

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ ДАГЕСТАН  
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
Республики Дагестан  
«Кизлярский профессионально-педагогический колледж»»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**СГ.04 Физическая культура**

Код и наименование специальности 44.02.02 Преподавание в начальных классах  
входящей в состав УГС 44.00.00 Образование и педагогические науки

Квалификация выпускника: учитель начальных классов

ОДОБРЕНА

предметно-цикловой комиссией  
социально-гуманитарных и  
профессиональных дисциплин по  
юридическим и экономическим  
специальностям

Председатель П(Ц)К



Э.Э. Гаджимурадова

29.08

2024 г.

УТВЕРЖАЮ  
Заместитель директора по учебной работе



Н.Н. Шелкова

2024 г.

Рабочая программа учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура разработана на основе:  
- Приказа Минпросвещения России от 17.08.2022 г. N742 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 44.02.02 Преподавание в начальных классах» (зарегистрировано в Минюсте России 22.09.2022 N70193), входящий в состав укрупненной группы специальностей 44.00.00 Образование и педагогические науки.

Организация разработчик: Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Республики Дагестан «Кизлярский профессионально-педагогический колледж»

Разработчики:

- Омарова Заидрина Гейбуллаевна, преподаватель КППК

## **СОДЕРЖАНИЕ**

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

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА 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 СГ.00 Социально-гуманитарный цикла 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 ЛР 7 ЛР 9	<ul style="list-style-type: none"> <li>– использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</li> <li>– пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для специальности.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li> <li>– основы здорового образа жизни;</li> <li>– условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;</li> <li>– средства профилактики перенапряжения.</li> </ul>

# 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	200
в т.ч. в форме практической подготовки	162
в т. ч.:	
теоретическое обучение	20
практические занятия	142
Самостоятельная работа	38
Промежуточная аттестация	

## 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 и личностных результатов <sup>50</sup> , формирование которых способствует элементу программы
1	2	3	4
Раздел 1. Лёгкая атлетика		44/20	
Тема 1. Средства физической культуры	Содержание учебного материала	4/4	ОК 08; ЛР 7; ЛР 9
	Теоретическое обучение	4	
	1. Средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности.	4	
	3. Средства профилактики перенапряжения, стресса		
	Самостоятельная работа. Зоны риска физического здоровья педагога.	4	
Тема 2. Комплекс ОРУ для лёгкой атлетики	Содержание учебного материала	4/2	ОК 08; ЛР 7; ЛР 9
	Теоретическое обучение	4	
	В том числе практических и лабораторных занятий	2	
	Практическое занятие 1. Комплекс ОРУ для лёгкой атлетики. Бег по пересечённой местности. Совершенствование техники специально беговых упражнений.	2	
Тема 3. Бег на короткие дистанции	Содержание учебного материала	6/1	ОК 08; ЛР 7; ЛР 9
	Теоретическое обучение	2	
	В том числе практических и лабораторных занятий	1	
	Практическое занятие 2. Бег на короткие дистанции. Старт из разных И.п. Совершенствование техники выполнения специально беговых упражнений. Развитие скоростных качеств. Бег 100 метров	1	
	Самостоятельная работа. Бег на короткие дистанции	4	
Тема 4. Прыжки в	Содержание учебного материала	2	ОК 08;
	В том числе практических и лабораторных занятий	2	

длину с разбега	<b>Практическое занятие 3.</b> Отработка техники прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги». Выполнение подводящих упражнений	2	ЛР 7; ЛР 9
<b>Тема 5. Метание мяча<sup>2</sup></b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>3/1</b>	ОК 08; ЛР 7; ЛР 9
	<b>Теоретическое обучение</b>	<b>3</b>	
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	1	
	<b>Практическое занятие 4.</b> 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. Метание мяча	1	
<b>Тема 6. Спортивная ходьба</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 08; ЛР 7; ЛР 9
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	2	
	<b>Практическое занятие 5.</b> Упражнения, способствующие овладению техникой спортивной ходьбы. Прохождение дистанции	2	
<b>Тема 7. Эстафетный бег</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 08; ЛР 7; ЛР 9
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	2	
	<b>Практическое занятие 6.</b> Техника передачи эстафетной палочки. Эстафета 4x100 м. Бег в командах	2	
<b>Тема 8. Бег на средние и длинные дистанции</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 08; ЛР 7; ЛР 9
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	2	
	<b>Практическое занятие 7.</b> Упражнения, способствующие овладению техникой бега на средние дистанции. Совершенствование техники высокого старта. Бег с высокого старта и финиширование. Бег 1000 метров на время	2	
<b>Тема 9. Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК 08; ЛР 7; ЛР 9
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	4	
	<b>Практическое занятие 8.</b> Подвижные игры с элементами бега, прыжками и эстафеты. Организация и проведение подвижных игр	4	
<b>Раздел 2. Спортивные игры (Баскетбол.)</b>		<b>19/12</b>	ОК 08; ЛР 7; ЛР 9
<b>Тема 10. Передвижение, остановки, повороты</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>		
	<b>Теоретическое обучение</b>	3	
	<b>Самостоятельная работа.</b> Передвижение в нападении и в защите.	4	
<b>Тема 11. Передачи мяча</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 08; ЛР 7; ЛР 9
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	2	
	<b>Практическое занятие 10.</b> Освоение передачи мяча отскоком от площадки, от груди, из – за головы, от плеча на месте и в движении. Овладение передачей мяча правой, левой рукой снизу.	2	

<b>Тема 12. Ведения мяча</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 08;
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	2	
	<b>Теоретическое обучение</b>	3	
	<b>Практическое занятие 11.</b> Совершенствование техники ведения мяча в низкой, средней и высокой стойках левой, правой рукой с изменением направления движения и скорости с сопротивлением и без сопротивления защитника, с изменением высоты отскока.	2	ЛР 7; ЛР 9
<b>Тема 13. Бросок в корзину</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 08; ЛР 7; ЛР 9
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	2	
	<b>Практическое занятие 12.</b> Совершенствование техники броска в корзину в движении после ловли и ведения. Освоение техники штрафного броска. Действия защитников при штрафных бросках и разыгрывании спорных мячей.	2	
	<b>Теоретическое обучение</b>	<b>3</b>	
<b>Тема 14. Индивидуальные, групповые и командные действия</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК 08; ЛР 7; ЛР 9
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	4	
	<b>Практическое занятие 13.</b> Индивидуальные, групповые, командные, тактические действия в нападении и защите. Овладение личной защиты на своей половине площадки и по всей площадке. Двухсторонняя игра.	4	
<b>Раздел 3. Лыжная подготовка</b>		<b>10</b>	
<b>Тема 15. Строевые упражнения с лыжами</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 08; ЛР 7; ЛР 9
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	2	
	<b>Практическое занятие 14.</b> Строевые упражнения с лыжами. Поворот переступанием вокруг пятки лыж. Поворот переступанием вокруг носков лыж. Поворот махом на два счета, прыжком.	2	
<b>Тема 16. Классические хода</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 08; ЛР 7; ЛР 9
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	2	
	<b>Практическое занятие 15.</b> Освоение техники классических ходов: скользящего шага, попеременного двухшажного хода; одновременных ходов: одновременно бесшажного, одновременно одношажного, одновременно двухшажного хода.	2	
<b>Тема 17. Переходы с хода на ход в классических ходах</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 08; ЛР 7; ЛР 9
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	2	
	<b>Практическое занятие 16.</b> Освоение перехода с попеременного двухшажного хода на одновременные хода. Освоение перехода с попеременного двухшажного хода на одновременные ходы: одновременно -одношажный, одновременно двухшажный, бесшажный ход.	2	
<b>Тема 18.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 08; ЛР 7; ЛР 9
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	2	

<b>Преодоление препятствий и подъемов в гору. Торможение.</b>	<b>Практическое занятие 17.</b> Техника передвижения, преодоления препятствий. Подъем в гору: скольльзящим ходом, ступающим шагом, «полуёлочкой», «ёлочкой». Техника торможения	2	
<b>Тема 19. Проведение соревнований по лыжным гонкам</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 08;
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	2	ЛР 7; ЛР 9
	<b>Практическое занятие 18.</b> Проведения соревнований по лыжным гонкам в группе на дистанцию 3-5км.	1	
	<b>Практическое занятие 19.</b> Прохождение дистанции 2 км. на лыжах без учета времени	1	
<b>Раздел 4. Гимнастика</b>		<b>12</b>	
<b>Тема 20. Физические упражнения</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК 08; ЛР 7; ЛР 9
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	4	
	<b>Практическое занятие 20.</b> ТБ на занятиях гимнастикой. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой с предметами и без предметов.	2	
	<b>Практическое занятие 21.</b> Комплексы упражнений с гимнастической палкой, мячами, скакалками. Комплексы гимнастических упражнений на различные группы мышц.	2	
<b>Тема 21. Современные оздоровительные виды гимнастики</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК 08; ЛР 7; ЛР 9
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	4	
	<b>Практическое занятие 22.</b> Освоение комплексов танцевальной аэробики, освоение комплексов атлетической гимнастики с использованием тренажеров, гантелей, скакалки, резиновых жгутов, гимнастической скамейки, шведской стенки.	4	
<b>Тема 22. Акробатика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК 08; ЛР 7; ЛР 9
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	4	
	<b>Практическое занятие 23.</b> Акробатические упражнения. Кувырок вперед, кувырок назад, длинный кувырок вперед, стойка на лопатках, «мостик» из положения стоя с помощью и самостоятельно. Выполнение комбинации из нескольких элементов.	3	
	<b>Практическое занятие 24.</b> Оценка техники выполнения акробатической комбинации из 6-8 элементов	1	
<b>Раздел 5. Лёгкая атлетика</b>		<b>16</b>	
<b>Тема 23. Бег на короткие</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 08; ЛР 7; ЛР 9
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	2	



дистанции	<b>Практическое занятие 25.</b> Бег на короткие дистанции 100 – 200 м. Низкий старт, старт из разных И. П.. Старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиш. Отработка всех этапов бега.	2	
<b>Тема 24. Кроссовая подготовка</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК 08;
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	4	
	<b>Практическое занятие 26.</b> Выполнение спец. беговых упражнений, совершенствование техники бега на выносливость, развитие общей выносливости	3	ЛР 7; ЛР 9
	<b>Практическое занятие 27.</b> Кросс по пересеченной местности 2000м	1	
<b>Тема 25. Прыжки в длину.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 08; ЛР 7; ЛР 9
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	2	
	<b>Практическое занятие 28.</b> Совершенствование техники прыжка в длину с места. Выполнение упражнений, способствующие овладению техникой прыжка в длину с разбега.	2	
<b>Тема 26. Эстафетный бег</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 08; ЛР 7; ЛР 9
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	2	
	<b>Практическое занятие 29.</b> Упражнения для обучения технике эстафетного бега. Техника передачи эстафетной палочки. Передача эстафетной палочки на месте и в движении	2	
<b>Тема 27. Подвижные игры и эстафеты</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	ОК 08; ЛР 7; ЛР 9
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	6	
	<b>Практическое занятие 30.</b> Игры преимущественно с бегом: «К своим флажкам», «Октябрята», «Гуси-лебеди», «Два Мороза», «Команда быстроногих», «Вызов номеров». Игры преимущественно с прыжками: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Волк во рву», эстафета. Бег 100 метров	6	
<b>Раздел 6. Гимнастика</b>		<b>24</b>	
<b>Тема 28. Упражнения дыхательной гимнастики</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК 08; ЛР 7; ЛР 9
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	4	
	<b>Практическое занятие 31.</b> Выполнение комплексов упражнений, направленных на профилактику профессиональных заболеваний: комплексы дыхательных упражнений	4	
<b>Тема 29.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК 08; ЛР 7; ЛР 9
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	4	

<b>Стрейтчинг</b>	<b>Практическое занятие 32.</b> Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой с предметами и без предметов. Комплекса упражнений с гимнастической палкой, мячами, скакалками.	2	
	<b>Практическое занятие 33.</b> Упражнения развитие гибкости. Комплекс гимнастических упражнений на укрепление мышц живота и спины.	2	
<b>Тема 30. Комплекс</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК 08;
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	4	
<b>упражнений на развитие силой выносливости</b>	<b>Практическое занятие 34.</b> Освоение комплексов аэробики, степ-аэробики.	4	ЛР 7; ЛР 9
<b>Тема 31. Комплекс упражнений на развитие координации движений</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК 08; ЛР 7; ЛР 9
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	4	
	<b>Практическое занятие 35.</b> Выполнение комплекса упражнений на координацию. Подбор упражнений для на развитие координации движений для детей дошкольного возраста.	4	
<b>Тема 32. Комплекс упражнений с использованием тренажеров</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК 08; ЛР 7; ЛР 9
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	4	
	<b>Практическое занятие 36.</b> Освоение комплексов с использованием тренажеров, гантелей, скакалки, резиновых жгутов, гимнастической скамейки, шведской стенки.	4	
<b>Тема 33. Фитнес</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	ОК 08; ЛР 7; ЛР 9
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	6	
	<b>Практическое занятие 37.</b> Фитнес аэробика. Составление и демонстрация комплекса индивидуальной тренировки.	6	
<b>Раздел 7. Спортивные игры (Волейбол)</b>		<b>14</b>	
<b>Тема 34. Техника передвижения волейболиста.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 08; ЛР 7; ЛР 9
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	2	
	<b>Практическое занятие 42.</b> Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Выполнение перемещений с применением зрительных ориентиров и звуковых сигналов. Упражнения в парах, в тройке.	2	
<b>Тема 35. Прием и передача мяча.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 08; ЛР 7; ЛР 9
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	2	
	<b>Практическое занятие 43.</b> Упражнения для изучения и 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	

<b>Тема 36. Подача мяча</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК 08; ЛР 7; ЛР 9
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	4	
	<b>Практическое занятие 44.</b> Совершенствование техники и тактики игры в волейбол: овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей (игра по упрощенным правилам волейбола, игра по правилам).	4	
<b>Тема 37. Техника игры в волейбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК 08; ЛР 7; ЛР 9
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	4	
	<b>Практическое занятие 45.</b> Совершенствование техники и тактики игры в волейбол: овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей (игра по упрощенным правилам волейбола, игра по правилам).	4	
<b>Тема 38. Двухсторонняя игра.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 08; ЛР 7; ЛР 9
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	2	
	<b>Практическое занятие 46.</b> Двух сторонняя игра: правила судейства, судейские жесты.	2	
<b>Тема 39. Подвижные игры с элементами волейбола.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 08; ЛР 7; ЛР 9
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	2	
	<b>Практическое занятие 47.</b> Подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола. Игры, способствующие совершенствованию навыков передачи: «Эстафеты у стены», «Мяч в воздухе», «Мяч среднему».	1	
	<b>Практическое занятие 48.</b> Оценка техники элементов игры в волейбол. Выполнение передач и подач.	1	
<b>Раздел 8. Легкая атлетика</b>		<b>10</b>	
<b>Тема 40. Бег на короткие дистанции.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 08; ЛР 7; ЛР 9
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	2	
	<b>Практическое занятие 49.</b> Выполнение упражнений, способствующих овладению техникой бега на короткие дистанции. Бег с низкого старта по прямой. Бег по повороту, бег с низкого старта по повороту, ускорение в конце поворота с переходом к бегу по прямой. Финиширование.	2	
<b>Тема 41. Бег на длинные дистанции</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 08; ЛР 7; ЛР 9
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	2	
	<b>Практическое занятие 50.</b> Выполнение упражнений, способствующих овладению техникой бега на длинные дистанции. Бег со средней скоростью с сохранением правильности осанки и работы рук. Бег по повороту с выбеганием на прямую, выбегание с прямой в круг, бег по виражу 3-4 раза. 4.Бег с высокого старта.	2	
	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК 08;

<b>Тема 42.</b> <b>Челночный бег</b>	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	4	ЛР 7; ЛР 9
	<b>Практическое занятие 51.</b> 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: «Пушкاري», «От щита в поле», «Мяч через сетку».	2	
	<b>Самостоятельная работа.</b> Проведение подвижной игры с элементами л/а	2	
<b>Раздел 9. Гимнастика</b>		<b>30</b>	
<b>Тема 43.</b> <b>Общеразвивающие упражнения с предметами.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК 08; ЛР 7; ЛР 9
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	4	
	<b>Практическое занятие 53.</b> Выполнение ОРУ с обручами, со скакалкой, с гимнастической палкой, с помпонами (периастры). Выполнение упражнений на осанку.	4	
	<b>Самостоятельная работа.</b>	<b>4</b>	
<b>Тема 44.</b> <b>Оздоровительная гимнастика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК 08; ЛР 7; ЛР 9
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	4	
	<b>Практическое занятие 54.</b> Выполнение комплексов упражнений, направленных на профилактику профессиональных заболеваний: комплексы упражнений для профилактики нарушений осанки и плоскостопия	4	
	<b>Самостоятельная работа.</b> Выполнение комплексов упражнений, направленных на профилактику профессиональных заболеваний	<b>4</b>	
<b>Тема 45. Базовая аэробика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК 08; ЛР 7; ЛР 9
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	4	
	<b>Практическое занятие 55.</b> Освоение комплексов базовой аэробики, основных шагов, дыхательной гимнастики.	4	
<b>Тема 46.</b> <b>Танцевальная аэробика.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК 08; ЛР 7; ЛР 9
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	4	
	<b>Практическое занятие 56.</b> Освоение комплексов танцевальной аэробики, дыхательной гимнастики.	4	
	<b>Самостоятельная работа.</b> Освоение комплексов танцевальной аэробики, дыхательной гимнастики.	<b>4</b>	
	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	

<b>Тема 47. Степ аэробика</b>	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	4	ОК 08; ЛР 7; ЛР 9
	<b>Практическое занятие 57.</b> Освоение комплексов степ аэробики, основных шагов.	4	
	<b>Самостоятельная работа.</b> Освоение комплексов степ аэробики, основных шагов.	<b>4</b>	
<b>Тема 48. Фитбол аэробика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК 08; ЛР 7; ЛР 9
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	4	
	<b>Практическое занятие 58.</b> Освоение комплексов фитбол аэробики, развитие двигательных качеств.	4	
	<b>Самостоятельная работа.</b> Освоение комплексов фитбол аэробики, развитие двигательных качеств.	4	
<b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</b>			
<b>Всего:</b>		<b>200/142</b>	

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

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

Универсального спортивного зала, открытого стадиона 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 издания**

1. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 424 с.
2. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 493 с.
3. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры и спорта: учебник и практикум для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 191 с. 1.

##### **3.2.2. Основные электронные издания**

1. Министерство спорта Российской Федерации [Электронный ресурс]: пресс-служба Министерства спорта Российской Федерации. - Текстовые дан.и фот. - Режим доступа: <https://www.minsport.gov.ru/>., свободный (дата обращения: 19.11.2022).
2. ФизкультУРА [Электронный ресурс]. - Текстовые дан. видео и фот. - Режим доступа: <http://www.fizkult-ura.ru/>., свободный (дата обращения: 19.11.2022).
3. Олимпийский комитет России [Электронный ресурс]. - Текстовые дан. видео и фот. – Режим доступа: [https:// www.olympic.ru/](https://www.olympic.ru/)., свободный (дата обращения: 19.11.2022).
4. Социальная сеть работников образования nsportal.ru [Электронный ресурс]. – Текстовые дан.видео и фот. - Режим доступа: [https:// www. nsportal.ru/](https://www.nsportal.ru/)., (дата обращения: 19.11.2022).
5. Физическая культура: учебник и практикум для СПО / А. Б. Муллер [и др.]. — М.: Издательство Юрайт, 2018. — 424 с. Книга находится в ЭБС ЮРАЙТ. Для просмотра следует получить пароль при регистрации. — Режим доступа: [www.biblio-online.ru/book/E97C2A3C-8BE2-46E8-8F7A-66694FBA438E](http://www.biblio-online.ru/book/E97C2A3C-8BE2-46E8-8F7A-66694FBA438E)

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

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; средства профилактики перенапряжения.	<ul style="list-style-type: none"> <li>– демонстрирует знание роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;</li> <li>– знает основы ЗОЖ, формы и содержание физических упражнений;</li> <li>– знает основные факторы риска труда педагога</li> <li>– характеризует физическую культуру как форму самовыражения личности;</li> <li>– знает значимость физической культуры в профессиональной деятельности</li> <li>– знает средства восстановления, профилактики перенапряжения;</li> </ul>	- тестирование.
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для специальности.	<ul style="list-style-type: none"> <li>– демонстрирует знание роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;</li> <li>– знает основы ЗОЖ, формы и содержание физических упражнений;</li> <li>– знает основные факторы риска труда педагога</li> <li>– характеризует физическую культуру как форму самовыражения личности;</li> <li>– знает значимость физической культуры в профессиональной деятельности</li> <li>– знает средства восстановления, профилактики перенапряжения;</li> <li>- использует содержание физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li> <li>- владеет техническими приемами и двигательными действиями базовых видов</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- оценка результатов выполнения комплексов упражнений;</li> <li>- тестирования физических качеств.</li> <li>- оценка заданий при проведении текущего контроля;</li> <li>- промежуточной аттестации;</li> <li>- оценка самостоятельного;</li> <li>- проведения обучающимися подвижных игр и комплексов с решением задач по развитию физических качеств;</li> <li>- оценка техники выполнения двигательных действий;</li> <li>- оценка техники выполнения базовых элементов спортивных игр;</li> <li>- оценка составленного</li> </ul>

	<p>спорта, активно применяет их в игровой и соревновательной деятельности;</p> <p>демонстрирует готовность к выполнению нормативов всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «готов к труду и обороне» (ГТО);</p> <p>- применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</p> <p>- владеет физическими упражнениями разной функциональной направленности, использует их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности для специальности «Педагог».</p>	<p>комплекса упражнений по профилактике переутомления и сохранение работоспособности;</p> <p>- дифференцированный зачет.</p>
--	--	--