

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ АРХАНГЕЛЬСКОЙ ОБЛАСТИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ АРХАНГЕЛЬСКОЙ ОБЛАСТИ
«АРХАНГЕЛЬСКИЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»
(АРХАНГЕЛЬСКИЙ ПЕДКОЛЛЕДЖ)

РАССМОТРЕНО И
ОДОБРЕНО
на заседании кафедры
теории и практики
дошкольного образования
Протокол № 1
от «12» сентября 2023 г.
Заведующий кафедрой:
М.В. Машарина

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

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

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
СГ.04 Физическая культура

Архангельск, 2023

Программа учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура разработана на основе
Федерального государственного образовательного стандарта по специальности 44.02.01
Дошкольное образование

Организация-разработчик: ГБПОУ АО «Архангельский педколледж»

Разработчик: Соболев Д.В., преподаватель Архангельского педагогического колледжа

Рассмотрено и одобрено на заседании _____
(указывается ПЦК, методическое объединение и т.д., согласно локальному акту ПОО)

Протокол № от «.»..... 20____ г.

Председатель

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	7
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	7

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

(наименование дисциплины)

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина СГ.04 «Физическая культура» является обязательной частью социально-экономического цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности СПО 44.02.01 Дошкольное образование.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 08.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК	Код умений	Умения	Код знаний	Знания
<i>Указываются только коды</i>	У 1.1.01	<i>Указываются только умения, относящиеся к данной дисциплине</i>	З 1.1.01	<i>Указываются только знания, относящиеся к данной дисциплине</i>
ОК 08	Уо 08.01	- Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	Зо 08.01	- Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
	Уо 08.02	- Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;	Зо 08.02	- Основы здорового образа жизни;
	Уо 08.03	- Пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности	Зо 08.03 Зо 08.04	- Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; - Средства профилактики перенапряжения

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебной дисциплины / максимальная учебная нагрузка	146
в т.ч. в форме практической подготовки	144
в т. ч.:	

теоретическое обучение	2
практические занятия <i>(если предусмотрено)</i>	144
Промежуточная аттестация в форме зачета	

Во всех ячейках со звездочкой () следует указать объем часов, а в случае отсутствия убрать строку из списка.*

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, акад. ч / в том числе в форме практической подготовки, акад. ч	Коды компетенций и личностных результатов формированию которых способствует элемент программы	Код Н/У/З
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	
Раздел 1. Лёгкая атлетика		24		
Тема 1. Средства физической культуры	Содержание учебного материала	2	ОК 08, ЛР 9	Зо 08.01 Зо 08.02 Зо 08.04
	1. Средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности.	2		
	2. Зоны риска физического здоровья воспитателя.			
	3. Средства профилактики перенапряжения, стресса			
Тема 2. Комплекс ОРУ для лёгкой атлетики	Содержание учебного материала	4	ОК 08, ЛР 9	Уо 08.01 Уо 08.02
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	4		
	Практическое занятие 1. Комплекс ОРУ для лёгкой атлетики. Бег по пересечённой местности. Совершенствование техники специально беговых упражнений.	4		
Тема 3. Бег на короткие дистанции	Содержание учебного материала	3	ОК 08, ЛР 9	Уо 08.01 Уо 08.02
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	3		
	Практическое занятие 2. Бег на короткие дистанции. Старт из разных И.п. Совершенствование техники выполнения специально беговых упражнений. Развитие скоростных качеств. Бег 100 метров	3		
Тема 4. Прыжки в длину с разбега	Содержание учебного материала	2	ОК 08, ЛР 9	Уо 08.01 Уо 08.02
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	2		
	Практическое занятие 3. Отработка техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Выполнение подводящих упражнений	2		
Тема 5. Метание мяча	Содержание учебного материала	3	ОК 08, ЛР 9	Уо 08.01 Уо 08.02
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	3		
	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	3		

	места в цель и с разбега на дальность.			
Тема 6. Спортивная ходьба	Содержание учебного материала	2	ОК 08, ЛР 9	Уо 08.01 Уо 08.02
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	2		
	Практическое занятие 5. Упражнения, способствующие овладению техникой спортивной ходьбы. Прохождение дистанции 400 м.	2		
Тема 7. Эстафетный бег	Содержание учебного материала	2	ОК 08, ЛР 9	Уо 08.01 Уо 08.02
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	2		
	Практическое занятие 6. Совершенствование техники передачи эстафетной палочки. Эстафета 4x100 м. Бег в командах	2		
Тема 8. Бег на средние и длинные дистанции	Содержание учебного материала	2	ОК 08, ЛР 9	Уо 08.01 Уо 08.02
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	2		
	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 9. Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики	Содержание учебного материала	4	ОК 08, ЛР 9	Уо 08.01 Уо 08.02
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	4		
	Практическое занятие 8. Подвижные игры с элементами бега, прыжками и эстафеты. Организация и проведение подвижных игр	4		
Раздел 2. Спортивные игры (Баскетбол.)		16		
Тема 10. Передвижение, остановки, повороты	Содержание учебного материала	2	ОК 08, ЛР 9	Уо 08.01 Уо 08.02
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	2		
	Практическое занятие 9. Перемещение в стойке, остановка, повороты, ускорение. Овладение комбинациями передвижений. Передвижение в нападении и в защите	2		
Тема 11. Передачи мяча	Содержание учебного материала	2	ОК 08, ЛР 9	Уо 08.01 Уо 08.02
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	2		
	Практическое занятие 10. Освоение передачи мяча отскоком от площадки, от груди, двумя руками сверху, от плеча на месте и в движении. Овладение передачей мяча правой, левой рукой снизу.	2		
Тема 12. Ведения мяча	Содержание учебного материала	2	ОК 08, ЛР 9	Уо 08.01 Уо 08.02
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	2		
	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 13. Бросок в корзину	Содержание учебного материала	4	ОК 08, ЛР 9	Уо 08.01 Уо 08.02
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	4		
	Практическое занятие 12. Совершенствование техники броска мяча в корзину в движении после ловли и ведения. Освоение техники штрафного броска. Действия защитников при штрафных бросках и разыгрывании спорных мячей.	4		
Тема 14. Индивидуальные, групповые и командные действия	Содержание учебного материала	6	ОК 08, ЛР 9	Уо 08.01 Уо 08.02
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	6		
	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		
Тема 15. Строевые упражнения с лыжами	Содержание учебного материала	2	ОК 08, ЛР 9	Уо 08.01 Уо 08.02
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	2		
	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 16. Классические ходы	Содержание учебного материала	2	ОК 08, ЛР 9	Уо 08.01 Уо 08.02
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	2		
	Практическое занятие 15. Освоение техники классических ходов: скользящего шага, попеременного двухшажного хода; одновременных ходов: одновременно бесшажного, одновременно одношажного, одновременно двухшажного хода.	2		
Тема 17. Переходы с хода на ход в классических ходах	Содержание учебного материала	2	ОК 08, ЛР 9	Уо 08.01 Уо 08.02
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	2		
	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 18. Преодоление препятствий и подъемов в гору. Торможение.	Содержание учебного материала	2	ОК 08, ЛР 9	Уо 08.01 Уо 08.02
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	2		
	Практическое занятие 17. Совершенствование техники передвижения на лыжах, преодоления препятствий. Подъем в гору: скользящим ходом, ступающим шагом, «полуёлочкой», «ёлочкой». Совершенствование техники торможения	2		
Тема 19.	Содержание учебного материала	2	ОК 08, ЛР 9	Уо 08.01

Проведение соревнований по лыжным гонкам	В том числе практических занятий и лабораторных работ	2		Уо 08.02
	Практическое занятие 18. Проведения соревнований по лыжным гонкам в группе на дистанцию 2-5км.	1		
	Практическое занятие 19. Прохождение дистанции 2 км. на лыжах без учета времени	1		
Раздел 4. Гимнастика		12		
Тема 20. Физические упражнения	Содержание учебного материала	4	ОК 08, ЛР 9	Уо 08.01 Уо 08.02
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	4		
	Практическое занятие 20. ТБ на занятиях гимнастикой. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой с предметами и без предметов.	2		
	Практическое занятие 21. Составление комплексов упражнений с гимнастической палкой, мячами, скакалками. Выполнение комплексов гимнастических упражнений на различные группы мышц.	2		
Тема 21. Современные оздоровительные виды гимнастики	Содержание учебного материала	4	ОК 08, ЛР 9	Уо 08.01 Уо 08.02
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	4		
	Практическое занятие 22. Освоение комплексов танцевальной аэробики, освоение комплексов атлетической гимнастики с использованием тренажеров, гантелей, скакалки, резиновых жгутов, гимнастической скамейки, шведской стенки.	4		
Тема 22. Акробатика	Содержание учебного материала	4	ОК 08, ЛР 9	Уо 08.01 Уо 08.02
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	4		
	Практическое занятие 23. Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений. Кувырок вперед, кувырок назад, длинный кувырок вперед, стойка на лопатках, «мостик» из положения стоя с помощью и самостоятельно. Выполнение комбинации из нескольких элементов.	3		
	Практическое занятие 24. Оценка техники выполнения акробатической комбинации из 6-8 элементов	1		
Раздел 5. Лёгкая атлетика		16		
Тема 23. Бег на короткие дистанции	Содержание учебного материала	2	ОК 08, ЛР 9	Уо 08.01 Уо 08.02
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	2		
	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 24. Кроссовая подготовка	Содержание учебного материала	4	ОК 08, ЛР 9	Уо 08.01
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	4		

	Практическое занятие 26. Выполнение спец. беговых упражнений, совершенствование техники бега на выносливость, развитие общей выносливости	3		Уо 08.02
	Практическое занятие 27. Кросс по пересеченной местности 2000м	1		
Тема 25. Прыжки в длину.	Содержание учебного материала	2	ОК 08, ЛР 9	Уо 08.01 Уо 08.02
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	2		
	Практическое занятие 28. Совершенствование техники прыжка в длину с места. Выполнение упражнений, способствующих овладению техникой прыжка в длину с разбега.	2		
Тема 26. Эстафетный бег	Содержание учебного материала	2	ОК 08, ЛР 9	Уо 08.01 Уо 08.02
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	2		
	Практическое занятие 29. Совершенствование техники эстафетного бега. Техника передачи эстафетной палочки. Передача эстафетной палочки на месте и в движении	2		
Тема 27. Подвижные игры и эстафеты	Содержание учебного материала	6	ОК 08, ЛР 9	Уо 08.01 Уо 08.02
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	6		
	Практическое занятие 30. Игры преимущественно с бегом: «К своим флажкам», «Гуси-лебеди», «Два Мороза», «Команда быстроногих», «Вызов номеров». Игры преимущественно с прыжками: «Прыгающие воробьишки», «Зайцы в огороде», «Волк во рву», эстафета. Бег 100 метров	6		
Раздел 6. Гимнастика		24		
Тема 28. Упражнения дыхательной гимнастики	Содержание учебного материала	4	ОК 08, ЛР 9	Уо 08.01 Уо 08.02
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	4		
	Практическое занятие 31. Выполнение комплексов упражнений, направленных на профилактику профессиональных заболеваний: комплексов дыхательных упражнений	4		
Тема 29. Стрейтчинг	Содержание учебного материала	4	ОК 08, ЛР 9	Уо 08.01 Уо 08.02
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	4		
	Практическое занятие 32. Выполнение общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой с предметами и без предметов. Комплекса упражнений с гимнастической палкой, мячами, скакалками.	2		
	Практическое занятие 33. Выполнение упражнений для развития гибкости. Комплекс гимнастических упражнений на укрепление мышц живота и спины.	2		
Тема 30. Комплекс	Содержание учебного материала	4	ОК 08, ЛР 9	Уо 08.01
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	4		

упражнений на развитие силой выносливости	Практическое занятие 34. Освоение комплексов аэробики, степ-аэробики.	4		Уо 08.02
Тема 31. Комплекс упражнений на развитие координации движений	Содержание учебного материала	4	ОК 08, ЛР 9	Уо 08.01 Уо 08.02
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	4		
	Практическое занятие 35. Выполнение комплекса упражнений для развития координации движений. Подбор упражнений для развития координации движений детей дошкольного возраста.	4		
Тема 32. Комплекс упражнений с использованием тренажеров	Содержание учебного материала	4	ОК 08, ЛР 9	Уо 08.01 Уо 08.02
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	4		
	Практическое занятие 36. Освоение комплексов с использованием тренажеров, гантелей, скакалки, резиновых жгутов, гимнастической скамейки, шведской стенки.	4		
Тема 33. Фитнес аэробика	Содержание учебного материала	4	ОК 08, ЛР 9	Уо 08.01 Уо 08.02
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	4		
	Практическое занятие 37. Выполнения комплекса фитнес аэробики. Составление и демонстрация комплекса индивидуальной тренировки.	4		
Раздел 7. Лыжная подготовка		10		
Тема 34. Попеременный двухшажный ход	Содержание учебного материала	2	ОК 08, ЛР 9	Уо 08.01 Уо 08.02
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	2		
	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 35. Одновременные ходы	Содержание учебного материала	2	ОК 08, ЛР 9	Уо 08.01 Уо 08.02
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	2		
	Практическое занятие 39. Передвижение на лыжах. Одновременные ходы: бесшажный, одновременно - одношажный, одновременно - двухшажный ход. Имитация на месте и в движении одновременного бесшажного хода, одновременно - одношажного, одновременно – двухшажного хода.	2		
Тема 36. Переход с одновременных ходов на	Содержание учебного материала	2	ОК 08, ЛР 9	Уо 08.01 Уо 08.02
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	2		
	Практическое занятие 40. Переход с одновременных ходов на попеременный двухшажный ход и переход с попеременного	2		

попеременный двухшажный	двухшажного хода на одновременные ходы: одновременно одношажный, одновременно двухшажный, бесшажный ход.			
Тема 37. Подвижные игры и эстафеты на лыжах.	Содержание учебного материала	4	ОК 08, ЛР 9	Уо 08.01 Уо 08.02
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	4		
	Практическое занятие 41. Передвижение на лыжах классическими и коньковыми ходами по пересечённой местности 2-5 км. Проведение подвижных игр с элементами лыжной подготовки. Подвижные игры: «Нарисуй солнышко», Накаты», «Сороконожки», «Команда быстроногих».	4		
Раздел 8. Спортивные игры (Волейбол)		12		
Тема 38. Техника передвижения волейболиста.	Содержание учебного материала	2	ОК 08, ЛР 9	Уо 08.01 Уо 08.02
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	2		
	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 39. Прием и передача мяча.	Содержание учебного материала	2	ОК 08, ЛР 9	Уо 08.01 Уо 08.02
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	2		
	Практическое занятие 43. Выполнение упражнений для совершенствования техники выполнения передач: верхняя и нижняя передача мяча и прием. Подготовительные упражнения. Подводящие упражнения. Специальные упражнения. Передачи в парах на месте. Упражнения во встречных колоннах.	2		
Тема 40. Подача мяча	Содержание учебного материала	2	ОК 08, ЛР 9	Уо 08.01 Уо 08.02
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	2		
	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 41. Техника игры в волейбол	Содержание учебного материала	2	ОК 08, ЛР 9	Уо 08.01 Уо 08.02
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	2		
	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 42.	Содержание учебного материала	2	ОК 08, ЛР 9	Уо 08.01
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	2		

Двухсторонняя игра.	Практическое занятие 46. Двухсторонняя игра: правила судейства, судейские жесты.	2		Уо 08.02
Тема 43. Подвижные игры с элементами волейбола.	Содержание учебного материала	2	ОК 08, ЛР 9	Уо 08.01 Уо 08.02
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	2		
	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		
	Практическое занятие 48. Оценка техники элементов игры в волейбол. Выполнение передач и подач.	1		
Раздел 9. Легкая атлетика		8		
Тема 44. Бег на короткие дистанции.	Содержание учебного материала	2	ОК 08, ЛР 9	Уо 08.01 Уо 08.02
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	2		
	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 45. Бег на длинные дистанции	Содержание учебного материала	2	ОК 08, ЛР 9	Уо 08.01 Уо 08.02
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	2		
	Практическое занятие 50. Выполнение упражнений, способствующих овладению техникой бега на длинные дистанции. Бег со средней скоростью с сохранением правильности осанки и работы рук. Бег по повороту с выбеганием на прямую, вбегание с прямой в круг, бег по виражу 3-4 раза. 4.Бег с высокого старта.	2		
Тема 46. Челночный бег	Содержание учебного материала	4	ОК 08, ЛР 9	Уо 08.01 Уо 08.02
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	4		
	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		
	Практическое занятие 52. Проведение подвижной игры с элементами л/а	1		
Раздел 10. Гимнастика		14		
Тема 47. Общеразвивающие упражнения с	Содержание учебного материала	2	ОК 08, ЛР 9	Уо 08.01 Уо 08.02
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	2		
	Практическое занятие 53. Выполнение ОРУ с обручами, со скакалкой, с гимнастической палкой, с помпонами (пипидастры). Выполнение	2		

предметами.	упражнений для профилактики нарушений осанки.			
Тема 48. Оздоровительная гимнастика	Содержание учебного материала	2	ОК 08, ЛР 9	Уо 08.01 Уо 08.02
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	2		
	Практическое занятие 54. Выполнение комплексов упражнений, направленных на профилактику профессиональных заболеваний: комплексы упражнений осанки и плоскостопия	2		
Тема 49. Базовая аэробика	Содержание учебного материала	2	ОК 08, ЛР 9	Уо 08.01 Уо 08.02
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	2		
	Практическое занятие 55. Освоение комплексов базовой аэробики, основных шагов, дыхательной гимнастики.	2		
Тема 50. Танцевальная аэробика.	Содержание учебного материала	2	ОК 08, ЛР 9	Уо 08.01 Уо 08.02
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	2		
	Практическое занятие 56. Освоение комплексов танцевальной аэробики, дыхательной гимнастики.	2		
Тема 51. Степ аэробика	Содержание учебного материала	2	ОК 08, ЛР 9	Уо 08.01 Уо 08.02
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	2		
	Практическое занятие 57. Освоение комплексов степ аэробики, основных шагов.	2		
Тема 52. Фитбол аэробика	Содержание учебного материала	4	ОК 08, ЛР 9	Уо 08.01 Уо 08.02
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	4		
	Практическое занятие 58. Освоение комплексов фитбол аэробики, развитие физических качеств.	4		
Промежуточная аттестация				
Всего:		146		

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:

Спортивный зал, открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий. Спортивное оборудование: баскетбольные, волейбольные мячи; щиты, корзины, сетки, стойки, антенны, снаряды для метания, специально – оборудованные секторы для прыжков и метаний, спортивный инвентарь для выполнения общеразвивающих упражнений с предметами (набивные мячи, гантели, тренажеры, экспандеры, обручи, скакалки, мячи и др.), шведская стенка, гимнастические скамейки, гимнастические маты, лыжный инвентарь (лыжи, ботинки, лыжные палки, и.т.п.). Технические средства обучения: музыкальный центр с колонками.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

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, 2022. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/491233> (дата обращения: 20.06.2022).

2. Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин ; под научной редакцией С. В. Новаковского. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 125 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10154-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/497734> (дата обращения: 20.06.2022).

3. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/489849> (дата обращения: 20.06.2022).

3.2.2. Дополнительные источники

1. Министерство спорта Российской Федерации [Электронный ресурс] : пресс-служба Министерства спорта Российской Федерации. - Текстовые дан.и фот. - Режим доступа: <https://www.minsport.gov.ru/>, свободный (дата обращения: 19.11.2018).

2. ФизкультУРА [Электронный ресурс]. - Текстовые дан.видео и фот. - Режим доступа: <http://www.fizkult-ura.ru/>, свободный (дата обращения: 19.11.2018).

3. Олимпийский комитет России [Электронный ресурс]. - Текстовые дан.видео и фот. – Режим доступа: [https:// www.olympic.ru/](https://www.olympic.ru/), свободный (дата обращения: 19.11.2018).

4. Социальная сеть работников образования nsportal.ru [Электронный ресурс]. – Текстовые дан.видео и фот. - Режим доступа: [https:// www. nsportal.ru/](https://www.nsportal.ru/), (дата обращения: 19.11.2018).

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Методы оценки</i>
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.	<ul style="list-style-type: none"> – демонстрирует знание роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; – знает основы ЗОЖ, формы и содержание физических упражнений; – знает основные факторы риска труда воспитателя, характеризует физическую культуру как форму самовыражения личности; значимость физической культуры в профессиональной деятельности – знает средства восстановления, профилактики перенапряжения; 	тестирование.
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 специальности.	<ul style="list-style-type: none"> – использует содержание физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; – владеет техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активно применяет их в игровой и соревновательной деятельности; – демонстрирует готовность к выполнению нормативов всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «готов к труду и обороне» (ГТО); – применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; – владеет физическими упражнениями разной функциональной направленности, использует их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности для специальности воспитатель. 	оценка результатов выполнения комплексов упражнений; тестирования физических качеств. оценка заданий при проведении текущего контроля; промежуточной аттестации; зачет.

ЛР 9	
Промежуточная аттестация в форме зачета.	