

Министерство образования и науки Самарской области
государственное автономное профессиональное
образовательное учреждение Самарской области
"Жигулевский государственный колледж"

УТВЕРЖДЕНО
Приказом № 100-од от 02.05.2024 г.

Рабочая программа

учебной дисциплины: СГ.04 Физическая культура

для специальности

44.02.01 Дошкольное образование

2024 год

ОДОБРЕНА
Предметной (цикловой)
комиссией

_____ ГСЭП

Протокол № 9
от "24" апреля 2024 г.

Председатель _____ Е.П. Шкреть

СОГЛАСОВАНО

заместитель директора по
учебно-методической работе

_____ М.Н. Тусинова

"24" апреля 2024 г.

Составитель: Кузнецова И.А., преподаватель ГАПОУ СО «ЖГК»

Эксперты:

Техническая экспертиза: Орешина Н.А., методист ГАПОУ СО «ЖГК»

Содержательная экспертиза: Шкреть Е.П., должность ГАПОУ СО «ЖГК»

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного стандарта среднего профессионального образования по специальности 44.02.01 Дошкольное образование, утвержденной приказом Минпросвещения России от 17.08.2022 N 743.

Рабочая программа разработана с учетом профессионального стандарта 01.001 Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)" (с изменениями и дополнениями), 5-6 уровня квалификации, утвержденного приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 18 октября 2013 г. N 544н, а также с учетом квалификационных запросов со стороны организаций.

Рабочая программа разработана в соответствии с требованиями к оформлению, установленными в ГАПОУ СО «ЖГК».

Содержание программы реализуется в процессе освоения обучающимися программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 44.02.01 Дошкольное образование.

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	3
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	15
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	17
5. ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ, ВНЕСЕННЫХ В РАБОЧУЮ ПРОГРАММУ	18
ПРИЛОЖЕНИЕ 1	19

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.04 Физическая культура

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности 44.02.01 Дошкольное образование.

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании.

Рабочая программа составляется для очной формы обучения.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена: является обязательной частью социально-гуманитарного цикла.

1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины:

Основная часть:

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:

У 01. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

У 02. Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;

У 03. Пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для специальности.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:

З 01. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

З 02. Основы здорового образа жизни;

З 03. Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;

З 04. Средства профилактики перенапряжения.

Вариативная часть: не предусмотрена.

В результате освоения учебной дисциплины должны формироваться общие компетенции (ОК):

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

В результате освоения учебной дисциплины должны формироваться профессиональные компетенции (ПК):

ПК 1.1. Осуществлять педагогическую деятельность по реализации программ дошкольного образования в области физического развития детей раннего и дошкольного возраста.

ПК 1.2. Создавать развивающую предметно-пространственную среду, позволяющую обеспечить разнообразную двигательную активность детей раннего и дошкольного возраста, в том числе детей с ограниченными возможностями здоровья.

Личностные результаты реализации программы учебной дисциплины с учетом рабочей программы воспитания (РПВ) по специальности 44.02.01 Дошкольное образование отражены в процессе реализации основных направлений воспитательной деятельности:

- гражданского воспитания;
- патриотического воспитания;
- духовно-нравственного воспитания;
- эстетического воспитания;
- физического воспитания;
- трудового воспитания;
- экологического воспитания;
- ценности научного познания.

1.4. Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 144 часа, в том числе:

обязательной учебной нагрузки обучающегося 144 часа.

самостоятельной работы обучающегося не предусмотрено.

2. СТРУКТУРА СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	<i>144</i>
Обязательная учебная нагрузка (всего)	<i>144</i>
в том числе:	
лабораторные занятия	-
практические занятия	<i>144</i>
контрольные работы	-
курсовая работа (проект) <i>(если предусмотрено)</i>	-
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	-
в том числе:	
внеаудиторная самостоятельная работа	-
<i>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</i>	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура

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
Раздел 1. Лёгкая атлетика		22	
Тема 1. Средства физической культуры	Содержание учебного материала	2	ОК 08, ПК 1.1, 1,2 У 01-03, 3 01-04
	Практические занятия	2	
	Практическое занятие 1. Средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности. Зоны риска физического здоровья воспитателя. Средства профилактики перенапряжения, стресса	2	
Тема 2. Комплекс ОРУ для лёгкой атлетики	Содержание учебного материала	4	ОК 08, ПК 1.1, 1,2 У 01-03, 3 01-04
	Практические занятия	4	
	Практическое занятие 2. Комплекс ОРУ для лёгкой атлетики. Бег по пересечённой местности. Совершенствование техники специально беговых упражнений.	4	
Тема 3. Бег на короткие дистанции	Содержание учебного материала	3	ОК 08, ПК 1.1, 1,2 У 01-03, 3 01-04
	Практические занятия	3	
	Практическое занятие 3. Бег на короткие дистанции. Старт из разных И.п. Совершенствование техники выполнения специально беговых упражнений. Развитие скоростных качеств. Бег 100 метров	3	
Тема 4. Прыжки в длину с разбега	Содержание учебного материала	2	ОК 08, ПК 1.1, 1,2 У 01-03, 3 01-04
	Практические занятия	2	
	Практическое занятие 4. Отработка техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Выполнение подводящих упражнений	2	
Тема 5. Метание мяча	Содержание учебного материала	3	ОК 08, ПК 1.1, 1,2 У 01-03, 3 01-04
	Практические занятия	3	
	Практическое занятие 5. Совершенствование техники метания малого мяча. Метание небольших предметов до 80-100 гр. на дальность. Метания мяча в вертикальную и горизонтальную цель. Метание мяча с места в цель и с разбега на дальность.	3	
Тема 6. Спортивная ходьба	Содержание учебного материала	2	ОК 08, ПК 1.1, 1,2
	Практические занятия	2	

	Практическое занятие 6. Упражнения, способствующие овладению техникой спортивной ходьбы. Прохождение дистанции 400 м.	2	У 01-03, 3 01-04
Тема 7. Эстафетный бег	Содержание учебного материала	2	ОК 08, ПК 1.1, 1,2 У 01-03, 3 01-04
	Практические занятия	2	
	Практическое занятие 7. Совершенствование техники передачи эстафетной палочки. Эстафета 4x100 м. Бег в командах	2	
Тема 8. Бег на средние и длинные дистанции	Содержание учебного материала	2	ОК 08, ПК 1.1, 1,2 У 01-03, 3 01-04
	Практические занятия	2	
	Практическое занятие 8. 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	Содержание учебного материала	2	ОК 08, ПК 1.1, 1,2 У 01-03, 3 01-04
	Практические занятия	2	
	Практическое занятие 9. Подвижные игры с элементами бега, прыжками и эстафеты. Организация и проведение подвижных игр	2	
Раздел 2. Гимнастика		10	
Тема 10. Физические упражнения	Содержание учебного материала	4	ОК 08, ПК 1.1, 1,2 У 01-03, 3 01-04
	Практические занятия	4	
	Практическое занятие 10. ТБ на занятиях гимнастикой. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой с предметами и без предметов.	2	
	Практическое занятие 11. Составление комплексов упражнений с гимнастической палкой, мячами, скакалками. Выполнение комплексов гимнастических упражнений на различные группы мышц.	2	
Тема 11. Современные оздоровительные виды гимнастики	Содержание учебного материала	2	ОК 08, ПК 1.1, 1,2 У 01-03, 3 01-04
	Практические занятия	2	
	Практическое занятие 12. Освоение комплексов танцевальной аэробики, освоение комплексов атлетической гимнастики с использованием тренажеров, гантелей, скакалки, резиновых жгутов, гимнастической скамейки, шведской стенки.	2	
Тема 12. Акробатика	Содержание учебного материала	4	ОК 08, ПК 1.1, 1,2 У 01-03, 3 01-04
	Практические занятия	4	
	Практическое занятие 13. 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.	3	
	Практическое занятие 14. Оценка техники выполнения акробатической комбинации из 6-8 элементов	1	

Раздел 3. Лыжная подготовка		10	
Тема 13. Строевые упражнения с лыжами	Содержание учебного материала	2	ОК 08, ПК 1.1, 1,2 У 01-03, 3 01-04
	Практические занятия	2	
	Практическое занятие 15. Строевые упражнения с лыжами. Поворот переступанием вокруг пяток лыж. Поворот переступанием вокруг носков лыж. Поворот махом на два счета, прыжком.	2	
Тема 14. Классические хода	Содержание учебного материала	2	ОК 08, ПК 1.1, 1,2 У 01-03, 3 01-04
	Практические занятия	2	
	Практическое занятие 16. Освоение техники классических ходов: скользящего шага, попеременного двухшажного хода; одновременных ходов: одновременно бесшажного, одновременно одношажного, одновременно двухшажного хода.	2	
Тема 15. Переходы с хода на ход в классических ходах	Содержание учебного материала	2	ОК 08, ПК 1.1, 1,2 У 01-03, 3 01-04
	Практические занятия	2	
	Практическое занятие 17. 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 16. Преодоление препятствий и подъемов в гору. Торможение.	Содержание учебного материала	2	ОК 08, ПК 1.1, 1,2 У 01-03, 3 01-04
	Практические занятия	2	
	Практическое занятие 18. Совершенствование техники передвижения на лыжах, преодоления препятствий. Подъем в гору: скользящим ходом, ступающим шагом, «полуёлочкой», «ёлочкой». Совершенствование техники торможения	2	
Тема 17. Проведение соревнований по лыжным гонкам	Содержание учебного материала	2	ОК 08, ПК 1.1, 1,2 У 01-03, 3 01-04
	Практические занятия	2	
	Практическое занятие 19. Проведения соревнований по лыжным гонкам в группе на дистанцию 2-5км.	1	
	Практическое занятие 20. Прохождение дистанции 2 км. на лыжах без учета времени	1	
Раздел 4. Спортивные игры (Баскетбол)		14	
Тема 18. Передвижение, остановки, повороты	Содержание учебного материала	2	ОК 08, ПК 1.1, 1,2 У 01-03, 3 01-04
	Практические занятия	2	
	Практическое занятие 21. Перемещение в стойке, остановка, повороты, ускорение. Овладение комбинациями передвижений. Передвижение в нападении и в защите	2	
Тема 19. Передачи мяча	Содержание учебного материала	2	ОК 08, ПК 1.1, 1,2 У 01-03, 3 01-04
	Практические занятия	2	
	Практическое занятие 22. 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 20. Ведение мяча	Содержание учебного материала	2	ОК 08, ПК 1.1, 1,2 У 01-03, 3 01-04
	Практические занятия	2	
	Практическое занятие 23. 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 21. Бросок в корзину	Содержание учебного материала	4	ОК 08, ПК 1.1, 1,2 У 01-03, 3 01-04
	Практические занятия	4	
	Практическое занятие 24. 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 22. Индивидуальные, групповые и командные действия	Содержание учебного материала	4	ОК 08, ПК 1.1, 1,2 У 01-03, 3 01-04
	Практические занятия	4	
	Практическое занятие 25. Индивидуальные, групповые, командные, тактические действия в нападении и защите. Овладение личной защиты на своей половине площадки и по всей площадке. Двухсторонняя игра.	4	
Раздел 5. Лёгкая атлетика		14	
Тема 23. Бег на короткие дистанции	Содержание учебного материала	2	ОК 08, ПК 1.1, 1,2 У 01-03, 3 01-04
	Практические занятия	2	
	Практическое занятие 26. 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	Содержание учебного материала	4	ОК 08, ПК 1.1, 1,2 У 01-03, 3 01-04
	Практические занятия	4	
	Практическое занятие 27. Выполнение спец. беговых упражнений, совершенствование техники бега на выносливость, развитие общей выносливости	3	
	Практическое занятие 28. Кросс по пересеченной местности 2000м	1	
Тема 25. Прыжки в длину.	Содержание учебного материала	2	ОК 08, ПК 1.1, 1,2 У 01-03, 3 01-04
	Практические занятия	2	
	Практическое занятие 29. Совершенствование техники прыжка в длину с места. Выполнение упражнений, способствующих овладению техникой прыжка в длину с разбега.	2	
Тема 26. Эстафетный бег	Содержание учебного материала	2	ОК 08, ПК 1.1, 1,2 У 01-03, 3 01-04
	Практические занятия	2	
	Практическое занятие 30. Совершенствование техники эстафетного бега. Техника передачи эстафетной палочки. Передача эстафетной палочки на месте и в движении	2	

Тема 27. Подвижные игры и эстафеты	Содержание учебного материала	4	ОК 08, ПК 1.1, 1,2 У 01-03, 3 01-04
	Практические занятия	4	
	Практическое занятие 31. Игры преимущественно с бегом: «К своим флажкам», «Гуси-лебеди», «Два Мороза», «Команда быстроногих», «Вызов номеров». Игры преимущественно с прыжками: «Прыгающие воробышки», «Зайцы в огороде», «Волк во рву», эстафета. Бег 100 метров	4	
Раздел 6. Гимнастика		20	
Тема 28. Упражнения дыхательной гимнастики	Содержание учебного материала	2	ОК 08, ПК 1.1, 1,2 У 01-03, 3 01-04
	Практические занятия	2	
	Практическое занятие 32. Выполнение комплексов упражнений, направленных на профилактику профессиональных заболеваний: комплексов дыхательных упражнений	2	
Тема 29. Стрейтчинг	Содержание учебного материала	4	ОК 08, ПК 1.1, 1,2 У 01-03, 3 01-04
	Практические занятия	4	
	Практическое занятие 33. Выполнение общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой с предметами и без предметов. Комплекса упражнений с гимнастической палкой, мячами, скакалками.	2	
	Практическое занятие 34. Выполнение упражнений для развития гибкости. Комплекс гимнастических упражнений на укрепление мышц живота и спины.	2	
Тема 30. Комплекс упражнений на развитие силы выносливости	Содержание учебного материала	4	ОК 08, ПК 1.1, 1,2 У 01-03, 3 01-04
	Практические занятия	4	
	Практическое занятие 35. Освоение комплексов аэробики, степ-аэробики.	4	
Тема 31. Комплекс упражнений на развитие координации движений	Содержание учебного материала	2	ОК 08, ПК 1.1, 1,2 У 01-03, 3 01-04
	Практические занятия	2	
	Практическое занятие 36. Выполнение комплекса упражнений для развития координации движений. Подбор упражнений для развития координации движений детей дошкольного возраста.	2	
Тема 32. Комплекс упражнений с использованием тренажеров	Содержание учебного материала	4	ОК 08, ПК 1.1, 1,2 У 01-03, 3 01-04
	Практические занятия	4	
	Практическое занятие 37. Освоение комплексов с использованием тренажеров, гантелей, скакалки, резиновых жгутов, гимнастической скамейки, шведской стенки.	4	
Тема 33. Фитнес аэробика	Содержание учебного материала	4	ОК 08, ПК 1.1, 1,2 У 01-03, 3 01-04
	Практические занятия	4	
	Практическое занятие 38. Выполнения комплекса фитнес аэробики. Составление и демонстрация комплекса индивидуальной тренировки.	4	

Раздел 7. Лыжная подготовка		10	
Тема 34. Попеременный двухшажный ход	Содержание учебного материала	2	ОК 08, ПК 1.1, 1,2 У 01-03, 3 01-04
	Практические занятия	2	
	Практическое занятие 39. 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	Содержание учебного материала	2	ОК 08, ПК 1.1, 1,2 У 01-03, 3 01-04
	Практические занятия	2	
	Практическое занятие 40. 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	Содержание учебного материала	2	ОК 08, ПК 1.1, 1,2 У 01-03, 3 01-04
	Практические занятия	2	
	Практическое занятие 41. 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.	Содержание учебного материала	4	ОК 08, ПК 1.1, 1,2 У 01-03, 3 01-04
	Практические занятия	4	
	Практическое занятие 42. Передвижение на лыжах классическими и коньковыми ходами по пересечённой местности 2-5 км. Проведение подвижных игр с элементами лыжной подготовки. Подвижные игры: «Нарисуй солнышко», «Накаты», «Сороконожки», «Команда быстроногих».	4	
Раздел 8. Спортивные игры (Волейбол)		12	
Тема 38. Техника передвижения волейболиста.	Содержание учебного материала	2	ОК 08, ПК 1.1, 1,2 У 01-03, 3 01-04
	Практические занятия	2	
	Практическое занятие 43. 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.	Содержание учебного материала	2	ОК 08, ПК 1.1, 1,2 У 01-03, 3 01-04
	Практические занятия	2	
	Практическое занятие 44. 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	
	Содержание учебного материала	2	ОК 08, ПК 1.1, 1,2
	Практические занятия	2	

Тема 40. Поддача мяча	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).	2	У 01-03, 3 01-04
Тема 41. Техника игры в волейбол	Содержание учебного материала	2	ОК 08, ПК 1.1, 1,2 У 01-03, 3 01-04
	Практические занятия	2	
	Практическое занятие 46. Совершенствование техники и тактики игры в волейбол: овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей (игра по упрощенным правилам волейбола, игра по правилам).	2	
Тема 42. Двухсторонняя игра.	Содержание учебного материала	2	ОК 08, ПК 1.1, 1,2 У 01-03, 3 01-04
	Практические занятия	2	
	Практическое занятие 47. Двухсторонняя игра: правила судейства, судейские жесты.	2	
Тема 43. Подвижные игры с элементами волейбола.	Содержание учебного материала	2	ОК 08, ПК 1.1, 1,2 У 01-03, 3 01-04
	Практические занятия	2	
	Практическое занятие 48. Подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола. Игры, способствующие совершенствованию навыков передачи мяча: «Эстафеты у стены», «Мяч в воздухе», «Мяч среднему».	1	
	Практическое занятие 49. Оценка техники элементов игры в волейбол. Выполнение передач и подач.	1	
Раздел 9. Легкая атлетика		10	
Тема 44. Бег на короткие дистанции.	Содержание учебного материала	2	ОК 08, ПК 1.1, 1,2 У 01-03, 3 01-04
	Практические занятия	2	
	Практическое занятие 50. 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	Содержание учебного материала	4	ОК 08, ПК 1.1, 1,2 У 01-03, 3 01-04
	Практические занятия	4	
	Практическое занятие 51. 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.	4	
Тема 46. Челночный бег	Содержание учебного материала	4	ОК 08, ПК 1.1, 1,2 У 01-03, 3 01-04
	Практические занятия	4	
	Практическое занятие 52. 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».	3	
	Практическое занятие 53. Проведение подвижной игры с элементами л/а	1	

Раздел 10. Гимнастика		22	
Тема 47. Общеразвивающие упражнения с предметами.	Содержание учебного материала	4	ОК 08, ПК 1.1, 1,2 У 01-03, 3 01-04
	Практические занятия	4	
	Практическое занятие 54. Выполнение ОРУ с обручами, со скакалкой, с гимнастической палкой, с помпонами (пиподастры). Выполнение упражнений для профилактики нарушений осанки.	4	
Тема 48. Оздоровительная гимнастика	Содержание учебного материала	4	ОК 08, ПК 1.1, 1,2 У 01-03, 3 01-04
	Практические занятия	4	
	Практическое занятие 55. Выполнение комплексов упражнений, направленных на профилактику профессиональных заболеваний: комплексы упражнений осанки и плоскостопия	4	
Тема 49. Базовая аэробика	Содержание учебного материала	4	ОК 08, ПК 1.1, 1,2 У 01-03, 3 01-04
	Практические занятия	4	
	Практическое занятие 56. Освоение комплексов базовой аэробики, основных шагов, дыхательной гимнастики.	4	
Тема 50. Танцевальная аэробика.	Содержание учебного материала	2	ОК 08, ПК 1.1, 1,2 У 01-03, 3 01-04
	Практические занятия	2	
	Практическое занятие 57. Освоение комплексов танцевальной аэробики, дыхательной гимнастики.	2	
Тема 51. Степ аэробика	Содержание учебного материала	4	ОК 08, ПК 1.1, 1,2 У 01-03, 3 01-04
	Практические занятия	4	
	Практическое занятие 58. Освоение комплексов степ аэробики, основных шагов.	4	
Тема 52. Фитбол аэробика	Содержание учебного материала	4	ОК 08, ПК 1.1, 1,2 У 01-03, 3 01-04
	Практические занятия	4	
	Практическое занятие 59. Освоение комплексов фитбол аэробики, развитие физических качеств.	4	
Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)			
Всего:		144	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

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 обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. 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).

2. Быченков, С. В. Физическая культура: учебное пособие для СПО / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. — 2-е изд. — Саратов: Профобразование, Ай Пи Эр Медиа, 2018. — 122 с. — ISBN 978-5-4486-0374-7, 978-5-4488-0195-2. — Текст: электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROобразование: [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/77006>

3. 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).

4. 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).

Дополнительные источники:

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: 19.11.2018).

2. ФизкультУРА [Электронный ресурс]. - Текстовые дан.видео и фот. - Режим доступа: <http://www.fizkult-ura.ru/>. свободный (дата обращения: 19.11.2018).

3. Олимпийский комитет России [Электронный ресурс]. - Текстовые дан.видео и фот. – Режим доступа: [https:// www.olympic.ru/](https://www.olympic.ru/). свободный (дата обращения: 19.11.2018).

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: 19.11.2018).

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>Перечень знаний, формируемых в рамках дисциплины:</p> <p>З 01. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p> <p>З 02. Основы здорового образа жизни;</p> <p>З 03. Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;</p> <p>З 04. Средства профилактики перенапряжения.</p>	Тестирование
<p>Перечень умений, формируемых в рамках дисциплины:</p> <p>У 01. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <p>У 02. Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</p> <p>У 03. Пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для специальности.</p>	Оценка результатов выполнения комплексов упражнений; тестирования физических качеств. оценка заданий при проведении текущего контроля; промежуточной аттестации; дифференцированный зачет.

5. ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ, ВНЕСЕННЫХ В РАБОЧУЮ ПРОГРАММУ

№ изменения, дата внесения изменения; № страницы с изменением;	
БЫЛО	СТАЛО
Основание:	
Подпись лица внесшего изменения	

Рассмотрено на заседании
предметной (цикловой) комиссии
Председатель П(Ц)К
_____ (Ф.И.О.)

Протокол № _____
от _____ 202__ г.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

к рабочей программе учебной дисциплины

ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ АКТИВНЫХ И ИНТЕРАКТИВНЫХ ФОРМ И МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ СТУДЕНТОВ

№ п/п	Тема учебного занятия	Активные и интерактивные формы и методы обучения	Код формируемых компетенций
1.	Практическое занятие 9. Подвижные игры с элементами бега, прыжками и эстафеты. Организация и проведение подвижных игр	Игровой метод	ОК 08, ПК 1.1, 1,2
2.	Практическое занятие 13. 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.	Презентация, обсуждение, тренировка	ОК 08, ПК 1.1, 1,2
3.	Практическое занятие 21. Перемещение в стойке, остановка, повороты, ускорение. Овладение комбинациями передвижений. Передвижение в нападении и в защите	Презентация, обсуждение, тренировка	ОК 08, ПК 1.1, 1,2
4.	Практическое занятие 23. 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.	Работа в парах	ОК 08, ПК 1.1, 1,2
5.	Практическое занятие 25. Индивидуальные, групповые, командные, тактические действия в нападении и защите. Овладение личной защиты на своей половине площадки и по всей площадке. Двухсторонняя игра.	Презентация, обсуждение, тренировка	ОК 08, ПК 1.1, 1,2
6.	Практическое занятие 27. Выполнение спец. беговых упражнений, совершенствование техники бега на выносливость, развитие общей выносливости	Творческие задания	ОК 08, ПК 1.1, 1,2
7.	Практическое занятие 31. Игры преимущественно с бегом: «К своим флажкам», «Гуси-лебеди», «Два Мороза», «Команда быстроногих», «Вызов номеров». Игры преимущественно с прыжками: «Прыгающие воробышки», «Зайцы в огороде», «Волк во рву», эстафета. Бег 100 метров	Игровой метод	ОК 08, ПК 1.1, 1,2
8.	Практическое занятие 32. Выполнение комплексов упражнений, направленных на профилактику профессиональных заболеваний: комплексов дыхательных упражнений	Презентация, компьютерные технологии	ОК 08, ПК 1.1, 1,2
9.	Практическое занятие 33. Выполнение общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой с предметами и без предметов. Комплекса упражнений с гимнастической палкой, мячами, скакалками.	Круговая тренировка	ОК 08, ПК 1.1, 1,2

10.	Практическое занятие 37. Освоение комплексов с использованием тренажеров, гантелей, скакалки, резиновых жгутов, гимнастической скамейки, шведской стенки.	Презентация, обсуждение, тренировка	ОК 08, ПК 1.1, 1,2
-----	--	-------------------------------------	--------------------