

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ АРХАНГЕЛЬСКОЙ ОБЛАСТИ

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

РАССМОТРЕНО  
И ОДОБРЕНО на заседании  
кафедры 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**

Программа дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования 44.02.03 Педагогика дополнительного образования

Организация-разработчик: ГБПОУ АО «Архангельский педколледж»

Разработчики: Кокшаров Ю.А, преподаватель

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

<b>1. Общая характеристика рабочей программы дисциплины.....</b>	<b>3</b>
1.1. Цель и место дисциплины в структуре образовательной программы .....	3
1.2. Планируемые результаты освоения дисциплины .....	3
<b>2. Структура и содержание дисциплины .....</b>	<b>3</b>
2.1. Трудоемкость освоения дисциплины .....	3
2.2. Содержание дисциплины .....	4
<b>3. Условия реализации дисциплины .....</b>	<b>14</b>
3.1. Материально-техническое обеспечение .....	14
3.2. Учебно-методическое обеспечение .....	14
<b>4. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины .....</b>	<b>14</b>

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

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

Цель дисциплины **СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**: формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью социально-гуманитарного цикла примерной основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 08.

## 1.2. Планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК	Умения	Знания
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 характерными для данной специальности.	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.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Трудоемкость освоения дисциплины

Вид учебной работы	Объем в часах	В т.ч. в форме практ. подготовки
Учебные занятия	144	142
Курсовая работа (проект)	-	-
Самостоятельная работа	-	-
Промежуточная аттестация в форме (зачет, диф.зачет, экзамен)	-	-
Всего	144	144

## 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
<b>Раздел 1. Лёгкая атлетика</b>		<b>36/34</b>	
<b>Тема 1.1. Средства физической культуры</b>	<b>Содержание</b>	<b>2</b>	<b>ОК 08</b>
	1. Средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности.		
	2. Зоны риска физического здоровья воспитателя.		
	3. Средства профилактики перенапряжения, стресса		
<b>Тема 1.2. Комплекс ОРУ для лёгкой атлетики</b>	<b>Содержание</b>	<b>6</b>	<b>ОК 08</b>
	1. Комплекс ОРУ для лёгкой атлетики.		
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>		
	1. <b>Практическое занятие 1.</b> «Бег по пересечённой местности. Совершенствование техники специально беговых упражнений».		
<b>Тема 1.3. Бег на короткие дистанции</b>	<b>Содержание</b>	<b>6</b>	<b>ОК 08</b>
	1. Техника бега на короткие дистанции.		
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>		
	1. <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 1.4. Прыжки в длину с разбега</b>	<b>Содержание</b>	<b>4</b>	<b>ОК 08</b>
	1. Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».		
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>		
	1. <b>Практическое занятие 3.</b> «Отработка техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Выполнение подводящих упражнений»		
<b>Тема 1.5. Метание мяча</b>	<b>Содержание</b>	<b>2</b>	<b>ОК 08</b>
	1. Техника метания малого мяча.		
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>		

	<b>1. 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»	2	
<b>Тема 1.6. Спортивная ходьба</b>	<b>Содержание</b>		<b>OK 08</b>
	<b>1.</b> Техника спортивной ходьбы.		
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>	<b>4</b>	
	<b>1. Практическое занятие 5.</b> «Упражнения, способствующие овладению техникой спортивной ходьбы. Прохождение дистанции 400 м».	4	
<b>Тема 1.7. Эстафетный бег</b>	<b>Содержание</b>		<b>OK 08</b>
	<b>1.</b> Техника эстафетного бега.		
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>	<b>4</b>	
	<b>1. Практическое занятие 6.</b> «Совершенствование техники передачи эстафетной палочки. Эстафета 4x100 м. Бег в командах»	4	
<b>Тема 1.8. Бег на средние и длинные дистанции</b>	<b>Содержание</b>		<b>OK 08</b>
	<b>1.</b> Техника бега на средние дистанции.		
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>	<b>4</b>	
	<b>1. 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»	4	
<b>Тема 1.9. Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики</b>	<b>Содержание</b>		<b>OK 08</b>
	<b>1.</b> Организация и проведение подвижных игр с элементами лёгкой атлетики.		
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>	<b>4</b>	
	<b>1. Практическое занятие 8.</b> «Подвижные игры с элементами бега, прыжками и эстафеты. Организация и проведение подвижных игр»	4	
<b>Раздел 2. Спортивные игры (Баскетбол)</b>		<b>18/18</b>	
<b>Тема 2.1. Передвижение, остановки, повороты</b>	<b>Содержание</b>		<b>OK 08</b>
	<b>1.</b> Техника перемещения в стойке, остановки, поворотов, ускорения. Комбинации передвижений. Передвижение в нападении и в защите.		
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>	<b>2</b>	
	<b>1. Практическое занятие 9.</b> «Перемещение в стойке, остановки, повороты, ускорение. Овладение комбинациями передвижений. Передвижение в нападении и в защите»	2	
<b>Тема 2.2. Передачи мяча</b>	<b>Содержание</b>		<b>OK 08</b>
	<b>1.</b> Техника передачи мяча отскоком от площадки, от груди, двумя руками сверху, от плеча на месте и в движении. Передача мяча правой, левой рукой снизу.		
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>	<b>2</b>	

	<b>1. Практическое занятие 10.</b> «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	
<b>Тема 2.3. Ведение мяча</b>	<b>Содержание</b>		<b>ОК 08</b>
	<b>1.</b> 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.		
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>	<b>4</b>	
	<b>1. 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»	4	
<b>Тема 2.4. Бросок в корзину</b>	<b>Содержание</b>		<b>ОК 08</b>
	<b>1.</b> Техника броска мяча в корзину в движении после ловли и ведения. Техника штрафного броска. Действия защитников при штрафных бросках и разыгрывании спорных мячей.		
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>	<b>4</b>	
	<b>1. 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.	4	
<b>Тема 2.5. Индивидуальные, групповые и командные действия</b>	<b>Содержание</b>		<b>ОК 08</b>
	<b>1.</b> Индивидуальные, групповые, командные, тактические действия в нападении и защите.		
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>	<b>6</b>	
	<b>1. Практическое занятие 13.</b> Индивидуальные, групповые, командные, тактические действия в нападении и защите. Овладение личной защиты на своей половине площадки и по всей площадке. Двухсторонняя игра.	6	
<b>Раздел 3. Лыжная подготовка</b>		<b>10/10</b>	
<b>Тема 3.1. Строевые упражнения с лыжами</b>	<b>Содержание</b>		<b>ОК 08</b>
	<b>1.</b> Строевые упражнения с лыжами.		
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>	<b>2</b>	
	<b>1. Практическое занятие 14.</b> Строевые упражнения с лыжами. Поворот переступанием вокруг пяток лыж. Поворот переступанием вокруг носков лыж. Поворот махом на два счета, прыжком.	2	
<b>Тема 3.2. Классические ходы</b>	<b>Содержание</b>		<b>ОК 08</b>
	<b>1.</b> Техника классических ходов: скользящего шага, попеременного двухшажного хода; одновременных ходов: одновременно бесшажного, одновременно одношажного, одновременно двухшажного хода.		
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>	<b>2</b>	

	<b>1. Практическое занятие 15.</b> Освоение техники классических ходов: скользящего шага, попеременного двухшажного хода; одновременных ходов: одновременно бесшажного, одновременно одношажного, одновременно двухшажного хода.	2	
<b>Тема 3.3. Переходы с хода на ход в классических ходах</b>	<b>Содержание</b>		<b>OK 08</b>
	<b>1.</b> Техника перехода с попеременного двухшажного хода на одновременные ходы: одновременно -одношажный, одновременно двухшажный, бесшажный ход.		
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>	<b>2</b>	
	<b>1. Практическое занятие 16.</b> 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	
<b>Тема 3.4. Преодоление препятствий и подъемов в гору. Торможение</b>	<b>Содержание</b>		<b>OK 08</b>
	<b>1.</b> Техника передвижения на лыжах, преодоления препятствий. Подъем в гору: скользящим ходом, ступающим шагом, «полуёлочкой», «ёлочкой». Техника торможения.		
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>	<b>2</b>	
	<b>1. Практическое занятие 17.</b> Совершенствование техники передвижения на лыжах, преодоления препятствий. Подъем в гору: скользящим ходом, ступающим шагом, «полуёлочкой», «ёлочкой». Совершенствование техники торможения.	2	
<b>Тема 3.5. Проведение соревнований по лыжным гонкам</b>	<b>Содержание</b>		<b>OK 08</b>
	<b>1.</b> Виды и правила соревнований по лыжным гонкам.		
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>	<b>2</b>	
	<b>1. Практическое занятие 18.</b> Проведение соревнований по лыжным гонкам в группе на дистанцию 2-5км.	1	
	<b>2. Практическое занятие 19.</b> Прохождение дистанции 2 км. на лыжах без учета времени	1	
<b>Раздел 4. Гимнастика</b>		<b>14/14</b>	
<b>Тема 4.1. Физические упражнения</b>	<b>Содержание</b>		<b>OK 08</b>
	<b>1.</b> Строевые и общеразвивающие упражнения. Техника безопасности на занятиях гимнастикой.		
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>	<b>4</b>	
	<b>1. Практическое занятие 20.</b> ТБ на занятиях гимнастикой. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой с предметами и без предметов.	2	
	<b>2. Практическое занятие 21.</b> Составление комплексов упражнений с гимнастической палкой, мячами, скакалками. Выполнение комплексов гимнастических упражнений на различные группы мышц.	2	
	<b>Содержание</b>		<b>OK 08</b>



<b>Тема 4.2. Современные оздоровительные виды гимнастики</b>	<b>1.</b> Комплексы танцевальной аэробики, атлетической гимнастики с использованием тренажеров, гантелей, скакалки, резиновых жгутов, гимнастической скамейки, шведской стенки.		
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>	<b>6</b>	
	<b>1. Практическое занятие 22.</b> Освоение комплексов танцевальной аэробики, освоение комплексов атлетической гимнастики с использованием тренажеров, гантелей, скакалки, резиновых жгутов, гимнастической скамейки, шведской стенки.	6	
<b>Тема 4.3. Акробатика</b>	<b>Содержание</b>		<b>ОК 08</b>
	<b>1.</b> 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.		
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>	<b>4</b>	
	<b>1. 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.	3	
	<b>2. Практическое занятие 24.</b> Оценка техники выполнения акробатической комбинации из 6-8 элементов	1	
<b>Раздел 5. Лёгкая атлетика</b>		<b>20/20</b>	
<b>Тема 5.1. Бег на короткие дистанции</b>	<b>Содержание</b>		<b>ОК 08</b>
	<b>1.</b> Техника бега на короткие дистанции 100 – 200 м. Низкий старт, старт из разных исходных положений. Старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиш.		
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>	<b>2</b>	
	<b>1. 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.	2	
<b>Тема 5.2. Кроссовая подготовка</b>	<b>Содержание</b>		<b>ОК 08</b>
	<b>1.</b> Техника специальных беговых упражнений. Техника бега на выносливость.		
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>	<b>4</b>	
	<b>1. Практическое занятие 26.</b> Выполнение специальных беговых упражнений, совершенствование техники бега на выносливость, развитие общей выносливости	3	
	<b>2. Практическое занятие 27.</b> Кросс по пересеченной местности 2000м	1	
<b>Тема 5.3. Прыжки в длину</b>	<b>Содержание</b>		<b>ОК 08</b>
	<b>1.</b> Техники прыжка в длину с места и с разбега.		
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>	<b>2</b>	

	<b>1. Практическое занятие 28.</b> Совершенствование техники прыжка в длину с места. Выполнение упражнений, способствующих овладению техникой прыжка в длину с разбега.	2	
<b>Тема 5.4. Эстафетный бег</b>	<b>Содержание</b>		<b>OK 08</b>
	<b>1.</b> Техника эстафетного бега. Техника передачи эстафетной палочки на месте и в движении.		
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>	<b>4</b>	
	<b>1. Практическое занятие 29.</b> Совершенствование техники эстафетного бега. Техника передачи эстафетной палочки. Передача эстафетной палочки на месте и в движении	4	
<b>Тема 5.5. Подвижные игры и эстафеты</b>	<b>Содержание</b>		<b>OK 08</b>
	<b>1.</b> Техника подвижных игр и эстафет.		
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>	<b>8</b>	
	<b>1. Практическое занятие 30.</b> Игры преимущественно с бегом: «К своим флажкам», «Гуси-лебеди», «Два Мороза», «Команда быстроногих», «Вызов номеров». Игры преимущественно с прыжками: «Прыгающие воробьшки», «Зайцы в огороде», «Волк во рву», эстафета. Бег 100 метров	8	
<b>Раздел 6. Гимнастика</b>		<b>26/26</b>	
<b>Тема 6.1. Упражнения дыхательной гимнастики</b>	<b>Содержание</b>		<b>OK 08</b>
	<b>1.</b> Комплексы упражнений, направленных на профилактику профессиональных заболеваний: комплексы дыхательных упражнений.		
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>	<b>4</b>	
	<b>1. Практическое занятие 31.</b> Выполнение комплексов упражнений, направленных на профилактику профессиональных заболеваний: комплексов дыхательных упражнений	4	
<b>Тема 6.2. Стретчинг</b>	<b>Содержание</b>		<b>OK 08</b>
	<b>1.</b> 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.		
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>	<b>6</b>	
	<b>1. Практическое занятие 32.</b> Выполнение общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой с предметами и без предметов. Комплекса упражнений с гимнастической палкой, мячами, скакалками.	4	
	<b>2. Практическое занятие 33.</b> Выполнение упражнений для развития гибкости. Комплекс гимнастических упражнений на укрепление мышц живота и спины.	2	
<b>Тема 6.3. Комплекс упражнений на развитие силы и выносливости</b>	<b>Содержание</b>		<b>OK 08</b>
	<b>1.</b> Комплексы аэробики, степ-аэробики.		
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>	<b>4</b>	
	<b>1. Практическое занятие 34.</b> Освоение комплексов аэробики, степ-аэробики.	4	
	<b>Содержание</b>		<b>OK 08</b>

Тема 6.4. Комплекс упражнений на развитие координации движений	1. Комплекс упражнений для развития координации движений.		
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>	<b>4</b>	
	1. <b>Практическое занятие 35.</b> 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	<b>Содержание</b>		<b>OK 08</b>
	1. Комплексы с использованием тренажеров, гантелей, скакалки, резиновых жгутов, гимнастической скамейки, шведской стенки.		
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>	<b>4</b>	
Тема 6.6. Фитнес аэробика	<b>Содержание</b>		<b>OK 08</b>
	1. Комплекс фитнес аэробики. Комплекс индивидуальной тренировки.		
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>	<b>4</b>	
Тема 6.6. Фитнес аэробика	1. <b>Практическое занятие 37.</b> Выполнения комплекса фитнес аэробики. Составление и демонстрация комплекса индивидуальной тренировки.	4	
	<b>Раздел 8. Спортивные игры (Волейбол)</b>		<b>12/12</b>
	Тема 8.1. Техника передвижения волейболиста	<b>Содержание</b>	
1. Техника передвижений с применением зрительных ориентиров и звуковых сигналов.			
<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>		<b>2</b>	
Тема 8.2. Прием и передача мяча	1. <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.	2	
	<b>Содержание</b>		<b>OK 08</b>
	1. Техника выполнения передач: верхняя и нижняя передача мяча и прием.		
<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>	<b>2</b>		
Тема 8.3. Подача мяча	1. <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.	2	
	<b>Содержание</b>		<b>OK 08</b>
	1. Техника подачи мяча.		
<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>	<b>2</b>		
Тема 8.4. Техника игры в волейбол	1. <b>Практическое занятие 44.</b> Совершенствование техники подачи мяча.	2	
	<b>Содержание</b>		<b>OK 08</b>
	1. Техника и тактика игры в волейбол: овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей (игра по упрощенным правилам волейбола, игра по правилам).		

	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>	<b>2</b>	
	<b>1. 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).	2	
<b>Тема 8.5. Двухсторонняя игра</b>	<b>Содержание</b>		<b>OK 08</b>
	<b>1.</b> Двухсторонняя игра: правила судейства, судейские жесты.		
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>	<b>2</b>	
	<b>1. Практическое занятие 46.</b> Двухсторонняя игра: правила судейства, судейские жесты.	2	
<b>Тема 8.6. Подвижные игры с элементами волейбола</b>	<b>Содержание</b>		<b>OK 08</b>
	<b>1.</b> Техника подвижных игр и эстафет с элементами волейбола.		
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>	<b>2</b>	
	<b>1. 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»	1	
	<b>2. Практическое занятие 48.</b> Оценка техники элементов игры в волейбол. Выполнение передач и подач.	1	
<b>Раздел 9. Легкая атлетика</b>		<b>8/8</b>	
<b>Тема 9.1. Бег на короткие дистанции</b>	<b>Содержание</b>		<b>OK 08</b>
	<b>1.</b> 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.		
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>	<b>2</b>	
	<b>1. 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.	2	
<b>Тема 9.2. Бег на длинные дистанции</b>	<b>Содержание</b>		<b>OK 08</b>
	<b>1.</b> 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.		
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>	<b>2</b>	
	<b>1. 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. Бег с высокого старта.	2	
	<b>Содержание</b>		<b>OK 08</b>

<b>Тема 9.3. Челночный бег</b>	<b>1. Техника челночного бега.</b>		
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>	<b>4</b>	
	<b>1. 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»	3	
	<b>2. Практическое занятие 52.</b> Проведение подвижной игры с элементами лёгкой атлетики	1	
<b>Промежуточная аттестация в форме зачёта</b>			
<b>Всего:</b>		<b>144</b>	

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрены следующие специальные помещения:

Спортивный зал, оснащенный в соответствии с п. 6.1.2.5 образовательной программы по специальности.

#### 3.2. Учебно-методическое обеспечение

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 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 УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<b>Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины</b> Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; Основы здорового образа	Знать роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни;	Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета. Экспертная оценка усвоения теоретических знаний в процессе: - письменных/ устных

<p>жизни; Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; Средства профилактики перенапряжения</p>	<p>условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; средства профилактики перенапряжения.</p>	<p>ответов, - тестирование;  Экспертная оценка результатов деятельности обучающихся в процессе освоения образовательной программы:</p>
<p><b>Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины</b> 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 данной специальности</p>	<p>Уметь 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 данной специальности.</p>	<p>- на практических занятиях; - при ведении календаря самонаблюдения; - при проведении подготовленных студентом фрагментов занятий (занятий) с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха; - при тестировании в контрольных точках.</p> <p><b>Лёгкая атлетика.</b> Экспертная оценка: - техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину); - самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами лёгкой атлетики.</p> <p><b>Спортивные игры.</b> Экспертная оценка: - техники базовых элементов, - техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглирование), - технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по</p>

		спортивным играм, -выполнения студентом функций судьи; - самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр.
--	--	---