораторные опыты, конференция, дистанционное обучение, работа в малых группах, социальные проекты (внеаудиторные формы - соревнования, фильмы, спектакли, выставки и др.), интерактивные лекции (применением видео- и аудиоматериалов) и др.

3.4. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБУЧЕНИЯ

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные печатные источники

№	Выходные данные печатного издания	Год издания	Гриф
1.	Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для СПО / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 493 с.	2023	Реком. УМО СПО
2.	Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка: учебное пособие для СПО / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин; под науч. ред. С. В. Новаковского. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 125 с.	2022	Реком. УМО СПО
3.	Физическая культура: учебник и практикум для СПО / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 424 с.	2021	Реком. УМО СПО
4.	Теория и методика обучения предмету «Физическая культура»: учеб. пособие для вузов / Ю.Д. Железняк, В.М. Минбулатов, И.В. Кулишенко [и др.]; под ред. Ю.Д. Железняка. – 4-е изд., перераб. – Москва: Академия, 2021. – 219 с.		Реком. УМО СПО

Основные электронные источники

№	Выходные данные электронного издания	Режим доступа	Проверено
1.	Аллянов, Ю.Н. Физическая культура : учебник для среднего	ЭБС	2024

	профессионального образования / Ю.Н. Аллянов, И.А. Письменский. – 3-е изд., испр. – Москва: Издательство Юрайт, 2024. – 493 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-02309-1. – Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: https://urait.ru/bcode/448586/p.2		
2.	Муллер, А.Б. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А.Б. Муллер [и др.]. – Москва: Издательство Юрайт, 2024. – 424 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-02612-2. – Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: https://urait.ru/bcode/448769/p.2	ЭБС	2024

№	Выходные данные электронного издания	Режим доступа	Проверено
1.	Министерство спорта Российской Федерации: официальный сайт. – Режим доступа: http://www.minsport.gov.ru	свободный	2023
2.	Об утверждении наставления по физической подготовке в вооруженных силах Российской Федерации: Приказ Министра обороны РФ от 21.04.2009 г. № 200 // Министерство обороны РФ: официальный сайт [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://stat.doc.mil.ru/documents/extended_search/more.htm?id=10748538@egNPA	свободный	2023
3.	Олимпийский комитет России: официальный сайт. – Режим доступа: http://www.olympic.ru/	свободный	2023
4.	Российское образование: федеральный портал / ФГАУ ГНИИ ИТТ «Информика»; гл. ред. А.Н. Тихонов. – Режим доступа: http://www.edu.ru/index.php	свободный	2023
5.	Спортивная Россия: национальная информационная сеть / ИнфоСпорт. – Режим доступа: http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml	свободный	2023

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Банк средств для оценки результатов обучения

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и контрольных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, информационных сообщений.

Оценочные средства составляются преподавателем самостоятельно при ежегодном обновлении банка средств. Количество вариантов зависит от числа обучающихся.

Код компетенции	Наименование результата обучения	Основные показатели оценки результата	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
	Освоенные умения		
У1	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Способность использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Оценка в рамках текущего контроля: -результатов выполнения домашней работы -результатов выполнения индивидуальных контрольных заданий - результатов тестирования - экспертная оценка на практических занятиях
	Усвоенные знания		
31	роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	Способность применить знания в роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	Оценка в рамках текущего контроля: -результатов выполнения домашней работы -результатов выполнения индивидуальных контрольных заданий - результатов тестирования - экспертная оценка на практических занятиях
32	основы здорового образа жизни	Знают основы здорового образа жизни	Оценка в рамках текущего контроля: - результатов тестирования - экспертная оценка на практических занятиях
Общие компетенции			
ОК 1	Выбирать способы решения профессиональной деятельности	- способность обосновать выбор своей будущей профессии, ее преимущества и значимость на современном рынке труда	-создание презентаций; -наблюдение; -экспертная оценка выполнения

	применительно различным контекстам;	к России.	практического задания;
ОК 2	Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации, информационные технологии для выполнения профессиональной деятельности;	Эффективный поиск информации; Использование различных источников, включая электронные;	-наблюдение; -тестирование; -экспертная оценка выполнения практического задания;
ОК 3	Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях;	Оценивать использование информации для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития	-наблюдение; -тестирование; -экспертная оценка выполнения практического задания;
ОК 4	Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;	Применять разнообразные методы, формы и приемы взаимодействия с членами педагогического коллектива	Собеседование.
ОК 5	Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке РФ; государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста;	Уметь осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке РФ; Уметь использовать деловой стиль общения.	Собеседование Подготовка презентаций
ОК 6	Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения;	Уметь проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей	-наблюдение; -тестирование; -экспертная оценка выполнения практического задания;
ОК 7	Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата,	Уметь содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению	Экспертная оценка совместных проектов.

	принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях;		
ОК 8	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья; Соблюдать технику безопасности	Собеседование.
ОК 9	Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках.	Уметь использовать информационные технологии в профессиональной деятельности	Тестирование.
ОК 10	Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках	Уметь пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках	Собеседование
Профессиональные компетенции			
ПК 1.1	Проектировать образовательный процесс на основе федеральных государственных образовательных стандартов, примерных основных программ начального общего образования с учетом особенностей развития обучающихся	Уметь проектировать образовательный процесс на основе федеральных государственных образовательных стандартов	Беседа
ПК 1.2	Организовывать процесс обучения обучающихся в соответствии санитарными нормами и правилами	Знать санитарные нормы и правила	Собеседование
ПК 1.3	Организовывать учебную деятельность обучающихся, мотивировать их на освоение учебных предметов, курсов	Уметь организовывать учебную деятельность обучающихся, мотивировать их на освоение учебных предметов, курсов	Собеседование
ПК 1.4	Формировать предметные и личностные компетенции, универсальные учебные действия в процессе освоения учебных предметов, курсов,	Знать предметные и личностные компетенции, универсальные учебные действия	Презентация

	реализовывать индивидуальный образовательный маршрут		
ПК 1.5	Осуществлять педагогический контроль, анализ эффективности образовательного процесса и оценку результатов обучения	Уметь осуществлять педагогический контроль, анализ эффективности образовательного процесса	Беседа
ПК 1.6	Разрабатывать и обновлять учебно-методические комплексы по программам начального общего образования, в том числе оценочные средства для проверки результатов освоения учебных предметов, курсов	Уметь разрабатывать и обновлять учебно-методические комплексы и оценочные средства для проверки результатов	Собеседование
ПК 1.7	Разрабатывать мероприятия модернизации оснащения учебного кабинета, формировать его безопасную и комфортную предметно-развивающую среду	Уметь разрабатывать мероприятия и формировать безопасную и комфортную предметно-развивающую среду	Собеседование
ПК 2.1	Планировать и проводить внеурочные занятия по направлениям развития личности для достижения личностных, метапредметных и предметных образовательных результатов	Проводить внеурочные занятия по направлениям развития личности	Собеседование
ПК 2.2	Реализовывать современные, в том числе интерактивные формы и методы организации внеурочной деятельности по направлениям развития личности	Знать формы и методы организации внеурочной деятельности по направлениям развития личности	Доклад
ПК 2.3	Осуществлять педагогический контроль, анализ эффективности организации внеурочной деятельности и оценку ее результатов	Уметь осуществлять педагогический контроль, анализ эффективности организации внеурочной деятельности	Собеседование
ПК 4.1	Осуществлять деятельность, соответствующую дополнительной области знания	Иметь представление о дополнительных областях знания	Беседа

ПК 4.2	Применять и анализировать методики обучения обучающихся начальных классов (с указанием дополнительной области знания)	Уметь применять и анализировать методики обучения обучающихся	Собеседование
ПК 4.3	Формировать безопасную и комфортную предметно-развивающую среду, позволяющую обеспечить обучение обучающихся начальных классов (с указанием дополнительной области знания)	Иметь знания о формировании безопасной и комфортной предметно-развивающей среде	Презентация

4.2. Примерный перечень вопросов и заданий для проведения промежуточной аттестации

Вариант № 1

Содержательные характеристики составляющих здорового образа жизни

1. Режим труда и отдыха
2. Организация сна, режима питания, двигательной активности
3. Личная гигиена и закаливание
4. Профилактика вредных привычек
5. Психофизическая регуляция организма
6. Физическое самовоспитание и самосовершенствование — условие здорового образа жизни

Вариант № 2

Влияние физической культуры на жизнь и здоровье человека

1. Роль физкультуры в поддержания здоровья.
2. Влияние физкультуры на системы организма.
3. Двигательная активность и продолжительность жизни

Вариант № 3

Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека

1. Функциональная активность.
2. Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека.
3. Физическая активность в период напряжённых умственных нагрузок и формы её организации.

Вариант № 4

Производственная физическая культура (ПФК), ее цели и задачи

1. Основы производственной физической культуры
2. Влияние условий труда и быта специалиста на выбор форм, методов и средств ПФК
3. Производственная гимнастика

4. Сочетание производственной гимнастики с другими факторами оптимизации работоспособности

Вариант № 5

Физическая культура в управлении совершенствованием организма

1. Средства физической культуры в управлении совершенствованием организма.
2. Физиологические закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки.
3. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.
4. Вредные и полезные привычки человека

Вариант № 6

Физическая культура как составляющая здорового образа жизни

1. Здоровый образ жизни: определение феномена.
2. Здоровый образ жизни и физическая культура.
3. Взаимосвязь физической культуры и здорового образа жизни.

Вариант №7

Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования.

1. Влияние оздоровительной физической культуры на организм
2. Формы физического совершенствования

Вариант №8

Двигательный режим: сочетание труда и отдыха.

1. Работоспособность и влияние на неё различных факторов. Влияние на работоспособность периодичности ритмичных процессов в организме.
2. Изменения состояния организма студентов под влиянием различных режимов и условий обучения.
3. Виды отдыха.
4. Физкультурно-спортивные занятия для активного отдыха и повышения функциональных возможностей.

Вариант №9

Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.

1. Виды диагностики, её цели и задачи
2. Врачебный контроль как условие допуска к занятиям физической культурой и спортом, его содержание и периодичность.
3. Методы стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития и физической подготовленности.

4. Определение нагрузки по показаниям пульса, жизненной ёмкости легких и частоте, дыхания.
5. Самоконтроль, его цели, задачи и методы исследования. Дневник самоконтроля. Субъективные показатели самоконтроля.

Вариант №10

Двигательная активность в жизни человека

1. Гипокинезия и гиподинамия.
2. Двигательная активность и железы внутренней секреции.
3. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.