

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«КАБАРДИНО-БАЛКАРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ИМ. Х.М. БЕРБЕКОВА»**

**Педагогический колледж**

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор педагогического колледжа

/Ашабокова Ф.К./

2023 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**СГЦ.04 Физическая культура**

**Программа подготовки специалистов среднего звена**

**44.02.02 - Преподавание в начальных классах**

**Среднее профессиональное образование**

**Квалификация выпускника**

**Учитель начальных классов**

**Очная форма обучения**

**Нальчик, 2023**

Рабочая программа учебной дисциплины «**Физическая культура**» разработана на основании федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования специальности 44.02.02 Преподавание в начальных классах, утвержденного приказом Министерства просвещения России от 17.08.22г. № 742, учебного плана по программе подготовки специалистов среднего звена Преподавание в начальных классах.

Составитель: Бекулов А.М., преподаватель физической культуры

Рабочая программа учебной дисциплины рассмотрена и одобрена на заседании ПЦК общеобразовательных, гуманитарных и социально – экономических дисциплин

Протокол № 10 от «12» мая 2023 года.

Председатель ЦК

  
(подпись)

Таукова И.А.

## **СОДЕРЖАНИЕ**

<b>1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>4</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>4</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>19</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>20</b>

# **1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИМЕРНОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

## **«СГЦ.04. Физическая культура»**

### **1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:**

Учебная дисциплина «СГЦ.04. Физическая культура» является обязательной частью социально-гуманитарного цикла примерной основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 44.02.02 Преподавание в начальных классах. 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.

<b>Код ПК, ОК</b>	<b>Умения</b>	<b>Знания</b>
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 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. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы**

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем в часах</b>
<b>Объем образовательной программы учебной дисциплины</b>	<b>202</b>
<b>в т.ч. в форме практической подготовки</b>	<b>190</b>
<b>в т. ч.:</b>	
<b>теоретическое обучение</b>	<b>12</b>
<b>практические занятия</b>	<b>190</b>
<b>Самостоятельная работа</b>	<b>0</b>
<b>Промежуточная аттестация: Дифференцированный зачет</b>	<b>2</b>

**2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины СГЦ.04 «Физическая культура»**  
**1 курс (I семестр 32 часа)**

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, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
1 курс (I-семестр)			
Раздел 1. Лёгкая атлетика		16\14	
Тема 1. Средства физической культуры	Содержание учебного материала	2	ОК 08
	Средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности.	2	
	Зоны риска физического здоровья воспитателя.		
	Средства профилактики перенапряжения, стресса		
Тема 2. Спортивная ходьба	Содержание учебного материала		
	Практические занятия	2	
	Упражнения, способствующие овладению техникой спортивной ходьбы. Прохождение дистанции 400 м.	2	
Тема 3. Бег на короткие дистанции	Содержание учебного материала		ОК 08
	Практические занятия	2	
	Бег на короткие дистанции. Старт из разныхИ.п. Совершенствование техники выполнения специально беговых упражнений. Развитие скоростных качеств. Бег 100 метров		
Тема 4.Прыжок в длину с места	Содержание учебного материала		
	Практические занятия	4	
	1.Подготовительные и специальные упражнения прыгуна.	2	ОК 08

	2.Техника отталкивания, полет, приземление, многоскоки, развитие скоростно – силовых качеств	2	
Тема 5. Прыжки в длину с разбега	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 08
	<b>Практические занятия</b>	3	
	Отработка техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Выполнение подводящих упражнений	3	
Тема 6. Метание мяча	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 08
	<b>Практические занятия</b>	2	
	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	
<b>Рейтинговый контроль № 1</b>		1	
<b>Раздел 2. Спортивные игры (Баскетбол)</b>		<b>12</b>	
Тема 7. Передвижение, остановки, повороты	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 08
	<b>Практические занятия</b>	2	
	Перемещение в стойке, остановка, повороты, ускорение. Овладение комбинациями передвижений. Передвижение в нападении и в защите	2	
Тема 8. Передачи мяча	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 08
	<b>Практические занятия</b>	2	
	Освоение передачи мяча отскоком от площадки, от груди, из – за головы, от плеча на месте и в движении. Овладение передачей мяча правой, левой рукой снизу.	2	
Тема 9. Ведения мяча	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 08
	<b>Практические занятия</b>	2	
	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 10. Бросок в корзину	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 08
	<b>Практические занятия</b>	2	
	Совершенствование техники броска мяча в корзину в движении после ловли и ведения.	2	

	Освоение техники штрафного броска. Действия защитников при штрафных бросках и разыгрывании спорных мячей.		
Тема 11. Индивидуальные, групповые и командные действия	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 08
	<b>Практические занятия</b>	3	
	Индивидуальные, групповые, командные, тактические действия в нападении и защите. Овладение личной защиты на своей половине площадки и по всей площадке. Двухсторонняя игра.	3	
<b>Рейтинговый контроль № 2</b>		1	
<b>Зачет</b>		2	
<b>1 курс (II-семестр)</b>		<b>44</b>	
<b>Раздел 3. Лыжная подготовка</b>		<b>10</b>	
Тема 12. Здоровье и здоровый образ жизни	<b>Содержание учебного материал</b>	<b>2</b>	ОК 08
	1. Понятие «здоровье» (физическое, психическое, социальное). Факторы, определяющие здоровье. Психосоматические заболевания	1	
	2. Понятие «здоровый образ жизни» и его составляющие: режим труда и отдыха, профилактика и устранение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личная гигиена, закаливание, рациональное питание	1	
Тема 13. Строевые упражнения с лыжами	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 08
	<b>Практические занятия</b>	<b>2</b>	
	Строевые упражнения с лыжами. Поворот переступанием вокруг пяток лыж. Поворот переступанием вокруг носков лыж. Поворот махом на два счета, прыжком.	2	
Тема 14. Классические хода	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 08
	<b>Практические занятия</b>	<b>2</b>	
	Освоение техники классических ходов: скользящего шага, попеременного двухшажного хода; одновременных ходов: одновременно бесшажного, одновременно одношажного, одновременно двухшажного хода.	2	
Тема 15. Переходы с хода на ход в классических ходах	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 08
	<b>Практические занятия</b>	<b>2</b>	
	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	

Тема 17. Проведение соревнований по лыжным гонкам	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 08
	<b>Практические занятия</b>	<b>2</b>	
	Проведения соревнований по лыжным гонкам в группе на дистанцию 2-5км.	1	
	Прохождение дистанции 2 км.на лыжах без учета времени	1	
<b>Раздел 4. Гимнастика</b>		<b>12</b>	
Тема 18. Физические упражнения	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 08
	<b>Практические занятия</b>	2	
	ТБ на занятиях гимнастикой. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой с предметами и без предметов.	1	
	Практическое занятие 21. Составление комплексов упражнений с гимнастической палкой, мячами, скакалками. Выполнение комплексов гимнастических упражнений на различные группы мышц.	1	
Тема 19. Современные оздоровительные виды гимнастики	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 08
	<b>Практические занятия</b>	<b>2</b>	
	Освоение комплексов танцевальной аэробики, освоение комплексов атлетической гимнастики с использованием тренажеров, гантелей, скакалки, резиновых жгутов, гимнастической скамейки, шведской стенки.	2	
Тема 20. Акробатика	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 08
	<b>Практические занятия</b>	4	
	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.	2	
	Практическое занятие 24. Оценка техники выполнения акробатической комбинации из 6-8 элементов	2	
Тема 21. Атлетическая гимнастика	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 08
	<b>Практические занятия</b>	3	
	1. Выполнение упражнений и комплексов упражнений атлетической гимнастики для рук и плечевого пояса, мышц спины и живота, мышц ног с использованием	3	



	собственного веса. Выполнение упражнений со свободными весами		
<b>Рейтинговый контроль № 1</b>		<b>1</b>	
<b>Раздел 5. Спортивные игры (Волейбол)</b>		<b>12</b>	
Тема 22. Техника передвижения волейболиста.	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 08
	<b>Практические занятия</b>	<b>2</b>	
	Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники передвижений. Выполнение перемещений с применением зрительных ориентиров и звуковых сигналов. Упражнения в парах, в тройке.	2	
Тема 23. Прием и передача мяча.	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 08
	<b>Практические занятия</b>	<b>2</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	
Тема 24. Подача мяча	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 08
	<b>Практические занятия</b>	2	
	Совершенствование техники и тактики игры в волейбол: овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей (игра по упрощенным правилам волейбола, игра по правилам).	2	
Тема 25. Техника игры в волейбол	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 08
	<b>Практические занятия</b>	4	
	Совершенствование техники и тактики игры в волейбол: овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей (игра по упрощенным правилам волейбола, игра по правилам).	4	
Тема 26. Двухсторонняя игра.	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 08
	<b>Практические занятия</b>	2	
	Двухсторонняя игра: правила судейства, судейские жесты.	2	
Тема 27. Подвижные игры с элементами волейбола.	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 08
	<b>Практические занятия</b>	2	
	Подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола. Игры, способствующие	2	

	совершенствованию навыков передачи мяча: «Эстафеты у стены», «Мяч в воздухе», «Мяч среднему».		
<b>Раздел 6. Лёгкая атлетика</b>		12	
Тема 28. Эстафетный бег	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>ОК 08</b>
	<b>Практические занятия</b>	2	
	Совершенствование техники передачи эстафетной палочки. Эстафета 4x100 м. Бег в командах	2	
Тема 29. Бег на средние и длинные дистанции	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>ОК 08</b>
	<b>Практические занятия</b>	3	
	Упражнения, способствующие овладению техникой бега на средние дистанции. Совершенствование техники высокого старта. Бег с высокого старта и финиширование. Бег 1000 метров на время	3	
Тема 30. Бег на средние и длинные дистанции	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>ОК 08</b>
	<b>Практические занятия</b>	2	
	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 31. Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>ОК 08</b>
	<b>Практические занятия</b>	2	
	Подвижные игры с элементами бега, прыжками и эстафеты. Организация и проведение подвижных игр	2	
<b>Рейтинговый контроль № 2</b>		1	
<b>Зачет</b>		2	
<b>2 Курс (III- семестр)</b>		32	
Тема 32. Физическая культура в режиме трудового дня	<b>Содержание учебного материала</b>	2	<b>ОК 08</b>
	1. Зоны риска физического здоровья в профессиональной деятельности. Рациональная организация труда, факторы сохранения и укрепления здоровья, профилактика переутомления. Составление профессиограммы. Определение принадлежности выбранной профессии/специальности к группе труда. Подбор физических упражнений для проведения	2	

Тема 33. Бег на короткие дистанции.	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>ОК 08</b>
	<b>Практические занятия</b>	<b>2</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	
Тема 34. Бег на длинные дистанции	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>ОК 08</b>
	<b>Практические занятия</b>	<b>2</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. 4.Бег с высокого старта.	2	
Тема 35. Челночный бег	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>ОК 08</b>
	<b>Практические занятия</b>	<b>2</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: «Пушкاري», «От щита в поле», «Мяч через сетку».	2	
	Проведение подвижной игры с элементами л/а		
Тема 36. Прыжки в длину.	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>ОК 08</b>
	<b>Практические занятия</b>	<b>3</b>	
	Совершенствование техники прыжка в длину с места. Выполнение упражнений, способствующих овладению техникой прыжка в длину с разбега.	3	
Тема 37. Кроссовая подготовка	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>ОК 08</b>
	<b>Практические занятия</b>	2	
	Выполнение спец. беговых упражнений, совершенствование техники бега на выносливость, развитие общей выносливости	2	
	Кросс по пересеченной местности 2000м		
Тема 38. Прыжки в длину.	<b>Содержание учебного материала</b>	2	<b>ОК 08</b>
	<b>Практические занятия</b>	2	
	Совершенствование техники прыжка в длину с места. Выполнение упражнений, способствующих овладению техникой прыжка в длину с разбега.	2	

<b>Рейтинговый контроль № 1</b>		<b>1</b>	
<b>Раздел 8. Спортивные игры (Баскетбол)</b>		<b>16</b>	
Тема 39. Бросок в корзину	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>ОК 08</b>
	<b>Практические занятия</b>	<b>2</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.	2	
Тема 40. Индивидуальные, групповые и командные действия	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>ОК 08</b>
	<b>Практические занятия</b>	<b>2</b>	
	Индивидуальные, групповые, командные, тактические действия в нападении и защите. Овладение личной защиты на своей половине площадки и по всей площадке. Двухсторонняя игра.	2	
Тема 41. Техника защиты	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>ОК 08</b>
	<b>Практические занятия</b>	<b>5</b>	
	1.Техника приемов овладения мячом: вырывание и выбивание мяча.	1	
	2.Техника защиты: перехват мяча; индивидуальные действия в защите: способы держания игрока без мяча и с мячом, выбор места для перехвата мяча.	2	
	3.Тактика защиты: коллективные действия в защите, учебная игра с применением заданий по изученному материалу.	2	
Тема 42. Техника нападения.	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>ОК 08</b>
	<b>Практические занятия</b>	<b>4</b>	
	1.Отработка индивидуальных действий в нападении: уход от опеки защитника, выбор места для получения мяча.	2	
	2.Отработка коллективных действий в нападении: заслоны, учебные игры.	2	
<b>Рейтинговый контроль № 2</b>		<b>1</b>	
<b>Зачет</b>		<b>2</b>	
<b>2 курс (IV-семестр)</b>		<b>38</b>	
<b>Раздел 8. Гимнастика</b>		<b>8</b>	
Тема 43. ФК в общекультурной и	<b>Содержание учебного материал</b>	<b>2</b>	<b>ОК 08</b>
	ФК в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	2	

профессиональной подготовке студентов.			
Тема 44. Упражнения общефизической подготовки	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>ОК 08</b>
	<b>Практические занятия</b>	<b>2</b>	
	1.Упражнения для всех групп мышц, при помощи гимнастических снарядов и элементов групповой тренировки со станциями, включающими большое число подходов и повторений.	2	
Тема 45 Стрейтчинг	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>ОК 08</b>
	<b>Практические занятия</b>	<b>4</b>	
	Выполнение общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой с предметами и без предметов. Комплекса упражнений с гимнастической палкой, мячами, скакалками.	2	
	Выполнение упражнений для развития гибкости. Комплекс гимнастических упражнений на укрепление мышц живота и спины.	2	
<b>Раздел 9. Лыжная подготовка</b>		<b>10</b>	
Тема 46. Попеременный двухшажный ход	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>ОК 08</b>
	<b>Практические занятия</b>	<b>2</b>	
	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 47. Одновременные ходы	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>ОК 08</b>
	<b>Практические занятия</b>	<b>3</b>	
	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.	3	
Тема 48. Переход с одновременных ходов на попеременный	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>ОК 08</b>
	<b>Практические занятия</b>	<b>2</b>	
	Переход с одновременных ходов на попеременный двухшажный ход и переход с попеременного двухшажного хода на одновременные ходы: одновременно	2	

двухшажный	одношажный, одновременно двухшажный, бесшажный ход.		
Тема 49. Попеременный двухшажный ход	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>ОК 08</b>
	<b>Практические занятия</b>	<b>2</b>	
	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	
<b>Рейтинговый контроль № 1</b>		1	
<b>Раздел 10. Спортивные игры (Волейбол)</b>		<b>10</b>	
Тема 50. Техника игры в волейбол	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>ОК 08</b>
	<b>Практические занятия</b>	<b>2</b>	
	Совершенствование техники и тактики игры в волейбол: овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей (игра по упрощенным правилам волейбола, игра по правилам).	2	
Тема 51. Двухсторонняя игра.	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>ОК 08</b>
	<b>Практические занятия</b>	<b>2</b>	
	Двухсторонняя игра: правила судейства, судейские жесты.	2	
Тема 52. Подвижные игры с элементами волейбола.	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>ОК 08</b>
	<b>Практические занятия</b>	<b>2</b>	
	Подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола. Игры, способствующие совершенствованию навыков передачи мяча: «Эстафеты у стены», «Мяч в воздухе», «Мяч среднему».	2	
Тема 53. Поддачи.	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>ОК 08</b>
	<b>Практические занятия</b>	<b>2</b>	
	Совершенствование техники приёма мяча снизу двумя руками после подачи.	2	
	Совершенствование выполнения подач избранным способом.		
Тема 54. Поддачи.	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>ОК 08</b>
	<b>Практические занятия</b>	<b>2</b>	
	Совершенствование техники приёма мяча снизу двумя руками после подачи.	2	
	Совершенствование выполнения подач избранным способом.		

<b>Раздел 11. Лёгкая атлетика</b>		<b>8</b>	
Тема 55. Бег на средние и длинные дистанции	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>ОК 08</b>
	<b>Практические занятия</b>	<b>2</b>	
	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 56. Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>ОК 08</b>
	<b>Практические занятия</b>	<b>1</b>	
	Подвижные игры с элементами бега, прыжками и эстафеты. Организация и проведение подвижных игр	1	
Тема 57. Прыжки в длину.	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>ОК 08</b>
	<b>Практические занятия</b>	<b>2</b>	
	Совершенствование техники прыжка в длину с места. Выполнение упражнений, способствующих овладению техникой прыжка в длину с разбега.	2	
<b>Рейтинговый контроль № 2</b>		<b>1</b>	
<b>Зачет</b>		<b>2</b>	
<b>3 курс (V- семестр)</b>		<b>30</b>	
<b>Раздел 12. Лёгкая атлетика</b>		<b>16\14</b>	
Тема 58. Профессионально-прикладная физическая подготовка	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	<b>ОК 08</b>
	Понятие «профессионально-прикладная физическая подготовка», задачи профессионально-прикладной физической подготовки, средства профессионально-прикладной физической подготовки	1	
	Определение значимых физических и личностных качеств с учётом специфики получаемой профессии/специальности; определение видов физкультурно-спортивной деятельности для развития профессиональнозначимых физических и психических качеств	1	
Тема 59. Бег на короткие дистанции	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>ОК 08</b>
	<b>Практические занятия</b>	<b>2</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	

Тема 60. Кроссовая подготовка	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>ОК 08</b>
	<b>Практические занятия</b>	<b>2</b>	
	Выполнение спец. беговых упражнений, совершенствование техники бега на выносливость, развитие общей выносливости	2	
	Кросс по пересеченной местности 2000м	2	
Тема 61. Прыжки в длину.	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>ОК 08</b>
	<b>Практические занятия</b>	<b>2</b>	
	Совершенствование техники прыжка в длину с места. Выполнение упражнений, способствующих овладению техникой прыжка в длину с разбега.	2	
Тема 62. Эстафетный бег	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>ОК 08</b>
	<b>Практические занятия</b>	<b>2</b>	
	Совершенствование техники эстафетного бега. Техника передачи эстафетной палочки. Передача эстафетной палочки на месте и в движении	2	
Тема 63. Подвижные игры и эстафеты	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>ОК 08</b>
	<b>Практические занятия</b>	<b>2</b>	
	Игры преимущественно с бегом: «К своим флажкам», «Гуси-лебеди», «Два Мороза», «Команда быстроногих», «Вызов номеров». Игры преимущественно с прыжками: «Прыгающие воробышки», «Зайцы в огороде», «Волк во рву», эстафета. Бег 100 метров	2	
Тема 64. Марш-бросок	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>ОК 08</b>
	<b>Практические занятия</b>	<b>3</b>	
	Совершенствование техники бега и ходьбы; тактика прохождения дистанции.	3	
<b>Рейтинговый контроль № 1</b>		<b>1</b>	
<b>Раздел 13. Спортивные игры (Баскетбол)</b>		<b>14</b>	
Тема 65. Совершенствование индивидуального технического мастерства	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>ОК 08</b>
	<b>Практические занятия</b>	<b>2</b>	
	Совершенствование техники ведение мяча, бросков, ловли мяча, передач, перемещений в учебных играх	2	
Тема 66. Совершенствование групповых,	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>ОК 08</b>
	<b>Практические занятия</b>	<b>5</b>	
	Совершенствование индивидуальных действий в нападении: уход от защитника с	1	



командных, индивидуальных тактические действия в нападении и защите.	внезапным изменением направления рывком, финтом.		
	Добивание мяча после отскока от щита или корзины.	2	
	Совершенствование коллективных действий в нападении. Игровые комбинации. Учебные игры.	2	
Тема 67. Штрафной бросок	<b>Содержание учебного материала</b>		
	<b>Практические занятия</b>	2	
	Совершенствование техники штрафного броска мяча в корзину в движении после ловли и ведения. Освоение техники штрафного броска. Действия защитников при штрафных бросках и разыгрывании спорных мячей.	2	
Тема 68. Индивидуальные, групповые и командные действия	<b>Содержание учебного материала</b>		
	<b>Практические занятия</b>	2	
	Индивидуальные, групповые, командные, тактические действия в нападении и защите. Овладение личной защиты на своей половине площадки и по всей площадке. Двухсторонняя игра.	2	
<b>Рейтинговый контроль № 2</b>		<b>1</b>	
<b>Зачет</b>		<b>2</b>	
<b>3 курс (VI- семестр)</b>		<b>26</b>	
<b>Раздел 14. Гимнастика</b>		<b>12</b>	
Тема 70. Физическая культура в режиме трудового дня	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ОК 08
	Зоны риска физического здоровья в профессиональной деятельности. Рациональная организация труда, факторы сохранения и укрепления здоровья, профилактика переутомления. Составление профессиограммы. Определение принадлежности выбранной профессии/специальности к группе труда. Подбор физических упражнений для проведения.	2	
Тема 71. Общеразвивающие упражнения с предметами.	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 08
	<b>Практические занятия</b>	2	
	Выполнение ОРУ с обручами, со скакалкой, с гимнастической палкой, с помпонами (пипидастры). Выполнение упражнений для профилактики нарушений осанки.	2	
Тема 72. Оздоровительная	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 08
	<b>Практические занятия</b>	3	

гимнастика	Практическое занятие 54. Выполнение комплексов упражнений, направленных на профилактику профессиональных заболеваний: комплексы упражнений осанки и плоскостопия	3	
Тема 73. Базовая аэробика	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 08
	<b>Практические занятия</b>	2	
	Освоение комплексов базовой аэробики, основных шагов, дыхательной гимнастики.	2	
Тема 74. Степ аэробика	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 08
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	2	
	Освоение комплексов степ аэробики, основных шагов.	2	
<b>Рейтинговый контроль № 1</b>		1	
<b>Раздел 15. Спортивные игры (Волейбол)</b>		<b>14</b>	
Тема 41. Техника игры в волейбол	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 08
	<b>Практические занятия</b>	4	
	Совершенствование техники и тактики игры в волейбол: овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей (игра по упрощенным правилам волейбола, игра по правилам).	4	
Тема 42. Двухсторонняя игра.	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 08
	<b>Практические занятия</b>	4	
	Двухсторонняя игра: правила судейства, судейские жесты.	4	
Тема 43. Подвижные игры с элементами волейбола.	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 08
	<b>Практические занятия</b>	3	
	Подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола. Игры, способствующие совершенствованию навыков передачи мяча: «Эстафеты у стены», «Мяч в воздухе», «Мяч среднему».	3	
	Оценка техники элементов игры в волейбол. Выполнение передач и подач.	4	
<b>Рейтинговый контроль № 2</b>		<b>1</b>	
<b>Дифференцированный зачет</b>		<b>2</b>	
Всего:		202	

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

Спортивный комплекс, включающий универсальный 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 и электронные издания**

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 // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/491233> (дата обращения: 20.06.2022).

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).

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**

Министерство спорта Российской Федерации [Электронный ресурс] : пресс-служба Министерства спорта Российской Федерации. - Текстовые дан.и фот. - Режим доступа: <https://www.minsport.gov.ru/>.

ФизкультУРА [Электронный ресурс]. - Текстовые дан.видео и фот. - Режим доступа: <http://www.fizkult-ura.ru>.

#### 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.	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.	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; дифференцированный зачет.