

Приложение 2.4
к ОПОП-П по специальности
44.02.02 Преподавание в начальных классах

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 № 10
от «11» июня 2024 г.
Председатель ПЦК:
Л.В. Голубева

РЕКОМЕНДОВАНО
к утверждению экспертным
советом Архангельского
педколледжа
Протокол № 3
от «13» июня 2024 г.
Председатель экспертного
совета: *Н.Ю. Ульянова*

УТВЕРЖДАЮ
Директор
Архангельского
педколледжа
_____ *Л.А. Перова*
«14» июня 2024 г.

Рабочая программа дисциплины
СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Архангельск 2024

Программа дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования 44.02.02 Преподавание в начальных классах

Организация-разработчик: ГБПОУ АО «Архангельский педколледж»

Разработчики: Соболев Д.В., преподаватель

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ	273
1.1. Цель и место дисциплины в структуре основной образовательной программы:	273
1.2. Планируемые результаты освоения дисциплины:	273
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	273
2.1. Трудоемкость освоения дисциплины	273
2.2. Содержание дисциплины	275
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ	289
3.1. Материально-техническое обеспечение	289
3.2. Учебно-методическое обеспечение	289
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	289

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

«СГ.04 Физическая культура»

1.1. Цель и место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Цель дисциплины «Физическая культура»: развитие физических качеств и двигательных способностей, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, формирование национально – культурных ценностей и традиций, обеспечение мотивации и потребности к занятиям физической культурой.

Дисциплина «Физическая культура» включена в обязательную часть социально-гуманитарного цикла образовательной программы.

1.2. Планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ОК, ПК	Дисциплинарные результаты	
	Умения	Знания
ОК 08	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности	роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека
	пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для специальности	основы здорового образа жизни
		условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Трудоемкость освоения дисциплины

Наименование составных частей дисциплины	Объем в часах	В т.ч. в форме практ. подготовки
Учебные занятия	144	142
<i>Курсовая работа (проект)</i>	–	–
Самостоятельная работа	–	–
Промежуточная аттестация в <i>форме зачета</i>	–	–

Bcero	144	142
-------	-----	-----

2.2. Содержание дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание 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		22/20	
Тема 1.1. Средства физической культуры	Содержание	2	ОК 08
	1. Средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности.		
	2. Зоны риска физического здоровья воспитателя.		
	3. Средства профилактики перенапряжения, стресса		
Тема 1.2. Комплекс ОРУ для лёгкой атлетики	Содержание	4	ОК 08
	1. Комплекс ОРУ для лёгкой атлетики.		
	В том числе практических занятий и лабораторных работ		
	1. Практическое занятие 1. «Бег по пересечённой местности. Совершенствование техники специально беговых упражнений»		
Тема 1.3. Бег на короткие дистанции	Содержание	4	ОК 08
	1. Техника бега на короткие дистанции.		
	В том числе практических занятий и лабораторных работ		
	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»		

Тема 1.4. Прыжки в длину с разбега	Содержание		ОК 08
	1. Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».		
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	2	
	1. Практическое занятие 3. «Отработка техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Выполнение подводящих упражнений»	2	
Тема 1.5. Метание мяча	Содержание		ОК 08
	1. Техника метания малого мяча.		
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	2	
	1. Практическое занятие 4. «Совершенствование техники метания малого мяча. Метание небольших предметов до 80-100 гр. на дальность. Метания мяча в вертикальную и горизонтальную цель. Метание мяча с места в цель и с разбега на дальность»	2	
Тема 1.6. Спортивная ходьба	Содержание		ОК 08
	1. Техника спортивной ходьбы.		
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	2	
	1. Практическое занятие 5. «Упражнения, способствующие овладению техникой спортивной ходьбы. Прохождение дистанции 400 м»	2	
Тема 1.7. Эстафетный бег	Содержание		ОК 08
	1. Техника эстафетного бега.		
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	2	
	1. Практическое занятие 6. «Совершенствование техники передачи эстафетной палочки. Эстафета 4x100 м. Бег в командах»	2	
Тема 1.8. Бег на средние и длинные дистанции	Содержание		ОК 08
	1. Техника бега на средние дистанции.		
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	2	

	1. Практическое занятие 7. «Упражнения, способствующие овладению техникой бега на средние дистанции. Совершенствование техники высокого старта. Бег с высокого старта и финиширование. Бег 1000 метров на время»	2	
Тема 1.9. Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики	Содержание		ОК 08
	1. Организация и проведение подвижных игр с элементами лёгкой атлетики.		
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	2	
	1. Практическое занятие 8. «Подвижные игры с элементами бега, прыжками и эстафеты. Организация и проведение подвижных игр»	2	
Раздел 2. Спортивные игры (Баскетбол)		16/16	
Тема 2.1. Передвижение, остановки, повороты	Содержание		ОК 08
	1. Техника перемещения в стойке, остановки, поворотов, ускорения. Комбинации передвижений. Передвижение в нападении и в защите.		
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	2	
	1. Практическое занятие 9. «Перемещение в стойке, остановка, повороты, ускорение. Овладение комбинациями передвижений. Передвижение в нападении и в защите»	2	
Тема 2.2. Передачи мяча	Содержание		ОК 08
	1. Техника передачи мяча отскоком от площадки, от груди, двумя руками сверху, от плеча на месте и в движении. Передача мяча правой, левой рукой снизу.		
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	2	
	1. 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	
Тема 2.3. Ведение мяча	Содержание		ОК 08
	1. Техника 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.		

	В том числе практических занятий и лабораторных работ	2	
	1. Практическое занятие 11. «Совершенствование техники ведения мяча в низкой, средней и высокой стойках левой, правой рукой с изменением направления движения и скорости с сопротивлением и без сопротивления защитника, с изменением высоты отскока»	2	
Тема 2.4. Бросок в корзину	Содержание		ОК 08
	1. Техника броска мяча в корзину в движении после ловли и ведения. Техника штрафного броска. Действия защитников при штрафных бросках и разыгрывании спорных мячей.		
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	4	
	1. Практическое занятие 12. «Совершенствование техники броска мяча в корзину в движении после ловли и ведения. Освоение техники штрафного броска. Действия защитников при штрафных бросках и разыгрывании спорных мячей»	4	
Тема 2.5. Индивидуальные, групповые и командные действия	Содержание		ОК 08
	1. Индивидуальные, групповые, командные, тактические действия в нападении и защите.		
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	6	
	1. 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	
Раздел 3. Лыжная подготовка		10/10	
Тема 3.1. Строевые упражнения с лыжами	Содержание		ОК 08
	1. Строевые упражнения с лыжами.		
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	2	
	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	
	Содержание		ОК 08

Тема 3.2. Классические ходы	1. Техника классических ходов: скользящего шага, попеременного двухшажного хода; одновременных ходов: одновременно бесшажного, одновременно одношажного, одновременно двухшажного хода.		
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	2	
	1. Практическое занятие 15. «Освоение техники классических ходов: скользящего шага, попеременного двухшажного хода; одновременных ходов: одновременно бесшажного, одновременно одношажного, одновременно двухшажного хода»	2	
Тема 3.3. Переходы с хода на ход в классических ходах	Содержание		ОК 08
	1. Техника перехода с попеременного двухшажного хода на одновременные ходы: одновременно -одношажный, одновременно двухшажный, бесшажный ход.		
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	2	
	1. 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»	2	
Тема 3.4. Преодоление препятствий и подъемов в гору. Торможение	Содержание		ОК 08
	1. Техника передвижения на лыжах, преодоления препятствий. Подъем в гору: скользящим ходом, ступающим шагом, «полуёлочкой», «ёлочкой». Техника торможения.		
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	2	
	1. Практическое занятие 17. «Совершенствование техники передвижения на лыжах, преодоления препятствий. Подъем в гору: скользящим ходом, ступающим шагом, «полуёлочкой», «ёлочкой». Совершенствование техники торможения»	2	
Тема 3.5. Проведение соревнований по лыжным гонкам	Содержание		ОК 08
	1. Виды и правила соревнований по лыжным гонкам.		
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	2	
	1. Практическое занятие 18. «Проведение соревнований по лыжным гонкам в группе на дистанцию 2-5км»	1	

	2. Практическое занятие 19. «Прохождение дистанции 2 км на лыжах без учета времени»	1	
Раздел 4. Гимнастика		12/12	
Тема 4.1. Физические упражнения	Содержание		ОК 08
	1. Строевые и общеразвивающие упражнения. Техника безопасности на занятиях гимнастикой.		
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	4	
	1. Практическое занятие 20. «ТБ на занятиях гимнастикой. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой с предметами и без предметов»	2	
	2. Практическое занятие 21. «Составление комплексов упражнений с гимнастической палкой, мячами, скакалками. Выполнение комплексов гимнастических упражнений на различные группы мышц»	2	
Тема 4.2. Современные оздоровительные виды гимнастики	Содержание		ОК 08
	1. Комплексы танцевальной аэробики, атлетической гимнастики с использованием тренажеров, гантелей, скакалки, резиновых жгутов, гимнастической скамейки, шведской стенки.		
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	4	
	1. Практическое занятие 22. «Освоение комплексов танцевальной аэробики, освоение комплексов атлетической гимнастики с использованием тренажеров, гантелей, скакалки, резиновых жгутов, гимнастической скамейки, шведской стенки»	4	
Тема 4.3. Акробатика	Содержание		ОК 08
	1. Техника выполнения акробатических упражнений. Кувырок вперед, кувырок назад, длинный кувырок вперед, стойка на лопатках, «мостик» из положения стоя с помощью и самостоятельно. Комбинации из нескольких элементов.		
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	4	
	1. Практическое занятие 23. «Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений. Кувырок вперед, кувырок назад, длинный кувырок вперед, стойка на лопатках,	3	

	«мостик» из положения стоя с помощью и самостоятельно. Выполнение комбинации из нескольких элементов»		
	2. Практическое занятие 24. «Оценка техники выполнения акробатической комбинации из 6-8 элементов»	1	
Раздел 5. Лёгкая атлетика		16/16	
Тема 5.1. Бег на короткие дистанции	Содержание		ОК 08
	1. Техника бега на короткие дистанции 100 – 200 м. Низкий старт, старт из разных исходных положений. Старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиш.		
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	2	
	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»	2	
Тема 5.2. Кроссовая подготовка	Содержание		ОК 08
	1. Техника специальных беговых упражнений. Техника бега на выносливость.		
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	4	
	1. Практическое занятие 26. «Выполнение специальных беговых упражнений, совершенствование техники бега на выносливость, развитие общей выносливости»	3	
	2. Практическое занятие 27. «Кросс по пересеченной местности 2000м»	1	
Тема 5.3. Прыжки в длину	Содержание		ОК 08
	1. Техники прыжка в длину с места и с разбега.		
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	2	
	1. Практическое занятие 28. «Совершенствование техники прыжка в длину с места. Выполнение упражнений, способствующих овладению техникой прыжка в длину с разбега»	2	
Тема 5.4. Эстафетный бег	Содержание		ОК 08
	1. Техника эстафетного бега. Техника передачи эстафетной палочки на месте и в движении.		

	В том числе практических занятий и лабораторных работ	2	
	1. Практическое занятие 29. «Совершенствование техники эстафетного бега. Техника передачи эстафетной палочки. Передача эстафетной палочки на месте и в движении»	2	
Тема 5.5. Подвижные игры и эстафеты	Содержание		ОК 08
	1. Техника подвижных игр и эстафет.		
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	6	
	1. 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	
Раздел 6. Гимнастика		24/24	
Тема 6.1. Упражнения дыхательной гимнастики	Содержание		ОК 08
	1. Комплексы упражнений, направленных на профилактику профессиональных заболеваний: комплексы дыхательных упражнений.		
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	4	
	1. Практическое занятие 31. «Выполнение комплексов упражнений, направленных на профилактику профессиональных заболеваний: комплексов дыхательных упражнений»	4	
Тема 6.2. Стретчинг	Содержание		ОК 08
	1. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой с предметами и без предметов. Комплекс упражнений с гимнастической палкой, мячами, скакалками. Комплекс гимнастических упражнений на укрепление мышц живота и спины.		
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	4	
	1. Практическое занятие 32. «Выполнение общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой с предметами и без предметов. Комплекса упражнений с гимнастической палкой, мячами, скакалками»	2	
	2. Практическое занятие 33. «Выполнение упражнений для развития гибкости. Комплекс гимнастических упражнений на укрепление мышц живота и спины»	2	

Тема 6.3. Комплекс упражнений на развитие силы и выносливости	Содержание		ОК 08
	1. Комплексы аэробики, степ-аэробики.		
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	4	
	1. Практическое занятие 34. «Освоение комплексов аэробики, степ-аэробики»	4	
Тема 6.4. Комплекс упражнений на развитие координации движений	Содержание		ОК 08
	1. Комплекс упражнений для развития координации движений.		
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	4	
	1. Практическое занятие 35. «Выполнение комплекса упражнений для развития координации движений. Подбор упражнений для развития координации движений детей младшего школьного возраста»	4	
Тема 6.5. Комплекс упражнений с использованием тренажеров	Содержание		ОК 08
	1. Комплексы с использованием тренажеров, гантелей, скакалки, резиновых жгутов, гимнастической скамейки, шведской стенки.		
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	4	
	1. Практическое занятие 36. «Освоение комплексов с использованием тренажеров, гантелей, скакалки, резиновых жгутов, гимнастической скамейки, шведской стенки»	4	
Тема 6.6. Фитнес аэробика	Содержание		ОК 08
	1. Комплекс фитнес аэробики. Комплекс индивидуальной тренировки.		
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	4	
	1. Практическое занятие 37. «Выполнения комплекса фитнес аэробики. Составление и демонстрация комплекса индивидуальной тренировки»	4	
Раздел 7. Лыжная подготовка		10/10	
	Содержание		ОК 08

Тема 7.1. Попеременный двухшажный ход	1. Техника строевых упражнений с лыжами. Повороты на месте: махом правой наружу, махом левой наружу, поворот прыжком. Техника скользящего шага, попеременного двухшажного хода. Работа рук на месте и в движении.		
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	2	
	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»	2	
Тема 7.2. Одновременные ходы	Содержание		ОК 08
	1. Техника одновременных ходов: бесшажный, одновременно - одношажный, одновременно - двухшажный ход.		
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	2	
	1. Практическое занятие 39. «Передвижение на лыжах. Одновременные ходы: бесшажный, одновременно - одношажный, одновременно - двухшажный ход. Имитация на месте и в движении одновременного бесшажного хода, одновременно - одношажного, одновременно – двухшажного хода»	2	
Тема 7.3. Переход с одновременных ходов на попеременный двухшажный	Содержание		ОК 08
	1. Техника перехода с одновременных ходов на попеременный двухшажный ход и перехода с попеременного двухшажного хода на одновременные ходы: одновременно одношажный, одновременно двухшажный, бесшажный ход.		
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	2	
	1. Практическое занятие 40. «Переход с одновременных ходов на попеременный двухшажный ход и переход с попеременного двухшажного хода на одновременные ходы: одновременно одношажный, одновременно двухшажный, бесшажный ход»	2	
Тема 7.4. Подвижные игры и эстафеты на лыжах	Содержание		ОК 08
	1. Техника передвижения на лыжах классическими и коньковыми ходами по пересечённой местности 2-5 км. Виды и техника подвижных игр с элементами лыжной подготовки.		
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	4	

	1. 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	
Раздел 8. Спортивные игры (Волейбол)		12/12	
Тема 8.1. Техника передвижения волейболиста	Содержание		ОК 08
	1. Техника передвижений с применением зрительных ориентиров и звуковых сигналов.		
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	2	
	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	
Тема 8.2. Прием и передача мяча	Содержание		ОК 08
	1. Техника выполнения передач: верхняя и нижняя передача мяча и прием.		
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	2	
	1. Практическое занятие 43. «Выполнение упражнений для совершенствования техники выполнения передач: верхняя и нижняя передача мяча и прием. Подготовительные упражнения. Подводящие упражнения. Специальные упражнения. Передачи в парах на месте. Упражнения во встречных колоннах»	2	
Тема 8.3. Подача мяча	Содержание		ОК 08
	1. Техника подачи мяча.		
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	2	
	1. Практическое занятие 44. «Совершенствование техники подачи мяча»	2	
Тема 8.4. Техника игры в волейбол	Содержание		ОК 08
	1. Техника и тактика игры в волейбол: овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей (игра по упрощенным правилам волейбола, игра по правилам).		
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	2	

	1. 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	
Тема 8.5. Двухсторонняя игра	Содержание		ОК 08
	1. Двухсторонняя игра: правила судейства, судейские жесты.		
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	2	
	1. Практическое занятие 46. «Двухсторонняя игра: правила судейства, судейские жесты»	2	
Тема 8.6. Подвижные игры с элементами волейбола	Содержание		ОК 08
	1. Техника подвижных игр и эстафет с элементами волейбола.		
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	2	
	1. 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	
	2. Практическое занятие 48. «Оценка техники элементов игры в волейбол. Выполнение передач и подач»	1	
Раздел 9. Легкая атлетика		8/8	
Тема 9.1. Бег на короткие дистанции	Содержание		ОК 08
	1. Техника 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.		
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	2	
	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	
	Содержание		ОК 08

Тема 9.2. Бег на длинные дистанции	1. Техника 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, бег с высокого старта.		
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	2	
	1. 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. Бег с высокого старта»	2	
Тема 9.3. Челночный бег	Содержание		ОК 08
	1. Техника челночного бега.		
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	4	
	1. 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»	3	
	1. Практическое занятие 52. «Проведение подвижной игры с элементами лёгкой атлетики»	1	
Раздел 10. Гимнастика		14/14	
Тема 10.1. Общеразвивающие упражнения с предметами	Содержание		ОК 08
	1. Общеразвивающие с обручами, со скакалкой, с гимнастической палкой, с помпонами (пипидастры). Упражнения для профилактики нарушений осанки.		
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	2	
	1. Практическое занятие 53. «Выполнение ОРУ с обручами, со скакалкой, с гимнастической палкой, с помпонами (пипидастры). Выполнение упражнений для профилактики нарушений осанки»	2	
	Содержание		ОК 08
	1. Комплексы упражнений, направленных на профилактику профессиональных заболеваний.		

Тема 10.2. Оздоровительная гимнастика	В том числе практических занятий и лабораторных работ	2	
	1. Практическое занятие 54. «Выполнение комплексов упражнений, направленных на профилактику профессиональных заболеваний: комплексы упражнений для осанки и профилактики плоскостопия»	2	
Тема 10.3. Базовая аэробика	Содержание		ОК 08
	1. Комплексы базовой аэробики, основных шагов, дыхательной гимнастики.		
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	2	
	1. Практическое занятие 55. «Освоение комплексов базовой аэробики, основных шагов, дыхательной гимнастики»	2	
Тема 10.4. Танцевальная аэробика	Содержание		ОК 08
	1. Комплексы танцевальной аэробики, дыхательной гимнастики.		
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	2	
	1. Практическое занятие 56. «Освоение комплексов танцевальной аэробики, дыхательной гимнастики»	2	
Тема 10.5. Степ аэробика	Содержание		ОК 08
	1. Комплексы степ аэробики, основные шаги.		
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	2	
	1. Практическое занятие 57. «Освоение комплексов степ аэробики, основных шагов»	2	
Тема 10.6. Фитбол аэробика	Содержание		ОК 08
	1. Комплексы фитбол аэробики.		
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	4	
	1. Практическое занятие 58. «Освоение комплексов фитбол аэробики, развитие физических качеств»	4	
Промежуточная аттестация в форме зачёта			
Всего:		144	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение

Спортивный зал, открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий, оснащенные в соответствии с приложением 3 ОПОП-П.

3.2. Учебно-методическое обеспечение

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.

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.

3.2.2. 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 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

Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности	точность в определении условий профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности	устный опрос
<i>Перечень умений, формируемых в рамках дисциплины</i>		
Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности	физкультурно-оздоровительная деятельность соответствует установленным требованиям	оценка результатов практических работ
Пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для специальности	использование средств профилактики профессионального перенапряжения соответствует требованиям	оценка результатов практических работ
Промежуточная аттестация в форме зачета.		