

Министерство науки и высшего образования и Российской Федерации
федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего
образования «Национальный исследовательский Нижегородский государственный
университет им. Н.И. Лобачевского»

Арзамасский филиал

отделение среднего профессионального образования
(Арзамасский политехнический колледж им. В.А. Новикова)

УТВЕРЖДЕНО

решением Ученого совета ННГУ
(протокол от 02.12.2024 г. № 10)

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

Специальность среднего профессионального образования
44.02.02 ПРЕПОДАВАНИЕ В НАЧАЛЬНЫХ КЛАССАХ

Квалификация выпускника
УЧИТЕЛЬ НАЧАЛЬНЫХ КЛАССОВ

Форма обучения
ОЧНАЯ

г. Арзамас
2025 год начала подготовки

Программа учебной дисциплины составлена в соответствии с требованиями ФГОС СПО по специальности 44.02.02 Преподавание в начальных классах

Авторы: преподаватель _____ Е.В. Пяткин

Программа рассмотрена и одобрена на заседании методической комиссии естественнонаучного и гуманитарного циклов от «19» ноября 2024 года протокол № 3.

Председатель методической комиссии _____ Н.Г. Кузнецова

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	19
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	21

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина СГ.04 Физическая культура является обязательной частью социально-гуманитарного цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 44.02.02 Преподавание в начальных классах.

Учебная дисциплина СГ.04 Физическая культура обеспечивает формирование общих компетенций:

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

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

Цели:

- формирование физической культуры личности и способности направленного применения средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления индивидуального здоровья, подготовки к будущей профессиональной деятельности.
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья.
- приобретение компетентностей в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Задачи:

- приобщение к физкультурно-спортивной деятельности, обеспечивающей сохранение и укрепление здоровья.
- самоопределение в выборе средств физической культуры, спорта и туризма;
- приобретение личного опыта творческого использования средств физической культуры для достижения профессиональных успехов.
- формирование установки на здоровый стиль жизни физическое самосовершенствование и самовоспитание.
- формирование потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются знания и умения, формируются общие компетенции:

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 08	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения,	роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;

	характерными для специальности.	средства профилактики перенапряжения.
--	---------------------------------	---------------------------------------

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы	172
Объем работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем	
в том числе:	
теоретические занятия	2
практические занятия	170
Самостоятельная работа	-
Промежуточная аттестация в форме зачета (1-5 семестры), дифференцированного зачета (6 семестр)	-

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины

1 курс

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций, формируемых которыми способствует элемент программы
1	2	3	4
Раздел 1. Лёгкая атлетика			
Тема 1.1. Средства физической культуры	Содержание учебного материала		ОК 08
	Средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности.	2	
	Зоны риска физического здоровья воспитателя.		
	Средства профилактики перенапряжения, стресса		
Тема 1.2. Бег на короткие дистанции	Содержание учебного материала		ОК 08
	В том числе практических и лабораторных занятий		
	Практическое занятие №1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции 100 – 200 м. Низкий старт, старт из разных И. П.. Старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиш. Отработка всех этапов бега.	2	
Тема 1.3. Кроссовая подготовка	Содержание учебного материала		ОК 08
	В том числе практических и лабораторных занятий		
	Практическое занятие №2. Выполнение спец. беговых упражнений.	2	
	Практическое занятие №3. Совершенствование техники бега на выносливость, развитие общей выносливости	2	
	Практическое занятие №4. Кросс по пересеченной местности 2000м	2	
Тема 1.4.	Содержание учебного материала		ОК 08

Прыжки в длину.	В том числе практических и лабораторных занятий		
	Практическое занятие №5. Совершенствование техники прыжка в длину с места. Выполнение упражнений, способствующих овладению техникой прыжка в длину с разбега.	2	
Тема 1.5. Эстафетный бег	Содержание учебного материала		ОК 08
	В том числе практических и лабораторных занятий		
	Практическое занятие №6. Совершенствование техники эстафетного бега. Техника передачи эстафетной палочки. Передача эстафетной палочки на месте и в движении	2	
Тема 1.6. Подвижные игры и эстафеты	Содержание учебного материала		ОК 08
	В том числе практических и лабораторных занятий		
	Практическое занятие №7. Игры преимущественно с бегом: «К своим флажкам», «Гуси-лебеди», «Два Мороза», «Команда быстроногих», «Вызов номеров».	2	
	Практическое занятие №8. Игры преимущественно с прыжками: «Прыгающие воробышки», «Зайцы в огороде», «Волк во рву», эстафета. Бег 100 метров	2	
Раздел 2. Гимнастика			
Тема 2.1 Упражнения дыхательной гимнастики	Содержание учебного материала		ОК 08
	В том числе практических и лабораторных занятий		
	Практическое занятие №9. Выполнение комплексов упражнений, направленных на профилактику профессиональных заболеваний: комплексов дыхательных упражнений	2	
Тема 2.2. Стрейтчинг	Содержание учебного материала		ОК 08
	В том числе практических и лабораторных занятий		
	Практическое занятие №10. Выполнение общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой с предметами и без предметов. Комплекса упражнений с гимнастической палкой, мячами, скакалками.	2	
	Практическое занятие №11. Выполнение упражнений для развития гибкости. Комплекс гимнастических упражнений на укрепление мышц живота и спины.	2	
Тема 2.3. Комплекс упражнений на	Содержание учебного материала		ОК 08
	В том числе практических и лабораторных занятий		
	Практическое занятие №12. Освоение комплексов аэробики, степ-аэробики.	2	

развитие силой выносливости			
Тема 2.4. Комплекс упражнений на развитие координации движений	Содержание учебного материала		ОК 08
	В том числе практических и лабораторных занятий		
	Практическое занятие №13. Выполнение комплекса упражнений для развития координации движений.	2	
	Практическое занятие №14. Подбор упражнений для развития координации движений детей дошкольного возраста.	2	
Тема 2.5. Комплекс упражнений с использованием тренажеров	Содержание учебного материала		ОК 08
	В том числе практических и лабораторных занятий		
	Практическое занятие №15. Освоение комплексов с использованием тренажеров, гантелей, скакалки.	2	
	Практическое занятие №16. Освоение комплексов с использованием резиновых жгутов, гимнастической скамейки, шведской стенки.	2	
Тема 2.6. Фитнес аэробика	Содержание учебного материала		ОК 08
	В том числе практических и лабораторных занятий		
	Практическое занятие №17. Выполнения комплекса фитнес аэробики.	2	
	Практическое занятие №18. Выполнения комплекса фитнес аэробики. Составление комплекса индивидуальной тренировки.	2	
	Практическое занятие №19. Демонстрация комплекса индивидуальной тренировки.	2	
Раздел 3. Лыжная подготовка			
Тема 3.1. Попеременный двухшажный ход	Содержание учебного материала		ОК 08
	В том числе практических и лабораторных занятий		
	Практическое занятие №20. Совершенствование техники строевых упражнений с лыжами. Повороты на месте: махом правой наружу, махом левой наружу, поворот прыжком. Совершенствование техники скользящего шага, попеременного двухшажного хода. Работа рук на месте и в движении.	2	
Тема 3.2. Одновременные	Содержание учебного материала		ОК 08
	В том числе практических и лабораторных занятий		

ходы	Практическое занятие №21. Передвижение на лыжах. Одновременные ходы: бесшажный, одновременно - одношажный, одновременно - двухшажный ход. Имитация на месте и в движении одновременного бесшажного хода, одновременно - одношажного, одновременно – двухшажного хода.	2	
Тема 3.3. Переход с одновременных ходов на попеременный двухшажный	Содержание учебного материала		ОК 08
	В том числе практических и лабораторных занятий		
	Практическое занятие №22. Переход с одновременных ходов на попеременный двухшажный ход и переход с попеременного двухшажного хода на одновременные ходы: одновременно одношажный, одновременно двухшажный, бесшажный ход.	2	
Тема 3.4. Подвижные игры и эстафеты на лыжах.	Содержание учебного материала		ОК 08
	В том числе практических и лабораторных занятий		
	Практическое занятие №23. Передвижение на лыжах классическими и коньковыми ходами по пересечённой местности 2-5 км. Проведение подвижных игр с элементами лыжной подготовки.	2	
	Практическое занятие №24. Подвижные игры: «Нарисуй солнышко», Накаты», «Сороконожки», «Команда быстроногих».	2	
Раздел 4. Спортивные игры (Волейбол)			
Тема 4.1. Техника передвижения волейболиста.	Содержание учебного материала		ОК 08
	В том числе практических и лабораторных занятий		
	Практическое занятие №25. Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники передвижений. Выполнение перемещений с применением зрительных ориентиров и звуковых сигналов. Упражнения в парах, в тройке.	2	
Тема 4.2. Прием и передача мяча.	Содержание учебного материала		ОК 08
	В том числе практических и лабораторных занятий		
	Практическое занятие №26. Выполнение упражнений для совершенствования техники выполнения передач: верхняя и нижняя передача мяча и прием. Подготовительные упражнения. Подводящие упражнения. Специальные упражнения. Передачи в парах на месте. Упражнения во встречных колоннах.	2	

Тема 4.3. Поддача мяча	Содержание учебного материала		ОК 08
	В том числе практических и лабораторных занятий		
	Практическое занятие №27. Совершенствование техники и тактики игры в волейбол: овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей (игра по упрощенным правилам волейбола, игра по правилам).	2	
Тема 4.4. Техника игры в волейбол	Содержание учебного материала		ОК 08
	В том числе практических и лабораторных занятий		
	Практическое занятие №28. Совершенствование техники и тактики игры в волейбол: овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей (игра по упрощенным правилам волейбола).	2	
	Практическое занятие №29. Совершенствование техники и тактики игры в волейбол: овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей (игра по правилам).	2	
Тема 4.5. Двухсторонняя игра.	Содержание учебного материала		ОК 08
	В том числе практических и лабораторных занятий		
	Практическое занятие №30. Двухсторонняя игра: правила судейства, судейские жесты.	2	
Тема 4.6. Подвижные игры с элементами волейбола.	Содержание учебного материала		ОК 08
	В том числе практических и лабораторных занятий		
	Практическое занятие №31. Подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола. Игры, способствующие совершенствованию навыков передачи мяча: «Эстафеты у стены», «Мяч в воздухе», «Мяч среднему».	2	
	Практическое занятие №32. Оценка техники элементов игры в волейбол. Выполнение передач и подач.	2	
Раздел 5. Настольный теннис			
Тема 5.1 Настольный теннис	Содержание учебного материала		ОК 08
	В том числе практических и лабораторных занятий		
	Практическое занятие №33. Правила игры. Способы держания ракетки. Передвижения: шаги, прыжки.	2	
	Практическое занятие №34. Выполнение комплексов упражнений, повышающих	2	

	работоспособность в избранной профессиональной деятельности		
	Практическое занятие №35. Способы подачи, приёма подачи	2	
	Практическое занятие №36. Разучивание, закрепление техники двигательных действий, технико-тактических приёмов игры.	2	
	Практическое занятие №37. Способы: откидка, подрезка, накат.	2	
	Практическое занятие №38. Разучивание, закрепление техники двигательных действий, технико-тактических приёмов игры.	2	
Всего		78	

2 курс

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Раздел 1. Лёгкая атлетика			
Тема 1.1. Комплекс ОРУ для лёгкой атлетики	Содержание учебного материала		ОК 08
	В том числе практических и лабораторных занятий		
	Практическое занятие №39. Комплекс ОРУ для лёгкой атлетики. Бег по пересечённой местности.	2	
	Практическое занятие №40. Совершенствование техники специально беговых упражнений.	2	
Тема 1.2. Бег на короткие дистанции	Содержание учебного материала		ОК 08
	В том числе практических и лабораторных занятий		
	Практическое занятие №41. Бег на короткие дистанции. Старт из разных И.п.	2	

	Практическое занятие №42. Совершенствование техники выполнения специально беговых упражнений. Развитие скоростных качеств. Бег 100 метров	2	
Тема 1.3. Прыжки в длину с разбега	Содержание учебного материала		ОК 08
	В том числе практических и лабораторных занятий		
	Практическое занятие №43. Отработка техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Выполнение подводящих упражнений	2	
Тема 1.4. Метание мяча	Содержание учебного материала		ОК 08
	В том числе практических и лабораторных занятий		
	Практическое занятие №44. Совершенствование техники метания малого мяча. Метание небольших предметов до 80-100 гр. на дальность. Метания мяча в вертикальную и горизонтальную цель. Метание мяча с места в цель и с разбега на дальность.	2	
Тема 1.5. Спортивная ходьба	Содержание учебного материала		ОК 08
	В том числе практических и лабораторных занятий		
	Практическое занятие №45. Упражнения, способствующие овладению техникой спортивной ходьбы. Прохождение дистанции 400 м.	2	
Тема 1.6. Эстафетный бег	Содержание учебного материала		ОК 08;
	В том числе практических и лабораторных занятий		
	Практическое занятие №46. Совершенствование техники передачи эстафетной палочки. Эстафета 4x100 м. Бег в командах	2	
Тема 1.7. Бег на средние и длинные дистанции	Содержание учебного материала		ОК 08
	В том числе практических и лабораторных занятий		
	Практическое занятие №47. 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 1.8. Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики	Содержание учебного материала		ОК 08
	В том числе практических и лабораторных занятий		
	Практическое занятие №48. Подвижные игры с элементами бега, прыжками и эстафеты. Организация и проведение подвижных игр	2	

Раздел 2. Гимнастика			
Тема 2.1. Физические упражнения	Содержание учебного материала		ОК 08
	В том числе практических и лабораторных занятий		
	Практическое занятие №49. ТБ на занятиях гимнастикой. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой с предметами и без предметов.	2	
	Практическое занятие №50. Составление комплексов упражнений с гимнастической палкой, мячами, скакалками. Выполнение комплексов гимнастических упражнений на различные группы мышц.	2	
Тема 2.2. Современные оздоровительные виды гимнастики	Содержание учебного материала		ОК 08
	В том числе практических и лабораторных занятий		
	Практическое занятие №51. Освоение комплексов танцевальной аэробики.	2	
	Практическое занятие №52. Освоение комплексов атлетической гимнастики с использованием тренажеров, гантелей, скакалки, резиновых жгутов, гимнастической скамейки, шведской стенки.	2	
Тема 2.3. Акробатика	Содержание учебного материала		ОК 08
	В том числе практических и лабораторных занятий		
	Практическое занятие №53. 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	
	Практическое занятие №54. Оценка техники выполнения акробатической комбинации из 6-8 элементов	2	
Раздел 3. Лыжная подготовка			
Тема 3.1. Строевые упражнения с лыжами	Содержание учебного материала		ОК 08
	В том числе практических и лабораторных занятий		
	Практическое занятие №55. Строевые упражнения с лыжами. Поворот переступанием вокруг пяток лыж. Поворот переступанием вокруг носков лыж. Поворот махом на два счета, прыжком.	2	

Тема 3.2. Классические хода	Содержание учебного материала		ОК 08
	В том числе практических и лабораторных занятий		
	Практическое занятие №56. Освоение техники классических ходов: скользящего шага, попеременного двухшажного хода; одновременных ходов: одновременно бесшажного, одновременно одношажного, одновременно двухшажного хода.	2	
Тема 3.3. Переходы с хода на ход в классических ходах	Содержание учебного материала		ОК 08
	В том числе практических и лабораторных занятий		
	Практическое занятие №57. 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 3.4. Преодоление препятствий и подъемов в гору. Торможение.	Содержание учебного материала		ОК 08
	В том числе практических и лабораторных занятий		
	Практическое занятие №58. Совершенствование техники передвижения на лыжах, преодоления препятствий. Подъем в гору: скользящим ходом, ступающим шагом, «полуёлочкой», «ёлочкой». Совершенствование техники торможения	2	
Тема 3.5. Проведение соревнований по лыжным гонкам	Содержание учебного материала		ОК 08
	В том числе практических и лабораторных занятий		
	Практическое занятие №59. Проведения соревнований по лыжным гонкам в группе на дистанцию 2-5км.	2	
	Практическое занятие №60. Прохождение дистанции 2 км. на лыжах без учета времени	2	
Раздел 4. Спортивные игры (Баскетбол)			
Тема 4.1. Передвижение, остановки, повороты	Содержание учебного материала		ОК 08
	В том числе практических и лабораторных занятий		
	Практическое занятие №61. Перемещение в стойке, остановка, повороты, ускорение. Овладение комбинациями передвижений. Передвижение в нападении и в защите	2	
Тема 4.2. Передачи мяча	Содержание учебного материала		ОК 08
	В том числе практических и лабораторных занятий		

	Практическое занятие №62. 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 4.3. Ведения мяча	Содержание учебного материала		ОК 08
	В том числе практических и лабораторных занятий		
	Практическое занятие №63. Совершенствование техники ведения мяча в низкой, средней и высокой стойках левой, правой рукой.	2	
	Практическое занятие №64. Совершенствование техники ведения мяча с изменением направления движения и скорости с сопротивлением и без сопротивления защитника, с изменением высоты отскока.	2	
Тема 4.4. Бросок в корзину	Содержание учебного материала		ОК 08
	В том числе практических и лабораторных занятий		
	Практическое занятие №65. Совершенствование техники броска мяча в корзину в движении после ловли и ведения.	2	
	Практическое занятие №66. Освоение техники штрафного броска. Действия защитников при штрафных бросках и разыгрывании спорных мячей.	2	
Тема 4.5. Индивидуальны е, групповые и командные действия	Содержание учебного материала		ОК 08
	В том числе практических и лабораторных занятий		
	Практическое занятие №67. Индивидуальные, групповые, командные, тактические действия в нападении и защите. Овладение личной защиты на своей половине площадки и по всей площадке. Двухсторонняя игра.	2	
Всего		58	

3 курс

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций, формируемые
-----------------------------	--	---------------	-------------------------------

			ю которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Раздел 1. Легкая атлетика			
Тема 1.1. Бег на короткие дистанции.	Содержание учебного материала		ОК 08
	В том числе практических и лабораторных занятий		
	Практическое занятие №68. Выполнение упражнений, способствующих овладению техникой бега на короткие дистанции. Бег с низкого старта по прямой. Бег по повороту, бег с низкого старта по повороту, ускорение в конце поворота с переходом к бегу по прямой. Финиширование.	2	
Тема 1.2. Бег на длинные дистанции	Содержание учебного материала		ОК 08
	В том числе практических и лабораторных занятий		
	Практическое занятие №69. Выполнение упражнений, способствующих овладению техникой бега на длинные дистанции. Бег со средней скоростью с сохранением правильности осанки и работы рук. Бег по повороту с выбеганием на прямую, вбегание с прямой в круг, бег по виражу 3-4 раза. 4.Бег с высокого старта.	2	
Тема 1.3. Челночный бег	Содержание учебного материала		ОК 08
	В том числе практических и лабораторных занятий		
	Практическое занятие №70. 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».	2	
	Практическое занятие №71. Совершенствование техники челночного бега. Проведение подвижных игр и эстафет на занятиях легкой атлетикой. Игры с прыжками: «Челнок», «Кто выше?», «Перемена мест». Игры с метанием: «Пушкاري», «От щита в поле», «Мяч через сетку».	2	
	Практическое занятие №72. Проведение подвижной игры с элементами л/а	2	
Раздел 2. Лыжная подготовка			

Тема 2.1. Строевые упражнения с лыжами	Содержание учебного материала		ОК 08
	В том числе практических и лабораторных занятий		
	Практическое занятие №73. Строевые упражнения с лыжами. Поворот переступанием вокруг пяток лыж. Поворот переступанием вокруг носков лыж. Поворот махом на два счета, прыжком.	2	
Тема 2.2. Классические хода	Содержание учебного материала		ОК 08
	В том числе практических и лабораторных занятий		
	Практическое занятие №74. Освоение техники классических ходов: скользящего шага, попеременного двухшажного хода; одновременных ходов: одновременно бесшажного, одновременно одношажного, одновременно двухшажного хода.	2	
Тема 2.3. Переходы с хода на ход в классических ходах	Содержание учебного материала		ОК 08
	В том числе практических и лабораторных занятий		
	Практическое занятие №75. 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 2.4. Преодоление препятствий и подъемов в гору. Торможение.	Содержание учебного материала		ОК 08
	В том числе практических и лабораторных занятий		
	Практическое занятие №76. Совершенствование техники передвижения на лыжах, преодоления препятствий. Подъем в гору: скользящим ходом, ступающим шагом, «полуёлочкой», «ёлочкой». Совершенствование техники торможения	2	
Тема 2.5. Проведение соревнований по лыжным гонкам	Содержание учебного материала		ОК 08
	В том числе практических и лабораторных занятий		
	Практическое занятие №77. Проведения соревнований по лыжным гонкам в группе на дистанцию 2-5км.	2	
Раздел 3. Гимнастика			
Тема 3.1. Общеразвивающ	Содержание учебного материала		ОК 08
	В том числе практических и лабораторных занятий		

ие упражнения с предметами.	Практическое занятие №78. Выполнение упражнений для профилактики нарушений осанки.	2	
	Практическое занятие №79. Выполнение упражнений для профилактики нарушений осанки.	2	
Тема 3.2. Оздоровительная гимнастика	Содержание учебного материала		ОК 08
	В том числе практических и лабораторных занятий		
	Практическое занятие №80. Выполнение комплексов упражнений, направленных на профилактику профессиональных заболеваний: комплексы упражнений осанки	2	
	Практическое занятие №81. Выполнение комплексов упражнений, направленных на профилактику профессиональных заболеваний: комплексы упражнений плоскостопия	2	
Тема 3.3. Базовая аэробика	Содержание учебного материала		ОК 08
	В том числе практических и лабораторных занятий		
	Практическое занятие №82. Освоение комплексов базовой аэробики, основных шагов, дыхательной гимнастики.	2	
Тема 3.4. Танцевальная аэробика.	Содержание учебного материала		ОК 08
	В том числе практических и лабораторных занятий		
	Практическое занятие №83. Освоение комплексов танцевальной аэробики, дыхательной гимнастики.	2	
Тема 3.5. Степ аэробика	Содержание учебного материала		ОК 08
	В том числе практических и лабораторных занятий		
	Практическое занятие №84. Освоение комплексов степ аэробики, основных шагов.	2	
Тема 3.6. Фитбол аэробика	Содержание учебного материала		ОК 08
	В том числе практических и лабораторных занятий		
	Практическое занятие №85. Освоение комплексов фитбол аэробики, развитие физических качеств.	2	
Всего:		36	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение

Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрены учебные аудитории для проведения занятий всех видов, предусмотренных образовательной программой, в том числе групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, а также помещения для самостоятельной работы, оснащенные оборудованием, техническими средствами обучения и материалами, учитывающими требования международных стандартов.

Освоение программы учебной дисциплины предполагает наличие «Спортивного зала», оснащенного оборудованием: баскетбольные, волейбольные мячи; щиты, корзины, сетки, стойки, антенны, снаряды для метания, специально – оборудованные секторы для прыжков и метаний, спортивный инвентарь для выполнения общеразвивающих упражнений с предметами (набивные мячи, гантели, тренажеры, экспандеры, обручи, скакалки, мячи и др.), шведская стенка, гимнастические скамейки, гимнастические маты, лыжный инвентарь (лыжи, ботинки, лыжные палки, и.т.п.). Технические средства обучения: музыкальный центр с колонками.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду, необходимым комплектом лицензионного программного обеспечения.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Для реализации программы библиотечный фонд укомплектован печатными и (или) электронными образовательными и информационными ресурсами, рекомендованными для использования в образовательном процессе.

Основная литература

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. – 3-е изд., испр. – Москва: Издательство Юрайт, 2024. – 450 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-18496-9. – Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/535163>

3. Агеева, Г. Ф. Плавание: учебное пособие для спо / Г. Ф. Агеева, В. И. Величко, И. В. Тихонова. – 4-е изд., стер. – Санкт-Петербург: Лань, 2024. – 64 с. – ISBN 978-5-507-47480-6. – Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. – URL: <https://e.lanbook.com/book/382304>

4. Агеева, Г. Ф. Теория и методика физической культуры и спорта / Г. Ф. Агеева, Е. Н. Карпенкова. – 4-е изд., стер. – Санкт-Петербург: Лань, 2024. – 68 с. – ISBN 978-5-507-48942-8. – Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. – URL: <https://e.lanbook.com/book/366788>

5. Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин ; под научной редакцией С. В. Новаковского. – Москва: Издательство Юрайт, 2024. – 125 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-10154-6. – Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/538875>

6. Муллер, А. Б. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. –

Москва: Издательство Юрайт, 2024. – 424 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-02612-2. – Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/536838>

Дополнительная литература:

1. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры и спорта: учебник и практикум для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва: Издательство Юрайт, 2024. – 216 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-15307-1. – Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/539729>

2. Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. – 3-е изд., перераб. и доп. – Москва: Издательство Юрайт, 2024. – 609 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-18616-1. – Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/545162>

3. Журин, А. В. Волейбол. Техника игры / А. В. Журин. – 4-е изд., стер. – Санкт-Петербург: Лань, 2024. – 56 с. – ISBN 978-5-507-47339-7. – Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. – URL: <https://e.lanbook.com/book/362294>

Программное обеспечение и Интернет ресурсы

1. ЭБС Юрайт <https://urait.ru>
2. ЭБС Знаниум <https://www.znanium.com>
3. ЭБС Лань <https://e.lanbook.com/>
4. ЭБС Консультант студента www.studentlibrary.ru/

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Методы оценки</i>
роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; средства профилактики перенапряжения.	демонстрирует знание роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; знает основы ЗОЖ, формы и содержание физических упражнений; знает основные факторы риска труда воспитателя, характеризует физическую культуру как форму самовыражения личности; значимость физической культуры в профессиональной деятельности знает средства восстановления, профилактики перенапряжения;	Фронтальная беседа, устный опрос, тестирование
использовать физкультурно-	использует содержание физкультурно-оздоровительной деятельности для	Оценка выполнения практических

<p>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.</p>	<p>укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; владеет техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активно применяет их в игровой и соревновательной деятельности; демонстрирует готовность к выполнению нормативов всероссийского физкультурно - спортивного комплекса «готов к труду и обороне» (ГТО); применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; владеет физическими упражнениями разной функциональной направленности, использует их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности для специальности воспитатель.</p>	<p>заданий, выполнение индивидуальных заданий, принятие нормативов.</p>
--	--	---

Описание шкал оценивания

Наименование результата обучения	неудовлетворительно	удовлетворительно	хорошо	отлично
Полнота знаний	Уровень знаний ниже минимальных требований. Имели место грубые ошибки.	Минимально допустимый уровень знаний. Допущено много негрубых ошибок.	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки. Допущено несколько негрубых ошибок.	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки, без ошибок.
Наличие умений	При решении стандартных задач не продемонстрированы основные умения. Имели место грубые ошибки.	Продемонстрированы основные умения. Решены типовые задачи с негрубыми ошибками. Выполнены все задания, но не в полном объеме.	Продемонстрированы все основные умения. Решены все основные задачи с негрубыми ошибками. Выполнены все задания, в полном объеме, но некоторые с недочетами.	Продемонстрированы все основные умения, решены все основные задачи с отдельными незначительными недочетами, выполнены все задания в

				полном объеме.
Характеристика сформированности компетенций	Компетенция в полной мере не сформирована. Имеющихся знаний, умений, навыков недостаточно для решения практических (профессиональных) задач. Требуется повторное обучение.	Сформированность компетенций соответствует минимальным требованиям. Имеющихся знаний, умений и навыков в целом достаточно для решения практических (профессиональных) задач, но требуется дополнительная практика по большинству практических задач.	Сформированность компетенций в целом соответствует требованиям, но есть недочеты. Имеющихся знаний, умений, навыков и мотивации в целом достаточно для решения практических (профессиональных) задач, но требуется дополнительная практика по некоторым профессиональным задачам.	Сформированность компетенций полностью соответствует требованиям. Имеющихся знаний, умений, навыков и мотивации в полной мере достаточно для решения сложных практических (профессиональных) задач.
Уровень сформированности компетенций	Низкий	Ниже среднего	Средний	Высокий