

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Дымова Светлана Сергеевна  
Должность: Директор  
Дата подписания: 18.02.2026 32:53:40  
Уникальный программный ключ:  
76dbca65a427c5a8906028245af279c57b2518e5

**АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ  
ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ  
«КОЛЛЕДЖ БИЗНЕСА И ДИЗАЙНА»**

**УТВЕРЖДЕНО**  
Педагогическим советом  
**АНПОО**  
**«Колледж бизнеса и дизайна»**  
**С.С. Дымова**  
актуализированная версия  
**«17» февраля 2026 г.**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**  
**СГЦ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Наименование специальности: **42.02.01 Реклама**

Присваиваемая квалификация: **специалист по рекламе**

Форма обучения: **очная**

**Москва, 2025**

## 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

### 1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы

Дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью социально-гуманитарного цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 42.02.01 Реклама.

Дисциплина «Физическая культура» обеспечивает формирование общих компетенций ФГОС СПО по специальности 42.02.01 Реклама.

### 1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания. Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 08.

| Код и наименование компетенций                                                                                                                                                              | Умения                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Знания                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности | - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;<br>применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;<br>- пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для специальности. | - роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;<br>- основы здорового образа жизни;<br>- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;<br>- средства профилактики перенапряжения. |

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

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

| Вид учебной работы                                        | Объем в часах          |
|-----------------------------------------------------------|------------------------|
| <b>Объем образовательной программы учебной дисциплины</b> | <b>118</b>             |
| <b>в т.ч. в форме практической подготовки</b>             | <b>-</b>               |
| в т. ч. во взаимодействии с преподавателем:               |                        |
| теоретическое обучение                                    | 10                     |
| практические занятия                                      | 98                     |
| <i>Самостоятельная работа</i>                             | 10                     |
| <b>Промежуточная аттестация (зачет)</b>                   | <b>3, 4, 5 семестр</b> |
| <b>Промежуточная аттестация (зачет с оценкой)</b>         | <b>6 семестр</b>       |

## 2.2. Тематический план и содержание дисциплины

| Наименование разделов и тем              | Содержание и формы организации деятельности обучающихся                                                                                                                                 | Объем часов | Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы |
|------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-----------------------------------------------------------------------|
| 1                                        | 2                                                                                                                                                                                       | 3           |                                                                       |
| Раздел 1. Лёгкая атлетика (3 семестр)    |                                                                                                                                                                                         | 40          |                                                                       |
| Тема 1. Средства физической культуры     | Содержание                                                                                                                                                                              | 12          | ОК 08                                                                 |
|                                          | 1. Средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности.                                                                          | 10          |                                                                       |
|                                          | 2. Зоны риска физического здоровья.                                                                                                                                                     |             |                                                                       |
|                                          | 3. Средства профилактики перенапряжения, стресса                                                                                                                                        |             |                                                                       |
|                                          | 4. Правила безопасности в различных видах спорта. Правила подбора индивидуальных упражнений                                                                                             |             |                                                                       |
|                                          | 5. Физическая культура и здоровые привычки                                                                                                                                              |             |                                                                       |
|                                          | Самостоятельная работа обучающихся                                                                                                                                                      | 2           |                                                                       |
| Тема 2. Комплекс ОРУ для лёгкой атлетики | Содержание                                                                                                                                                                              | 3           | ОК 08                                                                 |
|                                          | В том числе практических занятий                                                                                                                                                        | 2           |                                                                       |
|                                          | Практическое занятие 1. Комплекс ОРУ для лёгкой атлетики. Бег по пересечённой местности. Совершенствование техники специально беговых упражнений.                                       | 2           |                                                                       |
|                                          | Самостоятельная работа обучающихся                                                                                                                                                      | 1           |                                                                       |
| Тема 3. Бег на короткие дистанции        | Содержание                                                                                                                                                                              | 4           | ОК 08                                                                 |
|                                          | В том числе практических занятий                                                                                                                                                        | 3           |                                                                       |
|                                          | Практическое занятие 2. Бег на короткие дистанции. Старт из разных И.п. Совершенствование техники выполнения специально беговых упражнений. Развитие скоростных качеств. Бег 100 метров | 3           |                                                                       |
|                                          | Самостоятельная работа обучающихся                                                                                                                                                      | 1           |                                                                       |
| Тема 4. Прыжки в длину с разбега         | Содержание                                                                                                                                                                              | 3           | ОК 08                                                                 |
|                                          | В том числе практических занятий                                                                                                                                                        | 2           |                                                                       |

|                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                |   |       |
|------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-------|
|                                                            | <b>Практическое занятие 3.</b> Отработка техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Выполнение подводящих упражнений                                                                                                             | 2 |       |
|                                                            | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>                                                                                                                                                                                                      | 1 |       |
| <b>Тема 5. Метание мяча</b>                                | <b>Содержание</b>                                                                                                                                                                                                                              | 4 | ОК 08 |
|                                                            | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                                                                                                        | 3 |       |
|                                                            | <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. | 3 |       |
|                                                            | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>                                                                                                                                                                                                      | 1 |       |
|                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                |   |       |
| <b>Тема 6. Спортивная ходьба</b>                           | <b>Содержание</b>                                                                                                                                                                                                                              | 3 | ОК 08 |
|                                                            | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                                                                                                        | 2 |       |
|                                                            | <b>Практическое занятие 5.</b> Упражнения, способствующие овладению техникой спортивной ходьбы. Прохождение дистанции 400 м.                                                                                                                   | 2 |       |
|                                                            | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>                                                                                                                                                                                                      | 1 |       |
|                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                |   |       |
| <b>Тема 7. Эстафетный бег</b>                              | <b>Содержание</b>                                                                                                                                                                                                                              | 3 | ОК 08 |
|                                                            | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                                                                                                        | 2 |       |
|                                                            | <b>Практическое занятие 6.</b> Совершенствование техники передачи эстафетной палочки. Эстафета 4x100 м. Бег в командах                                                                                                                         | 2 |       |
|                                                            | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>                                                                                                                                                                                                      | 1 |       |
|                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                |   |       |
| <b>Тема 8. Бег на средние и длинные дистанции</b>          | <b>Содержание</b>                                                                                                                                                                                                                              | 4 | ОК 08 |
|                                                            | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                                                                                                        | 2 |       |
|                                                            | <b>Практическое занятие 7.</b> Упражнения, способствующие овладению техникой бега на средние дистанции. Совершенствование техники высокого старта. Бег с высокого старта и финиширование. Бег 1000 метров на время                             | 2 |       |
|                                                            | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>                                                                                                                                                                                                      | 2 |       |
|                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                |   |       |
| <b>Тема 9. Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики</b> | <b>Содержание</b>                                                                                                                                                                                                                              | 4 | ОК 08 |
|                                                            | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                                                                                                        | 4 |       |
|                                                            | <b>Практическое занятие 8.</b> Подвижные игры с элементами бега, прыжками и эстафеты. Организация и проведение подвижных игр                                                                                                                   | 4 |       |

|                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                          |                  |       |
|----------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-------|
| <b>Промежуточная аттестация в форме зачета</b>                 |                                                                                                                                                                                                                                                          | <b>3 семестр</b> |       |
| <b>Раздел 2. Спортивные игры (Баскетбол.) (4 семестр)</b>      |                                                                                                                                                                                                                                                          | <b>32</b>        |       |
| <b>Тема 10. Передвижение, остановки, повороты</b>              | <b>Содержание</b>                                                                                                                                                                                                                                        | <b>6</b>         | ОК 08 |
|                                                                | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                                                                                                                  | <b>6</b>         |       |
|                                                                | <b>Практическое занятие 9.</b> Перемещение в стойке, остановка, повороты, ускорение. Овладение комбинациями передвижений. Передвижение в нападении и в защите                                                                                            | <b>6</b>         |       |
|                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                          |                  |       |
| <b>Тема 11. Передачи мяча</b>                                  | <b>Содержание</b>                                                                                                                                                                                                                                        | <b>6</b>         | ОК 08 |
|                                                                | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                                                                                                                  | <b>6</b>         |       |
|                                                                | <b>Практическое занятие 10.</b> 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.                                                               | <b>6</b>         |       |
|                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                          |                  |       |
| <b>Тема 12. Ведения мяча</b>                                   | <b>Содержание</b>                                                                                                                                                                                                                                        | <b>6</b>         | ОК 08 |
|                                                                | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                                                                                                                  | <b>6</b>         |       |
|                                                                | <b>Практическое занятие 11.</b> 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. | <b>6</b>         |       |
|                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                          |                  |       |
| <b>Тема 13. Бросок в корзину</b>                               | <b>Содержание</b>                                                                                                                                                                                                                                        | <b>6</b>         | ОК 08 |
|                                                                | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                                                                                                                  | <b>6</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.                              | <b>6</b>         |       |
|                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                          |                  |       |
| <b>Тема 14. Индивидуальные, групповые и командные действия</b> | <b>Содержание</b>                                                                                                                                                                                                                                        | <b>8</b>         | ОК 08 |
|                                                                | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                                                                                                                  | <b>8</b>         |       |
|                                                                | <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.                                              | <b>8</b>         |       |
|                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                          |                  |       |
| <b>Промежуточная аттестация в форме зачета</b>                 |                                                                                                                                                                                                                                                          | <b>4 семестр</b> |       |
| <b>Раздел 3. Лыжная подготовка и гимнастика (5 семестр)</b>    |                                                                                                                                                                                                                                                          | <b>28</b>        |       |
| <b>Тема 15. Строевые упражнения с</b>                          | <b>Содержание</b>                                                                                                                                                                                                                                        | <b>4</b>         | ОК 08 |

|                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                       |   |       |
|-----------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-------|
| лыжами                                                          | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                                                                                                               | 4 |       |
|                                                                 | <b>Практическое занятие 14.</b> Строевые упражнения с лыжами. Поворот переступанием вокруг пяток лыж. Поворот переступанием вокруг носков лыж. Поворот махом на два счета, прыжком.                                                                   | 4 |       |
| Тема 16. Классические хода                                      | <b>Содержание</b>                                                                                                                                                                                                                                     | 2 | ОК 08 |
|                                                                 | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                                                                                                               | 2 |       |
|                                                                 | <b>Практическое занятие 15.</b> 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            | <b>Содержание</b>                                                                                                                                                                                                                                     | 2 | ОК 08 |
|                                                                 | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                                                                                                               | 2 |       |
|                                                                 | <b>Практическое занятие 16.</b> 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. | <b>Содержание</b>                                                                                                                                                                                                                                     | 4 | ОК 08 |
|                                                                 | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                                                                                                               | 4 |       |
|                                                                 | <b>Практическое занятие 17.</b> Совершенствование техники передвижения на лыжах, преодоления препятствий. Подъем в гору: скользящим ходом, ступающим шагом, «полуёлочкой», «ёлочкой». Совершенствование техники торможения                            | 4 |       |
| Тема 19. Проведение соревнований по лыжным гонкам               | <b>Содержание</b>                                                                                                                                                                                                                                     | 4 | ОК 08 |
|                                                                 | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                                                                                                               | 4 |       |
|                                                                 | <b>Практическое занятие 18.</b> Проведения соревнований по лыжным гонкам в группе на дистанцию 2-5км.                                                                                                                                                 | 2 |       |
|                                                                 | <b>Практическое занятие 19.</b> Прохождение дистанции 2 км. на лыжах без учета времени                                                                                                                                                                | 2 |       |
| Тема 20. Физические упражнения                                  | <b>Содержание</b>                                                                                                                                                                                                                                     | 4 | ОК 08 |
|                                                                 | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                                                                                                               | 4 |       |
|                                                                 | <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                                                                                                                                                                                                | 2 |       |

|                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                  |       |
|-------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-------|
|                                                             | упражнений с гимнастической палкой, мячами, скакалками. Выполнение комплексов гимнастических упражнений на различные группы мышц.                                                                                                                                                |                  |       |
| <b>Тема 21. Современные оздоровительные виды гимнастики</b> | <b>Содержание</b>                                                                                                                                                                                                                                                                | <b>4</b>         | ОК 08 |
|                                                             | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                                                                                                                                          | <b>4</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 22. Акробатика</b>                                  | <b>Содержание</b>                                                                                                                                                                                                                                                                | <b>4</b>         | ОК 08 |
|                                                             | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                                                                                                                                          | <b>4</b>         |       |
|                                                             | <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. | 2                |       |
|                                                             | <b>Практическое занятие 24.</b> Оценка техники выполнения акробатической комбинации из 6-8 элементов                                                                                                                                                                             | 2                |       |
| <b>Промежуточная аттестация в форме зачета</b>              |                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>5 семестр</b> |       |
| <b>Раздел 4. Лёгкая атлетика (6 семестр)</b>                |                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>18</b>        |       |
| <b>Тема 23. Бег на короткие дистанции</b>                   | <b>Содержание</b>                                                                                                                                                                                                                                                                | <b>4</b>         | ОК 08 |
|                                                             | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                                                                                                                                          | <b>4</b>         |       |
|                                                             | <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.                                                             | 4                |       |
|                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                  |       |
| <b>Тема 24. Кроссовая подготовка</b>                        | <b>Содержание</b>                                                                                                                                                                                                                                                                | <b>4</b>         | ОК 08 |
|                                                             | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                                                                                                                                          | <b>4</b>         |       |
|                                                             | <b>Практическое занятие 26.</b> Выполнение спец. беговых упражнений, совершенствование техники бега на выносливость, развитие общей выносливости                                                                                                                                 | 2                |       |
|                                                             | <b>Практическое занятие 27.</b> Кросс по пересеченной местности 2000м                                                                                                                                                                                                            | 2                |       |
| <b>Тема 25. Прыжки в длину.</b>                             | <b>Содержание</b>                                                                                                                                                                                                                                                                | <b>2</b>         | ОК 08 |
|                                                             | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                                                                                                                                          | <b>2</b>         |       |

|                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                          |                  |       |
|----------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-------|
|                                                          | <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 26. Эстафетный бег</b>                           | <b>Содержание</b>                                                                                                                                                                                                                                                        | <b>4</b>         | ОК 08 |
|                                                          | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                                                                                                                                  | 4                |       |
|                                                          | <b>Практическое занятие 29.</b> Совершенствование техники эстафетного бега. Техника передачи эстафетной палочки. Передача эстафетной палочки на месте и в движении                                                                                                       | 4                |       |
| <b>Тема 27. Подвижные игры и эстафеты</b>                | <b>Содержание</b>                                                                                                                                                                                                                                                        | <b>4</b>         | ОК 08 |
|                                                          | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                                                                                                                                  | 4                |       |
|                                                          | <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 | 4                |       |
| <b>Промежуточная аттестация в форме зачета с оценкой</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                          | <b>6 семестр</b> |       |
| <b>Всего:</b>                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                          | <b>118</b>       |       |

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

#### **3.1 Для реализации программы дисциплины предусмотрены следующие специальные помещения:**

##### **1) Универсальный спортивный зал.**

Помещение спортивного зала удовлетворяет требованиям Санитарно-эпидемиологических правил и нормативам и оснащено типовым оборудованием и спортивным инвентарем для проведения занятий всех видов, предусмотренных РПД, в том числе для проведения текущего контроля, промежуточной итоговой аттестации.

##### **Оборудование спортивного зала:**

##### **Основное оборудование:**

##### ***Спортивные игры***

Щит баскетбольный игровой (комплект); щит баскетбольный тренировочный, щит баскетбольный навесной, ворота, трансформируемые для гандбола и мини-футбола (комплект), кольца баскетбольные, ворота складные для флорбола и подвижных игр (комплект), табло игровое (электронное), мяч баскетбольный №7 массовый, мяч баскетбольный №7 для соревнований, мяч баскетбольный №5 массовый, мяч футбольный №4 массовый, мяч футбольный №5 массовый, мяч футбольный №5 для соревнований, насос для накачивания мячей с иглой, жилетки игровые, сетка для хранения мячей, конус игровой.

##### ***Гимнастика***

Стенка гимнастическая, скамейка гимнастическая, комплект матов гимнастических №2, модуль гимнастический многофункциональный, мостик гимнастический подкидной, бревно гимнастическое напольное, кронштейн навесной для канатов, канат для лазания 5м. (со страховочным устройством), перекладина гимнастическая пристенная, коврик гимнастический, палка гимнастическая №3, обруч гимнастический №2, скакалка гимнастическая.

##### ***Легкая атлетика***

Стойки для прыжков в высоту (комплект), граната для метания

Ядро для толкания

##### ***Общефизическая подготовка***

Перекладина навесная универсальная, брусья навесные, снаряд «доска наклонная», горка атлетическая, комплект гантелей обрешиненных 90 кг, эспандер универсальный, лестница координационная (12 ступеней), комплект медболов №3.

##### ***Прочее***

Аптечка медицинская, сетка заградительная

##### **2) Учебный кабинет**

Учебный кабинет оснащен оборудованием, техническими средствами обучения для проведения теоретических занятий предусмотренных РПД, в том числе групповых и индивидуальных консультаций, а также для проведения текущего контроля, промежуточной итоговой аттестации.

##### **Оборудование учебного кабинета:**

**Основное оборудование:** мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная), стол преподавателя, стул преподавателя.

**Технические средства обучения:** персональные компьютеры с лицензионным

программным обеспечением и выходом в сеть Интернет; набор демонстрационного оборудования (проектор, экран).

Учебно-практическое оборудование, необходимое для проведения предусмотренных программой практических занятий. В соответствии с п.4.4. ФГОС СПО допускается замена оборудования его виртуальными аналогами.

Кабинет для самостоятельной работы обучающихся оснащен оборудованием и техническими средствами обучения с возможностью подключения к информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» и выходом в локальную сеть с доступом в «Личный кабинет» обучающегося.

Кабинет для воспитательной работы обучающихся оснащен оборудованием и техническими средствами обучения с возможностью подключения к информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» и выходом в локальную сеть с доступом в «Личный кабинет» обучающегося.

### **3.2. Учебно-методическое обеспечение**

#### **Основная литература:**

1. Лях, В. И. Физическая культура. Базовый уровень : учебник для образовательных организаций, реализующих образовательные программы среднего профессионального образования / В. И. Лях. – 2-е изд., стер. - Москва : Просвещение, 2025. - 289 с. – (Учебник СПО). - ISBN 978-5-09-124949-1. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.ru/catalog/product/2202346>

#### **Дополнительная литература**

1. Шеенко, Е. И. Физическая культура человека (основные понятия и ценности) : учебное пособие : [12+] / Е. И. Шеенко, Б. Г. Толистинов, И. А. Халев ; Алтайский филиал Российской академии народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2020. – 80 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=597370>

2. Болманенкова, Т. А. Основы физического воспитания : учебное пособие : [12+] / Т. А. Болманенкова. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2020. – 236 с. : табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=571983>

3. Общая физическая подготовка : оздоровительные упражнения в системе занятий физической культурой студентов СПО : методическое пособие : [16+] / сост. К. Э. Гопп, Е. В. Чубарова, Н. Ю. Семенова, М. Д. Чхеидзе [и др.]. – Сочи : Сочинский государственный университет, 2020. – 28 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=618231>

### **3.3 Перечень современных профессиональных баз данных и информационных справочных систем:**

#### **Современные профессиональные базы данных:**

1. <https://gufo.me/> - справочная база энциклопедий и словарей;
2. <https://ro-edu.ru/> - Федеральный Медиапортал «Российское образование»

#### **Информационные справочные системы:**

1. Министерство просвещения Российской Федерации. Банк документов. – URL: <https://docs.edu.gov.ru/#activity=106> .
2. <https://slovaronline.com> - справочная поисковая система по всем доступным словарям, энциклопедиям и переводчикам в режиме Онлайн.

3. <https://minsport.gov.ru/> - сайт Министерства спорта РФ
4. <https://www.olympic.org/> - сайт Международного Олимпийского комитета
5. <http://olympic.ru/> - сайт Олимпийского комитета России (ОКР)
6. <http://rusathletics.info/> - сайт Всероссийской федерации легкой атлетики
7. <https://www.volley.ru/> - сайт Всероссийской федерации волейбола
8. <https://www.flgr.ru/> - сайт Федерации лыжных гонок России

**Электронно-библиотечные системы (ЭБС):**

<https://znanium.ru/> - электронно-библиотечная система.

**Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства:**

Операционная система Microsoft Windows 10;

Пакет программ Microsoft Office Professional Plus;

7-zip - архиватор;

Inkscape – векторный графический редактор <https://inkscape.org/ru/oprogramye/>;

Интернет-браузер Google Chrome (бесплатное программное обеспечение, не ограничено, бессрочно).

Антивирусная программа Dr.Web.

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

| Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы. | Результаты обучения                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Критерии оценки                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Формы текущего контроля и промежуточной аттестации                                                                                                                                                                                                                      |
|------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                        | <b>Знания:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| ОК 08                                                                  | <p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li> <li>– основы здорового образа жизни;</li> <li>– условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной профессии;</li> <li>– правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности</li> </ul> | <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> | <p>Экспертное наблюдение и оценивание знаний на теоретических и практических занятиях. Оценивание по результатам устного и письменного опросов. Подготовка рефератов и выступлений по выбранной теме. Проведение тестирования. Результаты промежуточной аттестации.</p> |
|                                                                        | <b>Умения:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| ОК 08                                                                  | <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li> <li>– применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</li> <li>– пользоваться средствами профилактики</li> </ul>                                                                                             | <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>– применяет рациональные приемы</li> </ul>                                                                                                            | <p>Экспертное наблюдение и оценивание знаний на теоретических занятиях. Оценивание по результатам устного и письменного опросов. Подготовка рефератов и выступлений по выбранной теме.</p>                                                                              |

|                                                                                            |                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|
|                                                                                            | перенапряжения, характерными для данной профессии/ специальности. | двигательных функций в профессиональной деятельности;<br>– владеет физическими упражнениями разной функциональной направленности, использует их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности для специальности воспитатель. | Проведение тестирования.<br>Результаты промежуточной аттестации. |
| <b>Промежуточная аттестация – зачеты в 3, 4, 5 семестрах, зачет с оценкой в 6 семестре</b> |                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                  |