

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:  
Л.В. Голубева, к.с.-х.н.

**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 49.02.01 Физическая культура

Организация-разработчик: ГБПОУ АО «Архангельский педколледж»

Разработчики: Соболев Д.В., преподаватель

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

<b>1. Общая характеристика .....</b>	<b>4</b>
1.1. Цель и место дисциплины в структуре образовательной программы .....	4
1.2. Планируемые результаты освоения дисциплины .....	4
<b>2. Структура и содержание дисциплины .....</b>	<b>4</b>
2.1. Трудоемкость освоения дисциплины .....	4
2.2. Содержание дисциплины .....	6
<b>3. Условия реализации дисциплины .....</b>	<b>15</b>
3.1. Материально-техническое обеспечение .....	15
3.2. Учебно-методическое обеспечение .....	15
<b>4. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины .....</b>	<b>15</b>

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ «СГ.04 Физическая культура»

## 1.1. Цель и место дисциплины в структуре 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 учебной 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	176	166
<i>Курсовая работа (проект)</i>	–	–
Самостоятельная работа	–	–
Промежуточная аттестация в <i>форме зачета</i>	–	–
Всего	176	166



## 2.2. Содержание 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 формирования которых способствует элемент программы
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Лёгкая атлетика</b>		<b>34/24</b>	
<b>Тема 1.1 Средства физической культуры</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>10</b>	<b>ОК 08</b>
	1. Средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности.	10	
	2. Зоны риска физического здоровья воспитателя.		
	3. Средства профилактики перенапряжения, стресса		
<b>Тема 1.2. Комплекс ОРУ для лёгкой атлетики</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	<b>ОК 08</b>
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>	4	
	1. Практическое занятие 1. Комплекс ОРУ для лёгкой атлетики. Бег по пересечённой местности. Совершенствование техники специально беговых упражнений.	4	
<b>Тема 1.3. Бег на короткие дистанции</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>5</b>	<b>ОК 08</b>
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>	5	
	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	5	
<b>Тема 1.4. Прыжки в длину с разбега</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	<b>ОК 08</b>
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>	2	
	1. Практическое занятие 3. Отработка техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Выполнение подводящих упражнений	2	
<b>Тема 1.5. Метание мяча</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>3</b>	<b>ОК 08</b>
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>	3	
	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.	3	

Тема 1.6. Спортивная ходьба	Содержание учебного материала	2	ОК 08
	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 учебного материала	2	ОК 08
	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 учебного материала	2	ОК 08
	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 учебного материала	4	ОК 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	4	
	1. Практическое занятие 8. Подвижные игры с элементами бега, прыжками и эстафеты. Организация и проведение подвижных игр	4	
<b>Раздел 2. Спортивные игры (Баскетбол)</b>		<b>16/16</b>	
Тема 2.1. Передвижение, остановки, повороты	Содержание учебного материала	2	ОК 08
	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 учебного материала	2	ОК 08
	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. Ведения мяча	Содержание учебного материала	2	ОК 08
	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 учебного материала	4	ОК 08

	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>	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	
<b>Тема 2.5. Индивидуальные, групповые и командные действия</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	<b>ОК 08</b>
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>	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	
<b>Раздел 3. Лыжная подготовка</b>		<b>10/10</b>	
<b>Тема 3.1. Строевые упражнения с лыжами</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	<b>ОК 08</b>
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>	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	
<b>Тема 3.2. Классические ходы</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	<b>ОК 08</b>
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>	2	
	1. Практическое занятие 15. 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 учебного материала</b>	<b>2</b>	<b>ОК 08</b>
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>	2	
	1. Практическое занятие 16. Освоение перехода с попеременного двухшажного хода на одновременные хода. 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 учебного материала</b>	<b>2</b>	<b>ОК 08</b>
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>	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	
<b>Тема 3.5. Проведение соревнований по лыжным</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	<b>ОК 08</b>
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>	2	



<b>гонкам</b>	1. Практическое занятие 18. Проведения 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	
<b>Раздел 4. Гимнастика</b>		<b>12/12</b>	
<b>Тема 4.1. Физические упражнения</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	<b>ОК 08</b>
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>	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	
<b>Тема 4.2. Современные оздоровительные виды гимнастики</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	<b>ОК 08</b>
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>	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	
<b>Тема 4.3. Акробатика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	<b>ОК 08</b>
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>	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	
<b>Раздел 5. Лёгкая атлетика</b>		<b>16</b>	
<b>Тема 5.1. Бег на короткие дистанции</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	<b>ОК 08</b>
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>	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	
<b>Тема 5.2. Кроссовая подготовка</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	<b>ОК 08</b>
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>	4	

	1.Практическое занятие 26. Выполнение спец. беговых упражнений, совершенствование техники бега на выносливость, развитие общей выносливости	3	
	2.Практическое занятие 27. Кросс по пересеченной местности 2000 м	1	
<b>Тема 5.3. Прыжки в длину</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	<b>ОК 08</b>
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>	2	
	1.Практическое занятие 28. 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 учебного материала</b>	<b>2</b>	<b>ОК 08</b>
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>	2	
	1.Практическое занятие 29. Совершенствование техники эстафетного бега. Техника передачи эстафетной палочки. Передача эстафетной палочки на месте и в движении	2	
<b>Тема 5.5. Подвижные игры и эстафеты</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	<b>ОК 08</b>
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>	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 воробьшки», «Зайцы в огороде», «Волк во рву», эстафета. Бег 100 метров	6	
<b>Раздел 6. Гимнастика</b>		<b>24/24</b>	
<b>Тема 6.1. Упражнения дыхательной гимнастики</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	<b>ОК 08</b>
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>	4	
	1.Практическое занятие 31. Выполнение комплексов упражнений, направленных на профилактику профессиональных заболеваний: комплексов дыхательных упражнений	4	
<b>Тема 6.2. Стретчинг</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	<b>ОК 08</b>
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>	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	
<b>Тема 6.3. Комплекс упражнений</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	<b>ОК 08</b>

на развитие силой выносливости	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>	4	
	1. Практическое занятие 34. Освоение комплексов аэробики, степ-аэробики.	4	
Тема 6.4. Комплекс упражнений на развитие координации движений	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	<b>OK 08</b>
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>	4	
	1. Практическое занятие 35. Выполнение комплекса упражнений для развития координации движений. Подбор упражнений для развития координации движений детей дошкольного возраста.	4	
Тема 6.5. Комплекс упражнений с использованием тренажеров	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	<b>OK 08</b>
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>	4	
	1. Практическое занятие 36. Освоение комплексов с использованием тренажеров, гантелей, скакалки, резиновых жгутов, гимнастической скамейки, шведской стенки.	4	
Тема 6.6. Фитнес аэробика	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	<b>OK 08</b>
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>	4	
	1. Практическое занятие 37. Выполнения комплекса фитнес аэробики. Составление и демонстрация комплекса индивидуальной тренировки.	4	
<b>Раздел 7. Лыжная подготовка</b>		<b>10/10</b>	
Тема 7.1. Попеременный двухшажный ход	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	<b>OK 08</b>
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>	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	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	<b>OK 08</b>
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>	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	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	<b>OK 08</b>
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>	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	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	<b>OK 08</b>

эстафеты на лыжах.	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>	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	
<b>Раздел 8. Спортивные игры (Волейбол)</b>		<b>12/12</b>	
Тема 8.1. Техника передвижения волейболиста.	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	<b>ОК 08</b>
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>	<b>2</b>	
	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.	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	<b>ОК 08</b>
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>	<b>2</b>	
	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. Поддача мяча	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	<b>ОК 08</b>
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>	<b>2</b>	
	1.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).	2	
Тема 8.4. Техника игры в волейбол	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	<b>ОК 08</b>
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>	<b>2</b>	
	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	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	<b>ОК 08</b>
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>	<b>2</b>	
	1.Практическое занятие 46. Двухсторонняя игра: правила судейства, судейские жесты.	2	
Тема 8.6. Подвижные игры с элементами волейбола.	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	<b>ОК 08</b>
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>	<b>2</b>	

	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	
	1.Практическое занятие 48. Оценка техники элементов игры в волейбол. Выполнение передач и подач.	1	
<b>Раздел 9. Легкая атлетика</b>		<b>8</b>	
<b>Тема 9.1. Бег на короткие дистанции.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	<b>OK 08</b>
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>	<b>2</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	
<b>Тема 9.2. Бег на длинные дистанции</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	<b>OK 08</b>
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>	<b>2</b>	
	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. 4.Бег с высокого старта.	2	
<b>Тема 9.3. Челночный бег</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	<b>OK 08</b>
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>	<b>4</b>	
	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	
	2.Практическое занятие 52. Проведение подвижной игры с элементами легкой атлетики	1	
<b>Раздел 10. Гимнастика</b>		<b>14</b>	
<b>Тема 10.1. Общеразвивающие упражнения с предметами.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	<b>OK 08</b>
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>	<b>2</b>	
	1.Практическое занятие 53. Выполнение ОРУ с обручами, со скакалкой, с гимнастической палкой, с помпонами (пиподастры). Выполнение упражнений для профилактики нарушений осанки.	2	
<b>Тема 10.2. Оздоровительная гимнастика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	<b>OK 08</b>
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>	<b>2</b>	

	1.Практическое занятие 54. Выполнение комплексов упражнений, направленных на профилактику профессиональных заболеваний: комплексы упражнений для укрепления осанки и профилактики плоскостопия	2	
<b>Тема 10.3. Базовая аэробика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	<b>ОК 08</b>
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>	2	
	1.Практическое занятие 55. Освоение комплексов базовой аэробики, основных шагов, дыхательной гимнастики.	2	
<b>Тема 10.4. Танцевальная аэробика.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	<b>ОК 08</b>
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>	2	
	1.Практическое занятие 56. Освоение комплексов танцевальной аэробики, дыхательной гимнастики.	2	
<b>Тема 10.5. Степ аэробика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	<b>ОК 08</b>
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>	2	
	1.Практическое занятие 57. Освоение комплексов степ аэробики, основных шагов.	2	
<b>Тема 10.6. Фитбол аэробика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	<b>ОК 08</b>
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>	4	
	1.Практическое занятие 58. Освоение комплексов фитбол аэробики, развитие физических качеств.	4	
<b>Промежуточная аттестация в форме зачёта</b>			
<b>Всего:</b>		<b>146</b>	

### 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. — 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, 2023. — 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

#### 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	точность в определении принципов,	устный опрос

образа жизни	правил здорового образа жизни	
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 зачёта		