

Автономная некоммерческая организация профессионального образования

«ВЕРХНЕВОЛЖСКИЙ МЕЖОТРАСЛЕВОЙ ТЕХНИКУМ»

УТВЕРЖДАЮ

Директор Верхневолжского  
межотраслевого техникума



А.И. Садыкова

«29» января 2025

г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### СГЦ.04 Физическая культура

программы подготовки специалистов среднего звена  
по специальности

**44.02.06 Профессиональное обучение (по отраслям)**  
профиль обучения: технический

**Мастер производственного обучения**

---

*(квалификация)*

Составитель:

Фамилия, имя, отчество	Должность
Бондарь И.В.	преподаватель

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе требований:

федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. № 413 (далее – ФГОС СОО),

федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 44.02.06 Профессиональное обучение (по отраслям), утвержденного приказом Приказ Министерства просвещения РФ от 12 сентября 2023 г. N 674 (далее – ФГОС СПО),

Федеральной образовательной программы среднего общего образования, утвержденной приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 18.05.2023 № 371, с учетом получаемой специальности.

## ***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 социально-гуманитарного цикла примерной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по профессии/специальности.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 08.

**1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:**

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

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания характерными для специальности. перенапряжения.

<b>Код ПК, ОК</b>	<b>Умения</b>	<b>Знания</b>
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; средства профилактики

## 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 учебной дисциплины</b>	194
<b>в т.ч. в форме практической подготовки</b>	190
в т. ч.:	
теоретическое обучение	4
практические занятия	190
<i>Самостоятельная работа <sup>1</sup></i>	-
<b>Промежуточная аттестация</b>	

---

<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>34</b>	
<b>Тема 1. Средства физической культуры</b>	<b>Содержание</b>	<b>2</b>	ОК 08
	Средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности.		
	Зоны риска физического здоровья воспитателя.		
	Средства профилактики перенапряжения, стресса		
<b>Тема 2. Комплекс ОРУ для лёгкой атлетики</b>	<b>Содержание</b>	<b>4</b>	ОК 08
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>		
	<b>Практическое занятие 1.</b> Комплекс ОРУ для лёгкой атлетики. Бег по пересечённой местности. Совершенствование техники специально беговых упражнений.		
<b>Тема 3. Бег на короткие дистанции</b>	<b>Содержание</b>	<b>4</b>	ОК 08
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>		
	<b>Практическое занятие 2.</b> Бег на короткие дистанции. Старт из разных И.п. Совершенствование техники выполнения специально беговых упражнений. Развитие скоростных качеств. Бег 100 метров		
<b>Тема 4. Прыжки в длину с разбега</b>	<b>Содержание</b>	<b>4</b>	ОК 08
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>		
	<b>Практическое занятие 3.</b> Отработка техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Выполнение подводящих упражнений		
<b>Тема 5. Метание мяча</b>	<b>Содержание</b>	<b>4</b>	ОК 08
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>		
	<b>Практическое занятие 4.</b> 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.		

<b>Тема 6. Спортивная ходьба</b>	<b>Содержание</b>	<b>4</b>	ОК 08
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>		
	<b>Практическое занятие 5.</b> Упражнения, способствующие овладению техникой спортивной ходьбы. Прохождение дистанции 400 м.		
<b>Тема 7. Эстафетный бег</b>	<b>Содержание</b>	<b>4</b>	ОК 08
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>		
	<b>Практическое занятие 6.</b> Совершенствование техники передачи эстафетной палочки. Эстафета 4x100 м. Бег в командах		
<b>Тема 8. Бег на средние и длинные дистанции</b>	<b>Содержание</b>	<b>4</b>	ОК 08
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>		
	<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		
<b>Тема 9. Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики</b>	<b>Содержание</b>	<b>4</b>	ОК 08
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>		
	<b>Практическое занятие 8.</b> Подвижные игры с элементами бега, прыжками и эстафеты. Организация и проведение подвижных игр		
<b>Раздел 2. Спортивные игры (Баскетбол.)</b>		<b>20</b>	
<b>Тема 10. Передвижение, остановки, повороты</b>	<b>Содержание</b>	<b>4</b>	ОК 08
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>		
	<b>Практическое занятие 9.</b> Перемещение в стойке, остановка, повороты, ускорение. Овладение комбинациями передвижений. Передвижение в нападении и в защите		
<b>Тема 11. Передачи мяча</b>	<b>Содержание</b>	<b>4</b>	ОК 08
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>		
	<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.		
<b>Тема 12. Ведения мяча</b>	<b>Содержание</b>	<b>4</b>	ОК 08
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>		

	<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.		
<b>Тема 13. Бросок в корзину</b>	<b>Содержание</b>	<b>4</b>	ОК 08
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>		
	<b>Практическое занятие 12.</b> 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.		
<b>Тема 14. Индивидуальные, групповые и командные</b>	<b>Содержание</b>	<b>4</b>	ОК 08
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>		
	<b>Практическое занятие 13.</b> Индивидуальные, групповые, командные, тактические действия в нападении и защите. Овладение личной защиты на своей половине		

<b>действия</b>	площадки и по всей площадке. Двухсторонняя игра.		
<b>Раздел 3. Лыжная подготовка</b>		<b>10</b>	
<b>Тема 15. Строевые упражнения с лыжами</b>	<b>Содержание</b>	<b>2</b>	ОК 08
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>		
	<b>Практическое занятие 14.</b> Строевые упражнения с лыжами. Поворот переступанием вокруг пяток лыж. Поворот переступанием вокруг носков лыж. Поворот махом на два счета, прыжком.		
<b>Тема 16. Классические хода</b>	<b>Содержание</b>	<b>2</b>	ОК 08
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>		
	<b>Практическое занятие 15.</b> Освоение техники классических ходов: скользящего шага, попеременного двухшажного хода; одновременных ходов: одновременно бесшажного, одновременно одношажного, одновременно двухшажного хода.		
<b>Тема 17. Переходы с хода на ход в классических ходах</b>	<b>Содержание</b>	<b>2</b>	ОК 08
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>		
	<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.		
	<b>Содержание</b>	<b>2</b>	ОК 08

<b>Тема 18. Преодоление препятствий и подъемов в гору. Торможение.</b>	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>		
	<b>Практическое занятие 17.</b> Совершенствование техники передвижения на лыжах, преодоления препятствий. Подъем в гору: скользящим ходом, ступающим шагом, «полуёлочкой», «ёлочкой». Совершенствование техники торможения		
<b>Тема 19. Проведение соревнований по лыжным гонкам</b>	<b>Содержание</b>	<b>2</b>	ОК 08
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>		
	<b>Практическое занятие 18.</b> Проведения соревнований по лыжным гонкам в группе на дистанцию 2-5км.		
	<b>Практическое занятие 19.</b> Прохождение дистанции 2 км. на лыжах без учета времени		
<b>Раздел 4. Гимнастика</b>		<b>12</b>	
<b>Тема 20. Физические упражнения</b>	<b>Содержание</b>	<b>4</b>	ОК 08
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>		
	<b>Практическое занятие 20.</b> ТБ на занятиях гимнастикой. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой с предметами и без предметов.		
	<b>Практическое занятие 21.</b> Составление комплексов упражнений с гимнастической палкой, мячами, скакалками. Выполнение комплексов гимнастических упражнений на различные группы мышц.		
<b>Тема 21.</b>	<b>Содержание</b>	<b>4</b>	ОК 08
<b>Современные оздоровительные виды гимнастики</b>	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>		
	<b>Практическое занятие 22.</b> Освоение комплексов танцевальной аэробики, освоение комплексов атлетической гимнастики с использованием тренажеров, гантелей, скакалки, резиновых жгутов, гимнастической скамейки, шведской стенки.		
<b>Тема 22. Акробатика</b>	<b>Содержание</b>	<b>4</b>	ОК 08
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>		
	<b>Практическое занятие 23.</b> 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.		
	<b>Практическое занятие 24.</b> Оценка техники выполнения акробатической комбинации из 6-8 элементов		

<b>Раздел 5. Лёгкая атлетика</b>		<b>20</b>	
<b>Тема 23. Бег на короткие дистанции</b>	<b>Содержание</b>	<b>4</b>	ОК 08
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>		
	<b>Практическое занятие 25.</b> 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.		
<b>Тема 24. Кроссовая подготовка</b>	<b>Содержание</b>	<b>4</b>	ОК 08
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>		
	<b>Практическое занятие 26.</b> Выполнение спец. беговых упражнений, совершенствование техники бега на выносливость, развитие общей выносливости		
	<b>Практическое занятие 27.</b> Кросс по пересеченной местности 2000м		
<b>Тема 25. Прыжки в длину.</b>	<b>Содержание</b>	<b>4</b>	ОК 08
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>		
	<b>Практическое занятие 28.</b> Совершенствование техники прыжка в длину с места. Выполнение упражнений, способствующих овладению техникой прыжка в длину с разбега.		
<b>Тема 26. Эстафетный бег</b>	<b>Содержание</b>	<b>4</b>	ОК 08
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>		
	<b>Практическое занятие 29.</b> Совершенствование техники эстафетного бега. Техника передачи эстафетной палочки. Передача эстафетной палочки на месте и в движении		
<b>Тема 27. Подвижные игры и эстафеты</b>	<b>Содержание</b>	<b>4</b>	ОК 08
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>		
	<b>Практическое занятие 30.</b> Игры преимущественно с бегом: «К своим флажкам», «Гусилебеди», «Два Мороза», «Команда быстроногих», «Вызов номеров». Игры преимущественно с прыжками: «Прыгающие воробышки», «Зайцы в огороде», «Волк во рву», эстафета. Бег 100 метров		
<b>Раздел 6. Гимнастика</b>		<b>24</b>	
<b>Тема 28. Упражнения дыхательной гимнастики</b>	<b>Содержание</b>	<b>4</b>	ОК 08
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>		
	<b>Практическое занятие 31.</b> Выполнение комплексов упражнений, направленных на профилактику профессиональных заболеваний: комплексов дыхательных упражнений		
<b>Тема 29.</b>	<b>Содержание</b>	<b>4</b>	ОК 08

Стрейтчинг	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>		
	<b>Практическое занятие 32.</b> Выполнение общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой с предметами и без предметов. Комплекса упражнений с гимнастической палкой, мячами, скакалками.		
	<b>Практическое занятие 33.</b> Выполнение упражнений для развития гибкости. Комплекс гимнастических упражнений на укрепление мышц живота и спины.		
Тема 30. Комплекс упражнений на развитие силы выносливости	<b>Содержание</b>	<b>4</b>	ОК 08
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>		
	<b>Практическое занятие 34.</b> Освоение комплексов аэробики, степ-аэробики.		
Тема 31. Комплекс упражнений на развитие координации движений	<b>Содержание</b>	<b>4</b>	ОК 08
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>		
	<b>Практическое занятие 35.</b> Выполнение комплекса упражнений для развития координации движений. Подбор упражнений для развития координации движений детей дошкольного возраста.		
Тема 32. Комплекс упражнений с использованием тренажеров	<b>Содержание</b>	<b>4</b>	ОК 08
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>		
	<b>Практическое занятие 36.</b> Освоение комплексов с использованием тренажеров, гантелей, скакалки, резиновых жгутов, гимнастической скамейки, шведской стенки.		
Тема 33. Фитнес аэробика	<b>Содержание</b>	<b>4</b>	ОК 08
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>		
	<b>Практическое занятие 37.</b> Выполнения комплекса фитнес аэробики. Составление и демонстрация комплекса индивидуальной тренировки.		
<b>Раздел 7. Лыжная подготовка</b>		<b>10</b>	
Тема 34. Попеременный двухшажный ход	<b>Содержание</b>	<b>4</b>	ОК 08
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>		
	<b>Практическое занятие 38.</b> 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.		
Тема 35.	<b>Содержание</b>	<b>2</b>	ОК 08
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>		

<b>Одновременные ходы</b>	<b>Практическое занятие 39.</b> 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.		
<b>Тема 36. Переход с одновременных ходов на попеременный двухшажный</b>	<b>Содержание</b>	<b>2</b>	ОК 08
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>		
	<b>Практическое занятие 40.</b> Переход с одновременных ходов на попеременный двухшажный ход и переход с попеременного двухшажного хода на одновременные ходы: одновременно одношажный, одновременно двухшажный, бесшажный ход.		
<b>Тема 37. Подвижные игры и эстафеты на лыжах.</b>	<b>Содержание</b>	<b>2</b>	ОК 08
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>		
	<b>Практическое занятие 41.</b> 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».		
<b>Раздел 8. Спортивные игры (Волейбол)</b>		<b>24</b>	
<b>Тема 38. Техника передвижения волейболиста.</b>	<b>Содержание</b>	<b>4</b>	ОК 08
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>		
	<b>Практическое занятие 42.</b> Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники передвижений. Выполнение перемещений с применением зрительных ориентиров и звуковых сигналов. Упражнения в парах, в тройке.		
<b>Тема 39. Прием и передача мяча.</b>	<b>Содержание</b>	<b>4</b>	ОК 08
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>		
	<b>Практическое занятие 43.</b> 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.		
<b>Тема 40. Подача мяча</b>	<b>Содержание</b>	<b>4</b>	ОК 08
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>		
	<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).		

<b>Тема 41. Техника игры в волейбол</b>	<b>Содержание</b>	<b>4</b>	ОК 08
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>		
	<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).		
<b>Тема 42.</b>	<b>Содержание</b>	<b>4</b>	ОК 08

<b>Двухсторонняя игра.</b>	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>		ОК 08
	<b>Практическое занятие 46.</b> Двухсторонняя игра: правила судейства, судейские жесты.		
<b>Тема 43. Подвижные игры с элементами волейбола.</b>	<b>Содержание</b>	<b>4</b>	ОК 08
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>		
	<b>Практическое занятие 47.</b> Подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола. Игры, способствующие совершенствованию навыков передачи мяча: «Эстафеты у стены», «Мяч в воздухе», «Мяч среднему».		
	<b>Практическое занятие 48.</b> Оценка техники элементов игры в волейбол. Выполнение передач и подач.		
<b>Раздел 9. Легкая атлетика</b>		<b>14</b>	
<b>Тема 44. Бег на короткие дистанции.</b>	<b>Содержание</b>	<b>4</b>	ОК 08
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>		
	<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.		
<b>Тема 45. Бег на длинные дистанции</b>	<b>Содержание</b>	<b>4</b>	ОК 08
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>		
	<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, вбегание с прямой в круг, бег по виражу 3-4 раза. 4.Бег с высокого старта.		
<b>Тема 46. Челночный бег</b>	<b>Содержание</b>	<b>6</b>	ОК 08
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>		

	<p><b>Практическое занятие 51.</b> 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».</p>		
	<p><b>Практическое занятие 52.</b> Проведение подвижной игры с элементами л/а</p>		
<b>Раздел 10. Гимнастика</b>		<b>24</b>	
<b>Тема 47. Общеразвивающие упражнения с предметами.</b>	<b>Содержание</b>	<b>4</b>	ОК 08
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>		
	<b>Практическое занятие 53.</b> Выполнение ОРУ с обручами, со скакалкой, с гимнастической палкой, с помпонами (пиподастры). Выполнение упражнений для профилактики нарушений осанки.		
<b>Тема 48. Оздоровительная</b>	<b>Содержание</b>	<b>4</b>	ОК 08
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>		
	<b>Практическое занятие 54.</b> Выполнение комплексов упражнений, направленных на		
<b>гимнастика</b>	профилактику профессиональных заболеваний: комплексы упражнений осанки и плоскостопия		
<b>Тема 49. Базовая аэробика</b>	<b>Содержание</b>	<b>4</b>	ОК 08
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>		
	<b>Практическое занятие 55.</b> Освоение комплексов базовой аэробики, основных шагов, дыхательной гимнастики.		
<b>Тема 50. Танцевальная аэробика.</b>	<b>Содержание</b>	<b>4</b>	ОК 08
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>		
	<b>Практическое занятие 56.</b> Освоение комплексов танцевальной аэробики, дыхательной гимнастики.		
<b>Тема 51. Степ аэробика</b>	<b>Содержание</b>	<b>4</b>	ОК 08
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>		
	<b>Практическое занятие 57.</b> Освоение комплексов степ аэробики, основных шагов.		
<b>Тема 52. Фитбол аэробика</b>	<b>Содержание</b>	<b>4</b>	ОК 08
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>		
	<b>Практическое занятие 58.</b> Освоение комплексов фитбол аэробики, развитие физических качеств.		

<b>Промежуточная аттестация</b>	<b>4</b>	
<b>Всего:</b>	<b>194</b>	

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Спортивный зал, оснащенный в соответствии с п. 6.1.2.1 примерной образовательной программы по специальности.

#### **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**

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 PROФобразоеaHue : [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).

##### **3.2.2. 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.

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

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

4.

## 5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Методы оценки</i>
<i>Перечень знаний, осваиваемых в рамках учебной дисциплины</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;	тестирование.
<i>Перечень умений, осваиваемых в рамках учебной дисциплины</i>		

<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>
--	--	---