

государственное автономное профессиональное образовательное  
учреждение Самарской области  
«Новокуйбышевский гуманитарно-технологический колледж»

Утверждаю  
Директор ГАПОУ «НГТК»  
В.М. Земалиндинова  
Приказ 30.1-К от 06.02.2024

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**«СГ.04 Физическая культура»**

2024 г.

## **СОДЕРЖАНИЕ**

**ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИМЕРНОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «СГ.04. Физическая культура»

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

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

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 08.

## 1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

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, характерными для специальности.	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.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебной дисциплины	144
в т.ч. в форме практической подготовки	142
в т. ч.:	
теоретическое обучение	2
практические занятия	142
Самостоятельная работа <sup>1</sup>	-
Промежуточная аттестация	

<sup>1</sup> Самостоятельная работа в рамках образовательной программы планируется образовательной организацией в соответствии с требованиями ФГОС СПО в пределах объема учебной дисциплины в количестве часов, необходимом для выполнения заданий самостоятельной работы обучающихся, предусмотренных тематическим планом и содержанием учебной дисциплины.

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, акад. ч / в том числе в форме практической подготовки, акад. ч	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Лёгкая атлетика</b>		<b>22/20</b>	
Тема 1. Средства физической культуры	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	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 2. Комплекс ОРУ для лёгкой атлетики	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК 08
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	<b>4</b>	
	Практическое занятие 1. Комплекс ОРУ для лёгкой атлетики. Бег по пересечённой местности. Совершенствование техники специально беговых упражнений.	4	
Тема 3. Бег на короткие дистанции	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК 08
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	<b>4</b>	
	Практическое занятие 2. Бег на короткие дистанции. Старт из разных И.п. Совершенствование техники выполнения специально беговых упражнений. Развитие скоростных качеств. Бег 100 метров	4	
Тема 4. Прыжки в длину с разбега	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 08
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	<b>2</b>	
	Практическое занятие 3. Отработка техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Выполнение подводящих упражнений	2	
Тема 5. Метание мяча	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 08
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	<b>2</b>	

	Практическое занятие 4. 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 6. Спортивная ходьба	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 08
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	<b>2</b>	
	Практическое занятие 5. Упражнения, способствующие овладению техникой спортивной ходьбы. Прохождение дистанции 400 м.	2	
Тема 7. Эстафетный бег	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 08;
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	<b>2</b>	
	Практическое занятие 6. Совершенствование техники передачи эстафетной палочки. Эстафета 4x100 м. Бег в командах	2	
Тема 8. Бег на средние и длинные дистанции	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 08
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	<b>2</b>	
	Практическое занятие 7. Упражнения, способствующие овладению техникой бега на средние дистанции. Совершенствование техники высокого старта. Бег с высокого старта и финиширование. Бег 1000 метров на время	2	
Тема 9. Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 08
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	<b>2</b>	
	Практическое занятие 8. Подвижные игры с элементами бега, прыжками и эстафеты. Организация и проведение подвижных игр	2	
<b>Раздел 2. Спортивные игры (Баскетбол)</b>		<b>10/10</b>	
Тема 10. Передвижение, остановки, повороты	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 08
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	<b>2</b>	
	Практическое занятие 9. Перемещение в стойке, остановка, повороты, ускорение. Овладение комбинациями передвижений. Передвижение в нападении и в защите	2	
Тема 11. Передачи мяча	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 08
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	<b>2</b>	

	Практическое занятие 10. Освоение передачи мяча отскоком от площадки, от груди, из – за головы, от плеча на месте и в движении. Овладение передачей мяча правой, левой рукой снизу.	2	
Тема 12. Ведения мяча	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 08
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	<b>2</b>	
	Практическое занятие 11. Совершенствование техники ведения мяча в низкой, средней и высокой стойках левой, правой рукой с изменением направления движения и скорости с сопротивлением и без сопротивления защитника, с изменением высоты отскока.	2	
Тема 13. Бросок в корзину	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 08
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	<b>2</b>	
	Практическое занятие 12. Совершенствование техники броска мяча в корзину в движении после ловли и ведения. Освоение техники штрафного броска. Действия защитников при штрафных бросках и разыгрывании спорных мячей.	4	
Тема 14. Индивидуальные, групповые и командные действия	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 08
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	<b>2</b>	
	Практическое занятие 13. Индивидуальные, групповые, командные, тактические действия в нападении и защите. Овладение личной защиты на своей половине площадки и по всей площадке. Двухсторонняя игра.	2	
<b>Раздел 3. Лыжная подготовка</b>		<b>10/10</b>	
Тема 15. Строевые упражнения с лыжами	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 08
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	<b>2</b>	
	Практическое занятие 14. Строевые упражнения с лыжами. Поворот переступанием вокруг пяток лыж. Поворот переступанием вокруг носков лыж. Поворот махом на два счета, прыжком.	2	
Тема 16. Классические хода	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 08
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	<b>2</b>	
	Практическое занятие 15. Освоение техники классических ходов: скользящего шага, попеременного двухшажного хода; одновременных ходов: одновременно бесшажного, одновременно одношажного, одновременно двухшажного хода.	2	
	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 08

Тема 17. Переходы с хода на ход в классических ходах	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	<b>2</b>	
	Практическое занятие 16. 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 учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 08
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	<b>2</b>	
Тема 19. Проведение соревнований по лыжным гонкам	Практическое занятие 17. Совершенствование техники передвижения на лыжах, преодоления препятствий. Подъем в гору: скользящим ходом, ступающим шагом, «полуёлочкой», «ёлочкой». Совершенствование техники торможения	2	ОК 08
	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	<b>2</b>	
	Практическое занятие 18. Проведения соревнований по лыжным гонкам в группе на дистанцию 2-5км.	1	
	Практическое занятие 19. Прохождение дистанции 2 км. на лыжах без учета времени	1	
<b>Раздел 4. Гимнастика</b>		<b>10/10</b>	
Тема 20. Физические упражнения	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>3</b>	ОК 08
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	<b>3</b>	
	Практическое занятие 20. ТБ на занятиях гимнастикой. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой с предметами и без предметов.	2	
	Практическое занятие 21. Составление комплексов упражнений с гимнастической палкой, мячами, скакалками. Выполнение комплексов гимнастических упражнений на различные группы мышц.	1	
Тема 21. Современные оздоровительные виды гимнастики	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК 08
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	<b>4</b>	
	Практическое занятие 22. Освоение комплексов танцевальной аэробики, освоение комплексов атлетической гимнастики с использованием тренажеров, гантелей, скакалки, резиновых жгутов, гимнастической скамейки, шведской стенки.	4	

Тема 22. Акробатика	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>3</b>	ОК 08
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	<b>3</b>	
	Практическое занятие 23. 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 24. Оценка техники выполнения акробатической комбинации из 6-8 элементов	1	
<b>Раздел 5. Лёгкая атлетика</b>		<b>14/14</b>	
Тема 23. Бег на короткие дистанции	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 08
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	<b>2</b>	
	Практическое занятие 25. 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 24. Кроссовая подготовка	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК 08
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	<b>4</b>	
	Практическое занятие 26. Выполнение спец. беговых упражнений, совершенствование техники бега на выносливость, развитие общей выносливости	3	
	Практическое занятие 27. Кросс по пересеченной местности 2000м	1	
Тема 25. Прыжки в длину.	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 08
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	<b>2</b>	
	Практическое занятие 28. Совершенствование техники прыжка в длину с места. Выполнение упражнений, способствующих овладению техникой прыжка в длину с разбега.	2	
Тема 26. Эстафетный бег	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 08
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	<b>2</b>	
	Практическое занятие 29. Совершенствование техники эстафетного бега. Техника передачи эстафетной палочки. Передача эстафетной палочки на месте и в движении	2	
<b>Содержание учебного материала</b>		<b>4</b>	ОК 08



Тема 27. Подвижные игры и эстафеты	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	<b>4</b>	
	Практическое занятие 30. Игры преимущественно с бегом: «К своим флажкам», «Гуси-лебеди», «Два Мороза», «Команда быстроногих», «Вызов номеров». Игры преимущественно с прыжками: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Волк во рву», эстафета. Бег 100 метров	4	
<b>Раздел 6. Гимнастика</b>		<b>22/22</b>	
Тема 28. Упражнения дыхательной гимнастики	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 08
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	<b>2</b>	
	Практическое занятие 31. Выполнение комплексов упражнений, направленных на профилактику профессиональных заболеваний: комплексов дыхательных упражнений	2	
Тема 29. Стрейтчинг	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК 08
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	<b>4</b>	
	Практическое занятие 32. Выполнение общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой с предметами и без предметов. Комплекса упражнений с гимнастической палкой, мячами, скакалками.	2	
	Практическое занятие 33. Выполнение упражнений для развития гибкости. Комплекс гимнастических упражнений на укрепление мышц живота и спины.	2	
Тема 30. Комплекс упражнений на развитие силой выносливости	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 08
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	<b>2</b>	
	Практическое занятие 34. Освоение комплексов аэробики, степ-аэробики.	2	
Тема 31. Комплекс упражнений на развитие координации движений	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК 08
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	<b>4</b>	
	Практическое занятие 35. Выполнение комплекса упражнений для развития координации движений. Подбор упражнений для развития координации движений детей дошкольного возраста.	4	
Тема 32. Комплекс упражнений с	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК 08
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	<b>4</b>	

использованием тренажеров	Практическое занятие 36. Освоение комплексов с использованием тренажеров, гантелей, скакалки, резиновых жгутов, гимнастической скамейки, шведской стенки.	4	
Тема 33. Фитнес аэробика	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	ОК 08; ЛР 7; ЛР 9
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	<b>6</b>	
	Практическое занятие 37. Выполнения комплекса фитнес аэробики. Составление и демонстрация комплекса индивидуальной тренировки.	6	
<b>Раздел 7. Лыжная подготовка</b>		<b>10/10</b>	
Тема 34. Попеременный двухшажный ход	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 08
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	<b>2</b>	
	Практическое занятие 38. 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 35. Одновременные ходы	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 08
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	<b>2</b>	
	Практическое занятие 39. 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 36. Переход с одновременных ходов на попеременный двухшажный	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 08
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	<b>2</b>	
	Практическое занятие 40. 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 37. Подвижные игры и эстафеты на лыжах.	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК 08
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	<b>4</b>	
	Практическое занятие 41. Передвижение на лыжах классическими и коньковыми ходами по пересечённой местности 2-5 км. Проведение	4	

	подвижных игр с элементами лыжной подготовки. Подвижные игры: «Нарисуй солнышко», Накаты», «Сороконожки», «Команда быстроногих».		
<b>Раздел 8. Спортивные игры (Волейбол)</b>		<b>14/14</b>	
Тема 38. Техника передвижения волейболиста.	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 08
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	<b>2</b>	
	Практическое занятие 42. Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники передвижений. Выполнение перемещений с применением зрительных ориентиров и звуковых сигналов. Упражнения в парах, в тройке.	2	
Тема 39. Прием и передача мяча.	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 08
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	<b>2</b>	
	Практическое занятие 43. 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 40. Подача мяча	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 08
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	<b>2</b>	
	Практическое занятие 44. Совершенствование техники и тактики игры в волейбол: овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей (игра по упрощенным правилам волейбола, игра по правилам).	2	
Тема 41. Техника игры в волейбол	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК 08
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	<b>4</b>	
	Практическое занятие 45. Совершенствование техники и тактики игры в волейбол: овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей (игра по упрощенным правилам волейбола, игра по правилам).	4	
Тема 42. Двухсторонняя игра.	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 08
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	<b>2</b>	
	Практическое занятие 46. Двухсторонняя игра: правила судейства, судейские жесты.	2	
Тема 43. Подвижные игры	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 08; ЛР 7; ЛР 9
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	<b>2</b>	

с элементами волейбола.	Практическое занятие 47. Подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола. Игры, способствующие совершенствованию навыков передачи мяча: «Эстафеты у стены», «Мяч в воздухе», «Мяч среднему».	1	
	Практическое занятие 48. Оценка техники элементов игры в волейбол. Выполнение передач и подач.	1	
<b>Раздел 9. Легкая атлетика</b>		<b>10/10</b>	
Тема 44. Бег на короткие дистанции.	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 08
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	<b>2</b>	
	Практическое занятие 49. 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 45. Бег на длинные дистанции	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 08
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	<b>2</b>	
	Практическое занятие 50. 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 46. Челночный бег	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	ОК 08
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	<b>6</b>	
	Практическое занятие 51. Совершенствование техники челночного бега. Проведение подвижных игр и эстафет на занятиях легкой атлетикой. Игры с бегом: «Рывок за мячом», «Сумей догнать», «Наступления», «Гонка с выбыванием». Игры с прыжками: «Челнок», «Кто выше?», «Перемена мест». Игры с метанием: «Пушкари», «От щита в поле», «Мяч через сетку».	4	
	Практическое занятие 52. Проведение подвижной игры с элементами л/а	2	
<b>Раздел 10. Гимнастика</b>		<b>22/22</b>	
	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК 08
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	<b>4</b>	

Тема 47. Общеразвивающие упражнения с предметами.	Практическое занятие 53. Выполнение ОРУ с обручами, со скакалкой, с гимнастической палкой, с помпонами (пиподастры). Выполнение упражнений для профилактики нарушений осанки.	4	
Тема 48. Оздоровительная гимнастика	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК 08
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	<b>4</b>	
	Практическое занятие 54. Выполнение комплексов упражнений, направленных на профилактику профессиональных заболеваний: комплексы упражнений осанки и плоскостопия	4	
Тема 49. Базовая аэробика	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 08
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	<b>2</b>	
	Практическое занятие 55. Освоение комплексов базовой аэробики, основных шагов, дыхательной гимнастики.	2	
Тема 50. Танцевальная аэробика.	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 08
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	<b>2</b>	
	Практическое занятие 56. Освоение комплексов танцевальной аэробики, дыхательной гимнастики.	2	
Тема 51. Степ аэробика	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 08
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	<b>2</b>	
	Практическое занятие 57. Освоение комплексов степ аэробики, основных шагов.	2	
Тема 52. Фитбол аэробика	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 08
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	<b>2</b>	
	Практическое занятие 58. Освоение комплексов фитбол аэробики, развитие физических качеств.	2	
Промежуточная аттестация			
Всего:		144	

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

**3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:**

Спортивный комплекс, включающий универсальный спортивный зал, открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий. Спортивное оборудование: 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.

#### **3.2. Информационное обеспечение реализации программы**

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы для использования в образовательном процессе. При формировании библиотечного фонда образовательной организацией выбирается не менее одного издания из перечисленных ниже печатных изданий и (или) электронных изданий в качестве основного, при этом список может быть дополнен новыми изданиями.

##### **3.2.1. Основные печатные и электронные издания**

Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/491233> (дата обращения: 20.06.2022).

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, 2022. — 125 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10154-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/497734> (дата обращения: 20.06.2022).

Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/489849> (дата обращения: 20.06.2022).

##### **3.2.2. Дополнительные источники**

Министерство спорта Российской Федерации [Электронный ресурс] : пресс-служба Министерства спорта Российской Федерации. - Текстовые дан.и фот. - Режим доступа: <https://www.minsport.gov.ru/>.

ФизкультУРА [Электронный ресурс]. - Текстовые дан.видео и фот. - Режим доступа: <http://www.fizkult-ura.ru>.

Олимпийский комитет России [Электронный ресурс]. - Текстовые дан. видео и фот.  
 – Режим доступа: <https://olympic.ru/>.

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

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Методы оценки</i>
<p>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.</p>	<p>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;</p>	<p>тестирование.</p>
<p>использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;                      пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для специальности.</p>	<p>использует содержание физкультурно-оздоровительной деятельности для 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>оценка результатов выполнения комплексов упражнений;                      тестирования физических качеств.                      оценка заданий при проведении текущего контроля;                      промежуточной аттестации;                      дифференцированный зачет.</p>