

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 президиума  
Ученого совета ННГУ  
(протокол от 16.01.2024 г. № 1)

**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  
2024 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 «07» декабря 2023 года протокол № 4.

Председатель методической комиссии \_\_\_\_\_ Н.Г. Кузнецова

## **СОДЕРЖАНИЕ**

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

## 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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем в часах</b>
<b>Объем образовательной программы</b>	<b>172</b>
<b>Объем работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем</b>	
в том числе:	
теоретические занятия	2
практические занятия	170
<b>Самостоятельная работа</b>	-
<b>Промежуточная аттестация</b> в форме зачета (3-7 семестры), дифференцированного зачета (8 семестр)	-

## 2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины

### 2 курс

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций, формируемые 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.	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>		
	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	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 08
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>		
	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	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 08
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>		
	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	
<b>Раздел 2. Гимнастика</b>			
Тема 2.1 Упражнения дыхательной гимнастики	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 08
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>		
	Практическое занятие №9. Выполнение комплексов упражнений, направленных на профилактику профессиональных заболеваний: комплексов дыхательных упражнений	2	
Тема 2.2. Стрейтчинг	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 08
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>		
	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	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 08
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>		
	Практическое занятие №12. Освоение комплексов аэробики, степ-аэробики.	2	

развитие силой выносливости			
Тема 2.4. Комплекс упражнений на развитие координации движений	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 08
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>		
	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	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 08
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>		
	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	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 08
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>		
	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	
<b>Раздел 3. Лыжная подготовка</b>			
Тема 3.1. Попеременный двухшажный ход	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 08
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>		
	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	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 08
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>		



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	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 08
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>		
	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.	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 08
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>		
	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	
<b>Раздел 4. Спортивные игры (Волейбол)</b>			
Тема 4.1. Техника передвижения волейболиста.	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 08
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>		
	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.	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 08
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>		
	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	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 08
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>		
	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	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 08
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>		
	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.	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 08
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>		
	Практическое занятие №30. Двухсторонняя игра: правила судейства, судейские жесты.	2	
Тема 4.6. Подвижные игры с элементами волейбола.	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 08
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>		
	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	
<b>Раздел 5. Настольный теннис</b>			
Тема 5.1 Настольный теннис	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 08
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>		
	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	
<b>Всего</b>		<b>78</b>	

### 3 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
<b>Раздел 1. Лёгкая атлетика</b>			
Тема 1.1. Комплекс ОРУ для лёгкой атлетики	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 08
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>		
	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	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 08
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>		
	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	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 08
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>		
	Практическое занятие №43. Отработка техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Выполнение подводящих упражнений	2	
Тема 1.4. Метание мяча	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 08
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>		
	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	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 08
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>		
	Практическое занятие №45. Упражнения, способствующие овладению техникой спортивной ходьбы. Прохождение дистанции 400 м.	2	
Тема 1.6. Эстафетный бег	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 08;
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>		
	Практическое занятие №46. Совершенствование техники передачи эстафетной палочки. Эстафета 4x100 м. Бег в командах	2	
Тема 1.7. Бег на средние и длинные дистанции	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 08
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>		
	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	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 08
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>		
	Практическое занятие №48. Подвижные игры с элементами бега, прыжками и эстафеты. Организация и проведение подвижных игр	2	

<b>Раздел 2. Гимнастика</b>			
Тема 2.1. Физические упражнения	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 08
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>		
	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	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 08
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>		
	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	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 08
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>		
	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	
<b>Раздел 3. Лыжная подготовка</b>			
Тема 3.1. Строевые упражнения с лыжами	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 08
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>		
	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	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 08
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>		
	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	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 08
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>		
	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.	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 08
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>		
	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	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 08
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>		
	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	
<b>Раздел 4. Спортивные игры (Баскетбол)</b>			
Тема 4.1. Передвижение, остановки, повороты	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 08
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>		
	Практическое занятие №61. Перемещение в стойке, остановка, повороты, ускорение. Овладение комбинациями передвижений. Передвижение в нападении и в защите	2	
Тема 4.2. Передачи мяча	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 08
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>		

	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	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 08
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>		
	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	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 08
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>		
	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	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 08
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>		
	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	
<b>Всего</b>		<b>58</b>	

#### 4 курс

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

			<b>ю которых способствует элемент программы</b>
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>			
Тема 1.1. Бег на короткие дистанции.	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 08
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>		
	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	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 08
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>		
	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	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 08
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>		
	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	
<b>Раздел 2. Лыжная подготовка</b>			



Тема 2.1. Строевые упражнения с лыжами	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 08
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>		
	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	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 08
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>		
	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	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 08
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>		
	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.	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 08
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>		
	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	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 08
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>		
	Практическое занятие №77. Проведения соревнований по лыжным гонкам в группе на дистанцию 2-5км.	2	
<b>Раздел 3. Гимнастика</b>			
Тема 3.1. Общеразвивающ	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 08
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>		

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	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 08
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>		
	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	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 08
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>		
	Практическое занятие №82. Освоение комплексов базовой аэробики, основных шагов, дыхательной гимнастики.	2	
Тема 3.4. Танцевальная аэробика.	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 08
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>		
	Практическое занятие №83. Освоение комплексов танцевальной аэробики, дыхательной гимнастики.	2	
Тема 3.5. Степ аэробика	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 08
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>		
	Практическое занятие №84. Освоение комплексов степ аэробики, основных шагов.	2	
Тема 3.6. Фитбол аэробика	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 08
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>		
	Практическое занятие №85. Освоение комплексов фитбол аэробики, развитие физических качеств.	2	
<b>Всего:</b>		<b>36</b>	

### **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/](http://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
<b>Полнота знаний</b>	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.
<b>Наличие умений</b>	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.
<b>Характеристика сформированности компетенций</b>	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.
<b>Уровень сформированности компетенций</b>	Низкий	Ниже среднего	Средний	Высокий