

## МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ АРХАНГЕЛЬСКОЙ ОБЛАСТИ

Государственное бюджетное профессиональное образовательное  
учреждение Архангельской области  
«Архангельский педагогический колледж»  
(ГБПОУ АО «Архангельский педколледж»)

РАССМОТРЕНО  
И ОДОБРЕНО на заседании  
ПЦК учебных дисциплин и  
профессиональных модулей  
в области физической  
культуры и  
дополнительного  
образования  
Протокол №1  
от «12» сентября 2023 г.  
Председатель:  
Л.В. Голубева

РЕКОМЕНДОВАНО к  
утверждению экспертным  
советом Архангельского  
педколледжа  
Протокол № 1  
от «13» сентября 2023 г.  
Председатель экспертного  
совета: *Н.Ю. Ульянова*

УТВЕРЖДАЮ  
Директор  
Архангельского  
педколледжа  
\_\_\_\_\_ Л.А. Перова  
«14» сентября 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**ОГСЭ 05. Физическая культура**

Программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования 44.02.04 Специальное дошкольное образование.

Организация-разработчик: ГБПОУ АО «Архангельский педколледж»

Разработчики: Соболев Д.В, преподаватель

**СОДЕРЖАНИЕ**

<b>1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>4</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>5</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>15</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>16</b>

## 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ОГСЭ.05 Физическая культура»

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

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического учебного цикла ОПОП-П в соответствии с ФГОС СПО по специальности 44.02.04 Специальное дошкольное образование.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 1, ОК 2, ОК 03, ОК 4, ОК 6, ОК 7, ОК 8, ОК 9, ОК 10, ОК 11.

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

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ОК, ПК	Дисциплинарные результаты	
	Умения	Знания
ОК 1 ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 6 ОК 7 ОК 8 ОК 9 ОК 10 ОК 11 <i>ПК 1.1</i> <i>ПК 1.3</i> <i>ПК 2.6</i> <i>ПК 3.6</i>	Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни

**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 / максимальная учебная нагрузка</b>	173/ 346
<b>в т.ч. в форме практической подготовки</b>	173
<b>в т. ч.:</b>	
практические занятия	173
Самостоятельная работа (внеаудиторная)	173
<b>Промежуточная аттестация в форме зачета</b>	

## 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. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности</b>		<b>173/173</b>	
<b>Тема 1. Легкая атлетика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>24</b>	ПК 1.1 ПК 1.3 ПК 2.6 ПК 3.6 ОК 1 ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 6 ОК 7 ОК 8 ОК 9 ОК 10 ОК 11
	1. Обучение и совершенствование техники бега на короткие и средние дистанции с низкого, среднего и высокого старта (старт, разбег, финиширование), Эстафетный бег. Техника спортивной ходьбы. Прыжки в длину с разбега. Метание малого мяча в цель. Подвижные игры с элементами бега, прыжками и эстафеты.		
	2. Повышение уровня общей физической подготовки (далее – ОФП) (специальные беговые упражнения).		
	3. Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.)		
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	<b>24</b>	
	1. Практическое занятие 1. «Комплекс ОРУ для лёгкой атлетики. Бег по пересечённой местности. Совершенствование техники специально беговых упражнений».	4	
	2. 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	
	3. Практическое занятие 3. «Отработка техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги. Выполнение подводящих упражнений»	4	
	4. 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	
	5. Практическое занятие 5. «Упражнения, способствующие овладению техникой спортивной ходьбы. Прохождение дистанции 400 м»	2	
6. Практическое занятие 6. «Совершенствование техники передачи эстафетной палочки. Эстафета 4x100 м. Бег в командах»	2		
7. Практическое занятие 7. «Упражнения, способствующие овладению техникой бега	2		

	на средние дистанции. Совершенствование техники высокого старта. Бег с высокого старта и финиширование. Бег 1000 метров на время»		
	8. Практическое занятие 8. «Подвижные игры с элементами бега, прыжками и эстафеты. Организация и проведение подвижных игр»	4	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>  Развитие скоростно-силовых качеств с использованием упражнений с набивными мячами и гантелями Выполнение комплекса упражнений на развитие точности движений Выполнение комплекса упражнений на развитие ловкости Выполнение комплекса упражнений на развитие выносливости	24	
<b>Тема 2. Спортивные игры (Баскетбол)</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>21</b>	ПК 1.1 ПК 1.3 ПК 2.6 ПК 3.6 ОК 1 ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 6 ОК 7 ОК 8 ОК 9 ОК 10 ОК 11
	1. Передвижение, остановки, повороты, ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), индивидуальные, групповые и командные действия в нападении и защите.		
	2. Правила игры.		
	3. Техника безопасности игры.		
	4. Игра по упрощенным правилам баскетбола.		
	5. Игра по правилам.		
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>	<b>21</b>	
	1. Практическое занятие 9. Перемещение в стойке, остановка, повороты, ускорение. Овладение комбинациями передвижений. Передвижение в нападении и в защите	2	
	2. Практическое занятие 10. Освоение передачи мяча отскоком от площадки, от груди, двумя руками сверху, от плеча на месте и в движении. Овладение передачей мяча правой, левой рукой снизу.	2	
	3. 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.	4	
4. 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.	7		
5. 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.	6		

	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>  Выполнение комплекса упражнений на развитие ловкости. Выполнение комплекса упражнений на развитие точности движений. Выполнение комплекса элементов подвижных и спортивных игр. Специальные упражнения для техники блокирования.	<b>21</b>	
<b>Тема 3. Лыжная подготовка</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>14</b>	ПК 1.1 ПК 1.3 ПК 2.6 ПК 3.6 ОК 1 ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 6 ОК 7 ОК 8 ОК 9 ОК 10 ОК 11
	1. Овладение и совершенствование техники скользящего шага, попеременного двухшажного хода; одновременных ходов: одновременно бесшажного, одновременно одношажного, одновременно двухшажного хода.		
	2. Освоение перехода с попеременного двухшажного хода на одновременные ходы. Освоение перехода с попеременного двухшажного хода на одновременные ходы: одновременно -одношажный, одновременно двухшажный, бесшажный ход.		
	3. Овладение и совершенствование техники подъёмов скользящим ходом, ступающим шагом, «полуёлочкой» и «ёлочкой», и спуска в «основной стойке»		
	4. Изучение строевых упражнений с лыжами. Овладение техникой поворота «переступанием», «плугом».		
	5. Проведения соревнований по лыжным гонкам в группе на дистанцию 2-5км и прохождение дистанции 2 км. на лыжах без учета времени		
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>	<b>14</b>	
	1. Практическое занятие 14. Строевые упражнения с лыжами. Поворот переступанием вокруг пяток лыж. Поворот переступанием вокруг носков лыж. Поворот махом на два счета, прыжком.	2	
	2. Практическое занятие 15. Освоение техники классических ходов: скользящего шага, попеременного двухшажного хода; одновременных ходов: одновременно бесшажного, одновременно одношажного, одновременно двухшажного хода.	4	
	3. Практическое занятие 16. Освоение перехода с попеременного двухшажного хода на одновременные ходы. Освоение перехода с попеременного двухшажного хода на одновременные ходы: одновременно -одношажный, одновременно двухшажный, бесшажный ход.	4	
4. Практическое занятие 17. Совершенствование техники передвижения на лыжах, преодоления препятствий. Подъем в гору: скользящим ходом, ступающим шагом, «полуёлочкой», «ёлочкой». Совершенствование техники торможения	2		
5. Практическое занятие 18. Проведения соревнований по лыжным гонкам в группе на дистанцию 2-5км.	1		
6. Практическое занятие 19. Прохождение дистанции 2 км. на лыжах без учета времени	1		

	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b></p> <p>Выполнение комплекса упражнений на развитие ловкости          Выполнение комплекса упражнений на развитие частоты движений          Выполнение комплекса упражнений на развитие выносливости</p>	14	
Тема 4. Гимнастика	<p><b>Содержание учебного материала</b></p>	17	ПК 1.1 ПК 1.3 ПК 2.6 ПК 3.6 ОК 1 ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 6 ОК 7 ОК 8 ОК 9 ОК 10 ОК 11
	1. Общеразвивающие упражнения, упражнения с гимнастической палкой, мячами, скакалками.		
	2. Освоение комплексов танцевальной аэробики, освоение комплексов атлетической гимнастики с использованием тренажеров, гантелей, скакалки, резиновых жгутов, гимнастической скамейки, шведской стенки.		
	3. 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>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>	17	
	1. Практическое занятие 20. ТБ на занятиях гимнастикой. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой с предметами и без предметов.	3	
	2. Практическое занятие 21. Составление комплексов упражнений с гимнастической палкой, мячами, скакалками. Выполнение комплексов гимнастических упражнений на различные группы мышц.	4	
	3. Практическое занятие 22. Освоение комплексов танцевальной аэробики, освоение комплексов атлетической гимнастики с использованием тренажеров, гантелей, скакалки, резиновых жгутов, гимнастической скамейки, шведской стенки.	4	
	4. 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.	4	
5. Практическое занятие 24. Оценка техники выполнения акробатической комбинации из 6-8 элементов	2		
<p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b></p> <p>Выполнение комплекса упражнений на развитие гибкости.          Выполнение комплекса упражнений утренней гигиенической гимнастики.          Выполнение комплекса упражнений на развитие координации.</p>	17		

<b>Тема 5. Легкая атлетика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>20</b>	ПК 1.1 ПК 1.3 ПК 2.6 ПК 3.6 ОК 1 ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 6 ОК 7 ОК 8 ОК 9 ОК 10 ОК 11
	1. Совершенствование техники бега на короткие с низкого, среднего и высокого старта (старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиш), кросс по пересеченной местности 2000 м. Совершенствование техники прыжка в длину с места. Выполнение упражнений, способствующих овладению техникой прыжка в длину с разбега. Совершенствование техники эстафетного бега. Подвижные игры и эстафеты.		
	2. Выполнение спец. беговых упражнений, совершенствование техники бега на выносливость, развитие общей выносливости		
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>	<b>20</b>	
	1. 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.	4	
	2. Практическое занятие 26. Выполнение специальных беговых упражнений, совершенствование техники бега на выносливость, развитие общей выносливости	3	
	3. Практическое занятие 27. Кросс по пересеченной местности 2000м	1	
	4. Практическое занятие 28. Совершенствование техники прыжка в длину с места. Выполнение упражнений, способствующих овладению техникой прыжка в длину с разбега.	2	
	5. Практическое занятие 29. Совершенствование техники эстафетного бега. Техника передачи эстафетной палочки. Передача эстафетной палочки на месте и в движении	4	
6. Практическое занятие 30. 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	6		
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>  Выполнение комплекса упражнений на развитие выносливости. Выполнение комплекса упражнений на развитие быстроты движений. Выполнение комплекса упражнений на развитие мышц ног.	<b>20</b>		
<b>Тема 6. Гимнастика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>29</b>	ПК 1.1 ПК 1.3 ПК 2.6 ПК 3.6 ОК 1
	1. Выполнение комплексов упражнений, направленных на профилактику профессиональных заболеваний: комплексов дыхательных упражнений 2. Выполнение общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой с предметами и без предметов. Комплекса упражнений с гимнастической палкой, мячами, скакалками.		

	3. Выполнение упражнений для развития гибкости. Комплекс гимнастических упражнений на укрепление мышц живота и спины.		ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 6 ОК 7 ОК 8 ОК 9 ОК 10 ОК 11
	4. Освоение комплексов аэробики, степ-аэробики.		
	5. Выполнение комплекса упражнений для развития координации движений. Подбор упражнений для развития координации движений детей дошкольного возраста.		
	6. Освоение комплексов с использованием тренажеров, гантелей, скакалки, резиновых жгутов, гимнастической скамейки, шведской стенки.		
	7. Выполнения комплекса фитнес аэробики. Составление и демонстрация комплекса индивидуальной тренировки		
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>	<b>29</b>	
	1. Практическое занятие 31. Выполнение комплексов упражнений, направленных на профилактику профессиональных заболеваний: комплексов дыхательных упражнений	4	
	2. Практическое занятие 32. Выполнение общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой с предметами и без предметов. Комплекса упражнений с гимнастической палкой, мячами, скакалками.	3	
	3. Практическое занятие 33. Выполнение упражнений для развития гибкости. Комплекс гимнастических упражнений на укрепление мышц живота и спины.	3	
	4. Практическое занятие 34. Освоение комплексов аэробики, степ-аэробики.	4	
	5. Практическое занятие 35. Выполнение комплекса упражнений для развития координации движений. Подбор упражнений для развития координации движений детей дошкольного возраста.	4	
	6. Практическое занятие 36. Освоение комплексов с использованием тренажеров, гантелей, скакалки, резиновых жгутов, гимнастической скамейки, шведской стенки.	4	
	7. Практическое занятие 37. Выполнения комплекса фитнес аэробики. Составление и демонстрация комплекса индивидуальной тренировки.	7	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
	Выполнение комплекса упражнений на развитие гибкости. Выполнение комплекса упражнений на развитие координации Выполнение комплекса утренней гимнастики; гигиенической гимнастики	<b>29</b>	
<b>Тема 7. Лыжная подготовка</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>12</b>	ПК 1.1 ПК 1.3 ПК 2.6 ПК 3.6 ОК 1
	1. Совершенствование техники строевых упражнений с лыжами. Повороты на месте. Совершенствование техники скользящего шага, попеременного двухшажного хода. Работа рук на месте и в движении.		
	2. Совершенствование техники одновременных ходов.		
	3. Переход с одновременных ходов на попеременный двухшажный ход и переход с		

	попеременного двухшажного хода на одновременные ходы: одновременно одношажный, одновременно двухшажный, бесшажный ход.		ОК 2 ОК 3 ОК 4
	4. Проведение подвижных игр с элементами лыжной подготовки.		ОК 6
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>	<b>12</b>	ОК 7 ОК 8 ОК 9 ОК 10 ОК 11
	1. 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.	3	
	2. 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.	3	
	3. 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	
	4. Практическое занятие 41. 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	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
	Выполнение комплекса упражнений на развитие выносливости. Выполнение комплекса упражнений на развитие координации. Выполнение комплекса упражнений на развитие мышц рук и ног.	<b>14</b>	
<b>Тема 8. Спортивные игры (Волейбол)</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>11</b>	ПК 1.1 ПК 1.3 ПК 2.6 ПК 3.6
	1. Совершенствование техники перемещения, передач. Совершенствование техники и тактики игры в волейбол		ОК 1
	2. Правила игры.		ОК 2
	3. Техника безопасности игры.		ОК 3
	4. Игра по упрощенным правилам волейбола.		ОК 4
	5. Игра по правилам.		ОК 6
	6. Проведение подвижных игр с элементами волейбола.		ОК 7
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>	<b>11</b>	ОК 8
	1. 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	

	2. 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.	1	ОК 9 ОК 10 ОК 11
	3. 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).	3	
	4. 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).	1	
	5. Практическое занятие 46. Двухсторонняя игра: правила судейства, судейские жесты.	2	
	6. 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	
	7. Практическое занятие 48. Оценка техники элементов игры в волейбол. Выполнение передач и подач.	1	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>  Выполнение комплекса упражнений на развитие мелкой моторики Выполнение комплекса упражнений на развитие точности движений Выполнение ОРУ на развитие подвижности, ловкости	12	
<b>Тема 9. Легкая атлетика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>7/7</b>	ПК 1.1 ПК 1.3 ПК 2.6 ПК 3.6 ОК 1 ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 6 ОК 7 ОК 8 ОК 9 ОК 10
	1. Выполнение упражнений, способствующих овладению техникой бега на короткие и длинные дистанции		
	2. Совершенствование техники челночного бега.		
	3. Проведение подвижных игр с элементами легкой атлетики.		
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>	<b>7</b>	
	1. 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	
2. 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		

	3. 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».	2	ОК 11
	4. Практическое занятие 52. Проведение подвижной игры с элементами л/а	1	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>  Выполнение комплекса упражнений на развитие координации движений Выполнение комплексов упражнений, повышающих работоспособность в избранной профессиональной деятельности в течение дня, в ходе педагогической практики, в свободное время	9	
<b>Тема 10. Гимнастика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>18</b>	ОК 1 ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 6 ОК 7 ОК 8 ОК 9 ОК 10 ОК 11
	1. Выполнение ОРУ с предметами. Выполнение упражнений для профилактики нарушений осанки.		
	2. Выполнение комплексов упражнений оздоровительной гимнастики		
	3. Освоение комплексов базовой аэробики.		
	4. Освоение комплексов танцевальной аэробики, дыхательной гимнастики.		
	5. Освоение комплексов степ аэробики.		
	6. Освоение комплексов фитбол аэробики.		
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>	<b>18</b>	
	1. Практическое занятие 53. Выполнение ОРУ с обручами, со скакалкой, с гимнастической палкой, с помпонами (пипидастры). Выполнение упражнений для профилактики нарушений осанки.	4	
	2. Практическое занятие 54. Выполнение комплексов упражнений, направленных на профилактику профессиональных заболеваний: комплексы упражнений осанки и плоскостопия	2	
	3. Практическое занятие 55. Освоение комплексов базовой аэробики, основных шагов, дыхательной гимнастики.	4	
	4. Практическое занятие 56. Освоение комплексов танцевальной аэробики, дыхательной гимнастики.	2	
	5. Практическое занятие 57. Освоение комплексов степ аэробики, основных шагов.	2	
6. Практическое занятие 58. Освоение комплексов фитбол аэробики, развитие физических качеств.	4		
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>13</b>		

	Выполнение комплекса упражнений на развитие мышц плечевого пояса Составление комплексов упражнений при различных заболеваниях Выполнение комплекса упражнений на растяжку		
<b>Промежуточная аттестация в форме зачета</b>			
<b>Всего:</b>		<i>173</i>	

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

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

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

##### **3.2.1. Основные печатные 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, 2020. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст : непосредственный.

##### **3.2.2. Основные 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.

##### **3.2.3. Дополнительные источники**

1. Министерство спорта Российской Федерации : официальный сайт. – 2023. – URL: <https://www.minsport.gov.ru/> (дата обращения: 19.06.2023). – Текст : электронный.
2. Олимпийский комитет России : официальный сайт. – 2023. – URL: <https://www.olympic.ru/> (дата обращения: 19.06.2023). – Текст : электронный.
3. Социальная сеть работников образования nsportal.ru [сайт]. – 2023. – URL: <https://www.nsportal.ru> (дата обращения: 19.06.2023). – Текст : электронный.
4. ФизкультУРА: Информационный проект по физической культуре и спорту URL: <http://www.fizkult-ura.ru/> (дата обращения: 19.06.2023). – Текст : электронный.

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

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<i>Перечень знаний, формируемых в рамках дисциплины</i>		
Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	точность в определении роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	устный опрос
Основы здорового образа жизни	точность в определении принципов, правил здорового образа жизни	устный опрос
<i>Перечень умений, формируемых в рамках дисциплины</i>		
Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	физкультурно-оздоровительная деятельность соответствует установленным требованиям	оценка результатов практических работ
Промежуточная аттестация в форме зачета.		