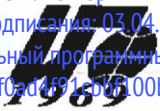


Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Трофимов Евгений Николаевич  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 03.04.2024 12:06:25  
Уникальный программный ключ:  
c379adf0ad4691eb78100b7fc3323cc41c52545



**Образовательное частное учреждение высшего образования  
«Российская международная академия туризма»**

**Факультет среднего профессионального образования**

Принято Ученым Советом  
21 февраля 2024 г.  
Протокол № 02-06-01

УТВЕРЖДАЮ  
Первый проректор

В.Ю. Питюков  
19 февраля 2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
СГ.04 «Физическая культура»**

специальность 44.02.01 Дошкольное образование

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b> .....	3
1.1. Область применения программы.....	3
1.2. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы ..	3
1.3. Цели и задачи дисциплины - требования к результатам освоения.....	3
дисциплины.....	3
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b> .....	5
2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы.....	5
2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины .....	6
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b> .....	<b>Ошибка!</b>
<b>Закладка не определена.</b>	
3.1. Материально-техническое обеспечение, необходимое для осуществления образовательного процесса по дисциплине .....	14
3.2. Информационное обеспечение реализации программы .....	15
3.2.1 Основные печатные и электронные издания	<b>Ошибка! Закладка не определена.</b>
3.2.2 Дополнительные источники.....	<b>Ошибка! Закладка не определена.</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b> .....	<b>Ошибка! Закладка не определена.</b>

# **1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

## **1.1. Область применения программы**

Рабочая программа учебной дисциплины СГ.04 «Физическая культура» является частью образовательной программы, разработанной в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (ФГОС СПО) по специальности 44.02.01 Дошкольное образование, срок обучения - 3 года 10 месяцев.

## **1.2. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы**

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью социально-гуманитарного цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 08.

## **1.3. Цели и задачи дисциплины - требования к результатам освоения дисциплины**

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **уметь:**

- 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.

**знать:**

- 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 результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен обладать общими компетенциями, включающими в себя способность:

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

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебной дисциплины	172
в т. ч.:	
теоретическое обучение	12
практические занятия	160
<b>Промежуточная аттестация:</b> зачет – 3-7 семестр; дифференцированный зачет - 8 семестр	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, акад. ч. / в том числе в форме практической подготовки, акад. ч.	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>
<b>Раздел 1. Лёгкая атлетика</b>		<b>38</b>	
<b>Тема 1. Средства физической культуры</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>12</b>	ОК 08
	1. Средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности.	4	
	2. Зоны риска физического здоровья воспитателя.	4	
	3. Средства профилактики перенапряжения, стресса	4	
<b>Тема 2. Комплекс ОРУ для лёгкой атлетики</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	4	
	<b>Практическое занятие 1.</b> Комплекс ОРУ для лёгкой атлетики. Бег по пересечённой местности. Совершенствование техники специально беговых упражнений.	4	
<b>Тема 3. Бег на короткие дистанции</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	4	
	<b>Практическое занятие 2.</b> Бег на короткие дистанции. Старт из разных И.п. Совершенствование техники выполнения специально беговых упражнений. Развитие скоростных качеств. Бег 100 метров	4	
<b>Тема 4. Прыжки в длину с разбега</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	2	
	<b>Практическое занятие 3.</b> Отработка техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Выполнение подводящих упражнений	2	
<b>Тема 5. Метание мяча</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	4	
	<b>Практическое занятие 4.</b> 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.	4	

Тема 6. Спортивная ходьба	Содержание учебного материала	2	ОК 08
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие 5. Упражнения, способствующие овладению техникой спортивной ходьбы. Прохождение дистанции 400 м.	2	
Тема 7. Эстафетный бег	Содержание учебного материала	2	ОК 08
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие 6. Совершенствование техники передачи эстафетной палочки. Эстафета 4x100 м. Бег в командах	2	
Тема 8. Бег на средние и длинные дистанции	Содержание учебного материала	2	ОК 08
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие 7. Упражнения, способствующие овладению техникой бега на средние дистанции. Совершенствование техники высокого старта. Бег с высокого старта и финиширование. Бег 1000 метров на время	2	
Тема 9. Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики	Содержание учебного материала	6	ОК 08
	В том числе практических занятий	6	
	Практическое занятие 8. Подвижные игры с элементами бега, прыжками и эстафеты. Организация и проведение подвижных игр	6	
<b>Раздел 2. Спортивные игры (Баскетбол.)</b>		<b>16</b>	
Тема 10. Передвижение, остановки, повороты	Содержание учебного материала	4	ОК 08
	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие 9. Перемещение в стойке, остановки, повороты, ускорение. Овладение комбинациями передвижений. Передвижение в нападении и в защите	4	
Тема 11. Передачи мяча	Содержание учебного материала	2	ОК 08
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие 10. Освоение передачи мяча отскоком от площадки, от груди, из – за головы, от плеча на месте и в движении. Овладение передачей мяча правой, левой рукой снизу.	2	
Тема 12. Ведения мяча	Содержание учебного материала	2	ОК 08
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие 11. Совершенствование техники ведения мяча в низкой, средней и высокой стойках левой, правой рукой с изменением направления движения и скорости с сопротивлением и без сопротивления защитника, с изменением высоты отскока.	2	
	Содержание учебного материала	4	ОК 08
	В том числе практических занятий	4	

<b>Тема 13. Бросок в корзину</b>	<b>Практическое занятие 12.</b> Совершенствование техники броска мяча в корзину в движении после ловли и ведения. Освоение техники штрафного броска. Действия защитников при штрафных бросках и разыгрывании спорных мячей.	4	
<b>Тема 14. Индивидуальные, групповые и командные действия</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	4	
	<b>Практическое занятие 13.</b> Индивидуальные, групповые, командные, тактические действия в нападении и защите. Овладение личной защиты на своей половине площадки и по всей площадке. Двухсторонняя игра.	4	
<b>Раздел 3. Спортивный туризм</b>		<b>10</b>	
<b>Тема 15 Основы техники спортивного туризма</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>10</b>	ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	10	
	<b>Практическое занятие 14-19</b> Занятия, направленные на изучение снаряжение, используемое в спортивном туризме (веревки, карабины, блоки и полиспасты, страховочная система, самостраховки, зажимы, рукавицы, каски, узлы, опорные петли). Техники и тактики передвижений в спортивном туризме. Преодоление естественных препятствий на соревнованиях и в походе. Туристские узлы. Прохождение технических этапов по технике спортивного туризма (пешеходного, горного). Отдельные технические приемы используемые в спортивном туризме (организация веревочных перил; снятие веревочных перил; укладка бревна; по бревну, движение по навесной переправе; траверс; спуск и подъем по склону с самостраховкой; спуск «дюльфер» и подъем по вертикальным перилам; спортивный спуск; движение по веревке с перилами «параллельные перила»).	10	
<b>Раздел 4. Гимнастика</b>		<b>14</b>	
<b>Тема 16. Физические упражнения</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	6	
	<b>Практическое занятие 20.</b> ТБ на занятиях гимнастикой. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой с предметами и без предметов.	2	
	<b>Практическое занятие 21.</b> Составление комплексов упражнений с гимнастической палкой, мячами, скакалками. Выполнение комплексов гимнастических упражнений на различные группы мышц.	4	
	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	4	



<b>Тема 17. Современные оздоровительные виды гимнастики</b>	<b>Практическое занятие 22.</b> Освоение комплексов танцевальной аэробики, освоение комплексов атлетической гимнастики с использованием тренажеров, гантелей, скакалки, резиновых жгутов, гимнастической скамейки, шведской стенки.	4	
<b>Тема 18. Акробатика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	4	
	<b>Практическое занятие 23.</b> Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений. Кувырок вперед, кувырок назад, длинный кувырок вперед, стойка на лопатках, «мостик» из положения стоя с помощью и самостоятельно. Выполнение комбинации из нескольких элементов.	3	
	<b>Практическое занятие 24.</b> Оценка техники выполнения акробатической комбинации из 6-8 элементов	1	
<b>Раздел 5. Лёгкая атлетика</b>		<b>18</b>	
<b>Тема 19. Бег на короткие дистанции</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	2	
	<b>Практическое занятие 25.</b> Совершенствование техники бега на короткие дистанции 100 – 200 м. Низкий старт, старт из разных И. П.. Старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиш. Отработка всех этапов бега.	2	
<b>Тема 20. Кроссовая подготовка</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	4	
	<b>Практическое занятие 26.</b> Выполнение спец. беговых упражнений, совершенствование техники бега на выносливость, развитие общей выносливости	3	
	<b>Практическое занятие 27.</b> Кросс по пересеченной местности 2000м	1	
<b>Тема 21. Прыжки в длину.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	2	
	<b>Практическое занятие 28.</b> Совершенствование техники прыжка в длину с места. Выполнение упражнений, способствующих овладению техникой прыжка в длину с разбега.	2	
<b>Тема 22. Эстафетный бег</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	2	
	<b>Практическое занятие 29.</b> Совершенствование техники эстафетного бега. Техника передачи эстафетной палочки. Передача эстафетной палочки на месте и в движении	2	
	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8</b>	ОК 08

<b>Тема 23.</b> <b>Подвижные игры и эстафеты</b>	<b>В том числе практических занятий</b>	8	
	<b>Практическое занятие 30.</b> Игры преимущественно с бегом: «К своим флажкам», «Гуси-лебеди», «Два Мороза», «Команда быстроногих», «Вызов номеров». Игры преимущественно с прыжками: «Прыгающие воробышки», «Зайцы в огороде», «Волк во рву», эстафета. Бег 100 метров	8	
<b>Раздел 6. Гимнастика</b>		<b>28</b>	
<b>Тема 24.</b> <b>Упражнения дыхательной гимнастики</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	4	
	<b>Практическое занятие 31.</b> Выполнение комплексов упражнений, направленных на профилактику профессиональных заболеваний: комплексов дыхательных упражнений	4	
<b>Тема 25.</b> <b>Стрейтчинг</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8</b>	ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	8	
	<b>Практическое занятие 32.</b> Выполнение общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой с предметами и без предметов. Комплекса упражнений с гимнастической палкой, мячами, скакалками.	4	
	<b>Практическое занятие 33.</b> Выполнение упражнений для развития гибкости. Комплекс гимнастических упражнений на укрепление мышц живота и спины.	4	
<b>Тема 26. Комплекс упражнений на развитие силой выносливости</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	4	
	<b>Практическое занятие 34.</b> Освоение комплексов аэробики, степ-аэробики.	4	
<b>Тема 27. Комплекс упражнений на развитие координации движений</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	4	
	<b>Практическое занятие 35.</b> Выполнение комплекса упражнений для развития координации движений. Подбор упражнений для развития координации движений детей дошкольного возраста.	4	
<b>Тема 28. Комплекс упражнений с использованием тренажеров</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	4	
	<b>Практическое занятие 36.</b> Освоение комплексов с использованием тренажеров, гантелей, скакалки, резиновых жгутов, гимнастической скамейки, шведской стенки.	4	
	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК 08

Тема 29. Фитнес аэробика	<b>В том числе практических занятий</b>	4	
	<b>Практическое занятие 37.</b> Выполнения комплекса фитнес аэробики. Составление и демонстрация комплекса индивидуальной тренировки.	4	
<b>Раздел 7. Спортивное ориентирование</b>		<b>10</b>	
Тема 30 Основы техники спортивного ориентирования	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>10</b>	OK 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	10	
	<b>Практическое занятие 38-41</b> Правила соревнований по спортивному ориентированию. Ориентирование в заданном направлении. Ориентирование на маркированной трассе. Ориентирование по выбору. Экипировка ориентировщика. Система спортивной тренировки в ориентировании. Физическая подготовка ориентировщика. Техника ориентирования (работа с картой и компасом). Техника передвижения в спортивном ориентировании. Тактическая, психологическая, интеллектуальная и морально-волевая подготовка ориентировщика. Различные виды соревнований по ориентированию. Обеспечение безопасности в ориентировании. Кросс с картой по местности. Бег по «нитке». Бег по «коридору». Прохождение дистанции с множеством КП, с крупными ориентирами, без компаса. Прохождение азимутальных отрезков на равнине, на подъеме в гору, траверсом, на спуске, на заросшем кустарником лесу. Бег по дистанции с чтением карты через равные отрезки. Дистанции на рельефной карте. «Фото дистанция». Соревновательные тренировки.	10	
<b>Раздел 7. Спортивные игры (Волейбол)</b>		<b>16</b>	
Тема 31. Техника передвижения волейболиста.	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	OK 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	2	
	<b>Практическое занятие 42.</b> Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники передвижений. Выполнение перемещений с применением зрительных ориентиров и звуковы сигналов. Упражнения в парах, в тройке.	2	
Тема 32. Прием и передача мяча.	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	OK 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	4	
	<b>Практическое занятие 43.</b> Выполнение упражнений для совершенствования техники выполнения передач: верхняя и нижняя передача мяча и прием. Подготовительные упражнения. Подводящие упражнения. Специальные упражнения. Передачи в парах на месте. Упражнения во встречных колоннах.	4	
	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	OK 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	2	

<b>Тема 33. Поддача мяча</b>	<b>Практическое занятие 44.</b> Совершенствование техники и тактики игры в волейбол: овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей (игра по упрощенным правилам волейбола, игра по правилам).	2	
<b>Тема 34. Техника игры в волейбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	2	
	<b>Практическое занятие 45.</b> Совершенствование техники и тактики игры в волейбол: овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей (игра по упрощенным правилам волейбола, игра по правилам).	2	
<b>Тема 35. Двухсторонняя игра.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	2	
	<b>Практическое занятие 46.</b> Двухсторонняя игра: правила судейства, судейские жесты.	2	
<b>Тема 36. Подвижные игры с элементами волейбола.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	4	
	<b>Практическое занятие 47.</b> Подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола. Игры, способствующие совершенствованию навыков передачи мяча: «Эстафеты у стены», «Мяч в воздухе», «Мяч среднему».	3	
	<b>Практическое занятие 48.</b> Оценка техники элементов игры в волейбол. Выполнение передач и подач.	1	
<b>Раздел 9. Легкая атлетика</b>		<b>8</b>	
<b>Тема 37. Бег на короткие дистанции.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	2	
	<b>Практическое занятие 49.</b> Выполнение упражнений, способствующих овладению техникой бега на короткие дистанции. Бег с низкого старта по прямой. Бег по повороту, бег с низкого старта по повороту, ускорение в конце поворота с переходом к бегу по прямой. Финиширование.	2	
<b>Тема 38. Бег на длинные дистанции</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	2	
	<b>Практическое занятие 50.</b> Выполнение упражнений, способствующих овладению техникой бега на длинные дистанции. Бег со средней скоростью с сохранением правильности осанки и работы рук. Бег по повороту с выбеганием на прямую, вбегание с прямой в круг, бег по виражу 3-4 раза. 4.Бег с высокого старта.	2	
	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	4	

<b>Тема 39. Челночный бег</b>	<b>Практическое занятие 51.</b> Совершенствование техники челночного бега. Проведение подвижных игр и эстафет на занятиях легкой атлетикой. Игры с бегом: «Рывок за мячом», «Сумей догнать», «Наступления», «Гонка с выбыванием». Игры с прыжками: «Челнок», «Кто выше?», «Перемена мест». Игры с метанием: «Пушкари», «От щита в поле», «Мяч через сетку».	3	
	<b>Практическое занятие 52.</b> Проведение подвижной игры с элементами л/а	1	
<b>Раздел 10. Гимнастика</b>		<b>14</b>	
<b>Тема 40. Общеразвивающие упражнения с предметами.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	2	
	<b>Практическое занятие 53.</b> Выполнение ОРУ с обручами, со скакалкой, с гимнастической палкой, с помпонами (пипидастры). Выполнение упражнений для профилактики нарушений осанки.	2	
<b>Тема 41. Оздоровительная гимнастика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	2	
	<b>Практическое занятие 54.</b> Выполнение комплексов упражнений, направленных на профилактику профессиональных заболеваний: комплексы упражнений осанки и плоскостопия	2	
<b>Тема 42. Базовая аэробика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	2	
	<b>Практическое занятие 55.</b> Освоение комплексов базовой аэробики, основных шагов, дыхательной гимнастики.	2	
<b>Тема 43. Танцевальная аэробика.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	2	
	<b>Практическое занятие 56.</b> Освоение комплексов танцевальной аэробики, дыхательной гимнастики.	2	
<b>Тема 44. Степ аэробика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	2	
	<b>Практическое занятие 57.</b> Освоение комплексов степ аэробики, основных шагов.	2	
<b>Тема 45. Фитбол аэробика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	4	
	<b>Практическое занятие 58.</b> Освоение комплексов фитбол аэробики, развитие физических качеств.	4	
<b>Промежуточная аттестация: дифференцированный зачет</b>			
<b>Всего:</b>		<b>172</b>	

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **3.1. Материально-техническое обеспечение, необходимое для осуществления образовательного процесса по дисциплине**

Для реализации программы предусмотрены следующие специальные помещения:

Спортивный зал

Спортивный инвентарь, степы и коврики для фитнеса и аэробики, обручи. Мячи волейбольные, футбольные, ракетки бадминтонные 10 шт., коврики гимнастические 20 шт.

Футбольное поле (открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий, беговыми дорожками)

Оборудование: футбольные ворота, беговые дорожки, барьеры для бега, элементы полосы препятствий (препятствия «Лабиринт» и «Стенка с двумя проломами»).

Кабинет теории и методики физического воспитания

Оборудование: специализированная мебель-посадочные места по количеству обучающихся; рабочее место преподавателя; шкафы, учебная доска, стенды, географические карты, портреты.

Технические средства обучения: проектор, экран, ноутбук.

Академия обеспечена необходимым комплектом лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства. Для реализации программы предусмотрено следующее лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства:

- Корпоративная информационная система «КИС» АСУ УЗ «Universys WS 5».

Пакет офисных программ на компьютеры:

- Microsoft Office 2007, 2010, 2016 (Word, Excel, Access, PowerPoint)
- Kaspersky Endpoint Security для бизнеса Стандартный 500-999 Node 1 year Educational Renewal License»

Обновляемые информационные справочные системы:

- Информационно-правовая система «Гарант». – URL: <http://www.garant.ru>

## 3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы используется электронная информационно-образовательная среда с предоставлением права одновременного доступа не менее 25 процентов обучающихся к цифровой (электронной) библиотеке. В качестве основной литературы в Академии используются учебники, учебные пособия, предусмотренные ПООП.

*Электронные образовательные ресурсы:*

- ЭБС «Университетская библиотека Онлайн»;
- ЭБС «Юрайт»;
- Корпоративная информационная система «КИС» АСУ УЗ «Universys WS 5».

### 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, 2023. — 493 с. [Электронный ресурс] // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/513286>

2. 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, 2023. — 599 с. [Электронный ресурс] // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/517442>

3. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 424 с. [Электронный ресурс] // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/511813>

### 3.2.2. Дополнительные источники

1. Филиппов, С. С. Менеджмент физической культуры и спорта : учебное пособие для среднего профессионального образования / С. С. Филиппов. — 6-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 255 с. [Электронный ресурс] // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/533532>

2. Пельменев, В. К. История физической культуры : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. К. Пельменев, Е. В. Конеева. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт,

#### 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.	<ul style="list-style-type: none"> <li>– демонстрирует знание роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;</li> <li>– знает основы ЗОЖ, формы и содержание физических упражнений;</li> <li>– знает основные факторы риска труда воспитателя, характеризует физическую культуру как форму самовыражения личности; значимость физической культуры в профессиональной деятельности</li> <li>– знает средства восстановления, профилактики перенапряжения;</li> </ul>	тестирование.
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.	<ul style="list-style-type: none"> <li>– использует содержание физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li> <li>– владеет техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активно применяет их в игровой и соревновательной деятельности;</li> <li>– демонстрирует готовность к выполнению нормативов всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «готов к труду и обороне» (ГТО);</li> <li>– применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</li> <li>– владеет физическими упражнениями разной функциональной направленности, использует их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления</li> </ul>	оценка результатов выполнения комплексов упражнений; тестирования физических качеств. оценка заданий при проведении текущего контроля; промежуточной аттестации; дифференцированный зачет.



	и сохранения высокой работоспособности для специальности воспитатель.	
--	---	--