

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.....	274
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ	288
3.1. Материально-техническое обеспечение.....	288
3.2. Учебно-методическое обеспечение	288
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ.....	288

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>	–	–
Всего	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	
Тема 3.2. Классические ходы	Содержание		ОК 08
	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, «мостик» из положения стоя с помощью и самостоятельно. Выполнение комбинации из нескольких элементов»	3	

	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 воробушки», «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	
	Содержание		ОК 08

Тема 6.3. Комплекс упражнений на развитие силы и выносливости	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	
Тема 7.1. Попеременный двухшажный ход	Содержание		ОК 08
	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	4	

	быстроногих»		
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	2	

	правилам волейбола, игра по правилам)»		
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	
Тема 9.2. Бег на длинные дистанции	Содержание		ОК 08
	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	
Тема 10.2. Оздоровительная гимнастика	Содержание		ОК 08
	1. Комплексы упражнений, направленных на профилактику профессиональных заболеваний.		
	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.		