

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**СГЦ.04 Физическая культура**

**для студентов, обучающихся по специальности**

**44.02.02 Преподавание в начальных классах**

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе профессионального стандарта «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)», утвержденным Приказом Минтруда России от 18.10.2013 г. № 544 Н (с изм. от 25.12.2014), с учетом примерной образовательной программы среднего профессионального образования, рабочей программы воспитания и на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования, утвержденного Приказом Минпросвещения России от 17 августа 2022 г. № 742 (с изменениями от 03.07.2024 г. № 464) по специальности

код

44.02.02

наименование специальности

ПРЕПОДАВАНИЕ В НАЧАЛЬНЫХ КЛАССАХ

(программа подготовки специалистов среднего звена)

#### Разработчики:

	Фамилия, имя, отчество	Ученая степень (звание) [квалификационная категория]	Должность
1	Тетерин Олег Витальевич		преподаватель

Рассмотрено на заседании МК по физической культуре			
	Фамилия, имя, отчество руководителя МО	Дата заседания МО	№ протокола
1	Байбатыров Аманжол Жантасович	27.08.2024	№ 1

Согласовано на заседании научно-методического совета	
Дата заседания НМС	№ протокола
28.08.2024	№ 1

## **СОДЕРЖАНИЕ**

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	14
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....	19

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## СПЦ.04 Физическая культура

### 1.1 Область применения рабочей программы учебной дисциплины

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена

по специальности

44.02.02

Преподавание в начальных классах

укрупненной группы специальностей

44.00.00

Образование и педагогические науки

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в рамках реализации специальности 44.02.02 «Преподавание в начальных классах» заочной формы обучения.

### 1.2 Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена

Данная учебная дисциплина входит:

в обязательную часть циклов ППССЗ

социально-гуманитарный цикл

в вариативную часть циклов ППССЗ

-

Учебная дисциплина связана с дисциплиной Физическая культура общеобразовательного цикла, МДК 01.08 Теория и методика физического воспитания с практикумом профессионального цикла.

### 1.3. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ОК	Умения	Знания
ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li> <li>- применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</li> <li>- пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для специальности.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li> <li>- основы здорового образа жизни;</li> <li>- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;</li> <li>- средства профилактики перенапряжения.</li> </ul>

физической подготовленности.		
---------------------------------	--	--

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
<b>Объем образовательной программы учебной дисциплины</b>	144
теоретическое обучение	2
практические занятия	142
<b>Промежуточная аттестация в 1-5 семестрах в форме зачета</b>	

**2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины**  
**СГЦ.04 Физическая культура**

Номер раздела и темы	Наименование разделов и тем Содержание и формы организации деятельности обучающихся		Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2		3	
	1(3) семестр всего ч.: Т- 2 ч., ПЗ -32 ч.			
	Введение		2/0	ОК 08
	Содержание учебного материала			
	Проведение инструктажа по технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок).		1	
Тема 1.	Средства физической культуры			ОК 08
	Содержание учебного материала			
	Средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности.		1	
	Зоны риска физического здоровья учителя начальных классов.			
	Средства профилактики перенапряжения, стресса			
Раздел 1.	Лёгкая атлетика		16 (0/16)	
Тема 1.1.	Комплекс ОРУ для лёгкой атлетики		0/2	ОК 08
	Содержание учебного материала			
	Практические занятия	Комплекс ОРУ для лёгкой атлетики. Бег по пересечённой местности. Совершенствование техники специально беговых упражнений.	2	
Тема 1.2.	Бег на короткие дистанции		0/2	ОК 08
	Содержание учебного материала			
	Практические занятия	Бег на короткие дистанции. Старт из разных И.П. Совершенствование техники выполнения специально беговых упражнений. Развитие скоростных качеств. Бег 100 метров	2	
Тема 1.3.	Прыжки в длину с разбега		0/2	ОК 08
	Содержание учебного материала		2	
	Практические занятия	Отработка техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Выполнение подводящих упражнений		
Тема 1.4.	Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики		0/2	ОК 08
	Содержание учебного материала			
	Практические занятия	Подвижные игры с элементами бега, прыжками и эстафеты. Организация и проведение подвижных игр	2	
Тема 1.5.	Бег на средние и длинные дистанции		0/2	ОК 08
	Содержание учебного материала			

	Практические занятия	Упражнения, способствующие овладению техникой бега на средние дистанции. Совершенствование техники высокого старта. Бег с высокого старта и финиширование. Бег 1000 метров на время	2	
<b>Тема 1.6.</b>	<b>Метание мяча</b>		<b>0/2</b>	ОК 08
	Содержание учебного материала			
	Практические занятия	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 1.7.</b>	<b>Спортивная ходьба</b>		<b>0/2</b>	
	Содержание учебного материала			
	Практические занятия	Упражнения, способствующие овладению техникой спортивной ходьбы. Прохождение дистанции 400 м.	2	
<b>Тема 1.8.</b>	<b>Эстафетный бег</b>		<b>0/2</b>	
	Содержание учебного материала			
	Практические занятия	Совершенствование техники передачи эстафетной палочки. Эстафета 4x100 м. Бег в командах	2	
<b>Раздел 2.</b>	<b>Спортивные игры. Баскетбол</b>		<b>0/16</b>	
<b>Тема 2.1.</b>	<b>Передвижение, остановки, повороты</b>		<b>0/2</b>	ОК 08
	Содержание учебного материала			
	Практические занятия	Перемещение в стойке, остановки, повороты, ускорение. Овладение комбинациями передвижений. Передвижение в нападении и в защите	2	
<b>Тема 2.2.</b>	<b>Передачи мяча</b>		<b>0/2</b>	ОК 08
	Содержание учебного материала			
	Практические занятия	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	
<b>Тема 2.3.</b>	<b>Ведения мяча</b>		<b>0/2</b>	ОК 08
	Содержание учебного материала			
	Практические занятия	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	
<b>Тема 2.4.</b>	<b>Бросок в корзину</b>		<b>0/4</b>	ОК 08
	Содержание учебного материала			
	Практические занятия	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.</b>	<b>Индивидуальные, групповые и командные действия</b>		<b>0/4</b>	
	Содержание учебного материала			
	Практические занятия	Индивидуальные, групповые, командные, тактические действия в нападении и защите. Овладение личной защиты на своей половине	4	ОК 08

		площадки и по всей площадке. Двухсторонняя игра.		
		<b>Зачет</b>	<b>2</b>	
		<b>Итого за 1 семестр</b>	<b>2/32</b>	
	<b>2 (4) семестр всего ч.: Т- 0 ч., ПЗ -30 ч.</b>			
<b>Раздел 3.</b>	<b>Лыжная подготовка</b>		<b>0/10</b>	
<b>Тема 3.1.</b>	<b>Строевые упражнения с лыжами</b>		<b>0/2</b>	
	Содержание учебного материала			
	Практические занятия	Строевые упражнения с лыжами. Поворот переступанием вокруг пяток лыж. Поворот переступанием вокруг носков лыж. Поворот махом на два счета, прыжком.	2	ОК 08
<b>Тема 3.2.</b>	<b>Классические хода</b>		<b>0/2</b>	
	Содержание учебного материала			
	Практические занятия	Освоение техники классических ходов: скользящего шага, попеременного двухшажного хода; одновременных ходов: одновременно бесшажного, одновременно одношажного, одновременно двухшажного хода.	2	ОК 08
<b>Тема 3.3.</b>	<b>Переходы с хода на ход в классических ходах</b>		<b>0/2</b>	
	Содержание учебного материала			
	Практические занятия	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	ОК 08
<b>Тема 3.4.</b>	<b>Преодоление препятствий и подъемов в гору. Торможение.</b>		<b>0/2</b>	
	Содержание учебного материала			
	Практические занятия	Совершенствование техники передвижения на лыжах, преодоления препятствий. Подъем в гору: скользящим ходом, ступающим шагом, «полужёлочкой», «ёлочкой». Совершенствование техники торможения	2	ОК 08
<b>Тема 3.5.</b>	<b>Проведение соревнований по лыжным гонкам</b>		<b>0/2</b>	
	Содержание учебного материала			
	Практические занятия	Проведения соревнований по лыжным гонкам в группе на дистанцию 2-5км.	1	ОК 08
	Практические занятия	Прохождение дистанции 2 км. на лыжах без учета времени	1	
<b>Раздел 4.</b>	<b>Биатлон</b>		<b>0/12</b>	
<b>Тема 4.1.</b>	<b>Элементы биатлона</b>			ОК 08
	Содержание учебного материала			
	Практические занятия	Изучение развития биатлона в России и за рубежом	1	
		Общие правила, правила индивидуальной гонки, спринта, гонки преследования, масстарта, эстафеты, смешанной эстафеты, штрафы за нарушения правил	1	
		Выполнение комплексов общеразвивающих упражнений, направленных на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Выполнение циклических упражнений, развивающих выносливость	2	
		Углубленная специальная физическая подготовка, функциональные системы, средства тренировки, передвижение на лыжах	2	

		Углубленное изучение и совершенствование элементов конькового хода, формирование целесообразного ритма двигательных действий при передвижении на лыжах, выполнение специально-подготовительных и соревновательных упражнений	2	
		Изучение, закрепление и совершенствование техники стрельбы в биатлоне, правила техники безопасности при обращении с оружием, правила осмотра оружия, ухода за ним и подготовки его к стрельбе	3	
		Выполнение контрольных нормативов (бег 60м, бег 100м, прыжок в длину с места, подтягивания на перекладине, подъем туловища в положении лежа, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, бег 1500м, лыжная гонка)	1	
<b>Раздел 5.</b>	<b>Легкая атлетика</b>		<b>0/6</b>	
<b>Тема 5.1.</b>	<b>Бег на короткие дистанции</b>			
	Содержание учебного материала		0/2	
	Практические занятия	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	ОК 08
<b>Тема 5.2</b>	<b>Кроссовая подготовка</b>		<b>0/2</b>	
	Содержание учебного материала			
	Практические занятия	Выполнение спец. беговых упражнений, совершенствование техники бега на выносливость, развитие общей выносливости	1	ОК 08
	Практические занятия	Кросс по пересеченной местности 2000м	1	
<b>Тема 5.3</b>	<b>Прыжки в длину</b>		<b>0/2</b>	
	Содержание учебного материала			
	Практические занятия	Совершенствование техники прыжка в длину с места. Выполнение упражнений, способствующих овладению техникой прыжка в длину с разбега.	2	ОК 08
		<b>Зачет</b>	<b>2</b>	
		<b>Итого за 2 семестр</b>	<b>0/30</b>	
	<b>3 (5) семестр всего ч.: Т- 0 ч., ПЗ - 30 ч.</b>			
<b>Раздел 5.</b>	<b>Легкая атлетика (продолжение)</b>		<b>0/6</b>	
<b>Тема 5.4</b>	<b>Эстафетный бег</b>		<b>0/2</b>	
	Содержание учебного материала			
	Практические занятия	Совершенствование техники эстафетного бега. Техника передачи эстафетной палочки. Передача эстафетной палочки на месте и в движении	2	ОК 08
<b>Тема 5.5</b>	<b>Подвижные игры и эстафеты</b>		<b>0/4</b>	
	Содержание учебного материала			
	Практические занятия	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	4	ОК 08
<b>Раздел 6.</b>	<b>Гимнастика</b>		<b>0/22</b>	
<b>Тема 6.1.</b>	<b>Физические упражнения</b>		<b>0/2</b>	ОК 08

	Содержание учебного материала			
	Практические занятия	ТБ на занятиях гимнастикой. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой с предметами и без предметов.	1	
	Практические занятия	Составление комплексов упражнений с гимнастической палкой, мячами, скакалками. Выполнение комплексов гимнастических упражнений на различные группы мышц.	1	
<b>Тема 6.2.</b>	<b>Современные оздоровительные виды гимнастики</b>		<b>0/4</b>	ОК 08
	Содержание учебного материала			
	Практические занятия	Освоение комплексов танцевальной аэробики, освоение комплексов атлетической гимнастики с использованием тренажеров, гантелей, скакалки, резиновых жгутов, гимнастической скамейки, шведской стенки.	4	
<b>Тема 6.3.</b>	<b>Акробатика</b>		<b>0/4</b>	ОК 08
	Содержание учебного материала			
	Практические занятия	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	
	Практические занятия	Оценка техники выполнения акробатической комбинации из 6-8 элементов	1	
<b>Тема 6.4.</b>	<b>Упражнения дыхательной гимнастики</b>		<b>0/2</b>	ОК 08
	Содержание учебного материала			
	Практические занятия	Выполнение комплексов упражнений, направленных на профилактику профессиональных заболеваний: комплексов дыхательных упражнений	2	
<b>Тема 6.5.</b>	<b>Стрейтчинг</b>		<b>0/2</b>	
	Содержание учебного материала			
	Практические занятия	Выполнение общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой с предметами и без предметов. Комплекса упражнений с гимнастической палкой, мячами, скакалками.	2	ОК 08
<b>Тема 6.6.</b>	<b>Комплекс упражнений на развитие силой выносливости</b>		<b>0/2</b>	
	Содержание учебного материала			
	Практические занятия	Освоение комплексов аэробики, степ-аэробики.	2	ОК 08
<b>Тема 6.7.</b>	<b>Комплекс упражнений на развитие координации движений</b>		<b>0/2</b>	
	Содержание учебного материала			
	Практические занятия	Выполнение комплекса упражнений для развития координации движений. Подбор упражнений для развития координации движений для школьников	2	ОК 08
<b>Тема 6.8.</b>	<b>Комплекс упражнений с использованием тренажеров</b>		<b>0/2</b>	
	Содержание учебного материала			
	Практические занятия	Освоение комплексов с использованием тренажеров, гантелей, скакалки, резиновых жгутов, гимнастической скамейки, шведской стенки.	2	ОК 08
<b>Тема 6.9.</b>	<b>Фитнес аэробика</b>		<b>0/2</b>	ОК 08
	Содержание учебного материала			
	Практические занятия	Выполнения комплекса фитнес аэробики. Составление и демонстрация комплекса индивидуальной тренировки.	2	
		<b>Зачет</b>	<b>2</b>	

		<b>Всего за 3 семестр</b>	<b>0/30</b>	
	<b>4 (6) семестр всего ч.: Т- 0 ч., ПЗ -26 ч.</b>			
<b>Раздел 7</b>	<b>Лыжная подготовка</b>		<b>0/10</b>	
<b>Тема 7.1.</b>	<b>Попеременный двухшажный ход</b>		<b>0/2</b>	ОК 08
	Содержание учебного материала			
	Практические занятия	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>Тема 7.2.</b>	<b>Одновременные ходы</b>		<b>0/2</b>	ОК 08
	Содержание учебного материала			
	Практические занятия	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	
<b>Тема 7.3.</b>	<b>Переход с одновременных ходов на попеременный двухшажный</b>		<b>0/2</b>	ОК 08
	Содержание учебного материала			
	Практические занятия	Переход с одновременных ходов на попеременный двухшажный ход и переход с попеременного двухшажного хода на одновременные ходы: одновременно одношажный, одновременно двухшажный, бесшажный ход.	2	
<b>Тема 7.4.</b>	<b>Подвижные игры и эстафеты на лыжах.</b>		<b>0/4</b>	ОК 08
	Содержание учебного материала			
	Практические занятия	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.</b>	<b>Спортивные игры. Волейбол</b>		<b>0/14</b>	
<b>Тема 8.1.</b>	<b>Техника передвижения волейболиста.</b>		<b>0/2</b>	ОК 08
	Содержание учебного материала			
	Практические занятия	Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники передвижений. Выполнение перемещений с применением зрительных ориентиров и звуковых сигналов. Упражнения в парах, в тройке.	2	
<b>Тема 8.2.</b>	<b>Прием и передача мяча.</b>		<b>0/2</b>	ОК 08
	Содержание учебного материала			
	Практические занятия	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>Тема 8.3.</b>	<b>Подача мяча</b>		<b>0/2</b>	ОК 08
	Содержание учебного материала			
	Практические занятия	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 8.4.</b>	<b>Техника игры в волейбол</b>		<b>0/2</b>	ОК 08

	Содержание учебного материала			
	Практические занятия	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.</b>	<b>Двухсторонняя игра.</b>		<b>0/2</b>	ОК 08
	Содержание учебного материала			
	Практические занятия	Двухсторонняя игра: правила судейства, судейские жесты.	2	
<b>Тема 8.6.</b>	<b>Подвижные игры с элементами волейбола.</b>		<b>0/4</b>	ОК 08
	Содержание учебного материала			
	Практические занятия	Подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола. Игры, способствующие совершенствованию навыков передачи мяча: «Эстафеты у стены», «Мяч в воздухе», «Мяч среднему».	2	
		Оценка техники элементов игры в волейбол. Выполнение передач и подач.	2	
	<b>Зачет</b>		<b>2</b>	
	<b>Всего за 4 семестр</b>		<b>0/26</b>	
	<b>5 (7) семестр всего ч.: Т- 0 ч., ПЗ -24 ч.</b>			
<b>Раздел 9.</b>	<b>Легкая атлетика</b>		<b>0/8</b>	
<b>Тема 9.1.</b>	<b>Бег на короткие дистанции.</b>		<b>0/2</b>	ОК 08
	Содержание учебного материала			
	Практические занятия	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.</b>	<b>Бег на длинные дистанции</b>		<b>0/2</b>	ОК 08
	Содержание учебного материала			
	Практические занятия	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.</b>	<b>Челночный бег</b>		<b>0/4</b>	ОК 08
	Содержание учебного материала			
	Практические занятия	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».	3	
		Проведение подвижной игры с элементами л/а	1	
<b>Раздел 10</b>	<b>Гимнастика</b>		<b>0/14</b>	
<b>Тема 10.1</b>	<b>Общеразвивающие упражнения с предметами.</b>		<b>0/2</b>	ОК 08
	Содержание учебного материала			
	Практические занятия	Выполнение ОРУ с обручами, со скакалкой, с гимнастической палкой, с помпонами (пиридастры). Выполнение упражнений для профилактики нарушений осанки.	2	

<b>Тема 10.2.</b>	<b>Оздоровительная гимнастика</b>		<b>0/2</b>	ОК 08
	Содержание учебного материала			
	Практические занятия	Выполнение комплексов упражнений, направленных на профилактику профессиональных заболеваний: комплексы упражнений осанки и плоскостопия	2	
<b>Тема 10.3.</b>	<b>Базовая аэробика</b>		<b>0/2</b>	ОК 08
	Содержание учебного материала			
	Практические занятия	Освоение комплексов базовой аэробики, основных шагов, дыхательной гимнастики.	2	
<b>Тема 10.4</b>	<b>Танцевальная аэробика.</b>		<b>0/2</b>	ОК 08
	Содержание учебного материала			
	Практические занятия	Освоение комплексов танцевальной аэробики, дыхательной гимнастики.	2	
<b>Тема 10.5</b>	<b>Степ аэробика</b>		<b>0/2</b>	ОК 08
	Содержание учебного материала			
	Практические занятия	Освоение комплексов степ аэробики, основных шагов.	2	
<b>Тема 10.6</b>	<b>Фитбол аэробика</b>		<b>0/4</b>	ОК 08
	Содержание учебного материала			
	Практические занятия	Освоение комплексов фитбол аэробики, развитие физических качеств.	4	
	<b>Зачет</b>		<b>2</b>	
	<b>Итого за 5 семестр</b>		<b>0/24</b>	
	<b>Всего часов</b>		<b>144 (2/142)</b>	

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1 Материально-техническое обеспечение

Реализация программы дисциплины предполагает наличие

- 3.1.1 учебного кабинета \_\_\_\_\_
- 3.1.2 лаборатории \_\_\_\_\_
- 3.1.3 зала спортивный зал, открытая спортивная площадка широкого профиля, тренажерный зал общефизической подготовки, баскетбольная площадка, волейбольная площадка лыжная база
- 3.1.4 мастерских \_\_\_\_\_

3.1.5 Оборудование учебного кабинета (лаборатории, мастерской, студии) и рабочих мест:

№	Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения	Примечания
	<b>Спортивный зал (корпус 1)</b>	
<b>I.</b>	<b>Оборудование</b>	
1.	Рабочее место преподавателя	1
2.	Демонстрационная доска	1
3.	Скамейки гимнастические	3
4.	Маты гимнастические	10
5.	Брусья гимнастические разновысокие	1
6.	Козел гимнастический	1
7.	Мостик гимнастический	1
8.	Стойки для прыжков в высоту	1
9.	Щиты баскетбольные	2
10.	Сетка волейбольная	1
11.	Мячи баскетбольные	15
12.	Мячи волейбольные	8
13.	Мячи футбольные	3
14.	Конусы	20
15.	Скакалки	20
16.	Палки гимнастические	10
17.	Канат для лазания	1
18.	Винтовки пневматические	2
19.	Секундомеры	2
20.	Обручи гимнастические	15
<b>II.</b>	<b>Технические средства обучения</b>	
1.	Компьютер	1
2.	Принтер	1
3.	Музыкальный центр	1
<b>III.</b>	<b>Экранно-звуковые пособия (могут быть в цифровом виде)</b>	
1.	Видеофильмы:	
	- лыжный спорт – методика обучения технике;	1
	- баскетбол – методика обучения технике игры;	1
	- легкая атлетика;	1
	- волейбол	1

2.	Презентации по всем разделам курса: - легкая атлетика; - баскетбол; - волейбол; - футбол; - плавание; - лыжный спорт; - гимнастика; - йога; - фитнес и др.	Д
3.	Аудиозаписи: - музыкальные диски; - кассеты; - флешки и жесткие диски	К
<b>IV.</b>	<b>Учебно-методические материалы по дисциплине</b>	
1.	Материалы по теоретической части дисциплины: - конспекты лекций; - конспекты-опоры; - учебники и пособия; - дидактический раздаточный материал	Д
2.	Комплекты контрольно-оценочных средств: - материалы для входного контроля; - материалы для текущего контроля; - материалы для промежуточной аттестации.	К

№	Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения	Примечания
	<b>Спортивный зал (корпус 2)</b>	
<b>I.</b>	<b>Оборудование</b>	
1.	- мяч баскетбольный; - мяч волейбольный; - мяч футбольный; - скакалка; - гимнастическая скамейка; - шведская стенка; - сетка волейбольная; - гимнастическая палка; - секундомер; - стол для настольного тенниса; - ракетка для настольного тенниса; - мяч для настольного тенниса	30 экземпляров
<b>II.</b>	<b>Технические средства обучения</b>	
1	Музыкальный центр	1
<b>III.</b>	<b>Экранно-звуковые пособия (могут быть в цифровом виде)</b>	
1.	Презентации по всем разделам курса: - легкая атлетика; - гимнастика; - спортивные игры; - лыжная подготовка	Д
3.	Аудиозаписи и фонохрестоматии	К
<b>IV.</b>	<b>Учебно-методические материалы по дисциплине</b>	

1.	Материалы по теоретической части дисциплины: - конспекты лекций по всем темам курса	Д
2.	Материалы к практическим занятиям по дисциплине: - учебно-практические материалы	15 экз.
3.	Материалы по организации самостоятельной работы	Д
4.	Комплекты контрольно-оценочных средств: - материалы для текущего контроля; - материалы для промежуточной аттестации	30 экземпляров

	<b>Лыжная база</b>	<b>Примечание</b>
1	Лыжи пластиковые	20
2	Лыжи деревянные	30
3	Ботинки лыжные	40
4	Палки лыжные	25
5	Тир	1
<b>II.</b>	<b>Экранно-звуковые пособия (могут быть в цифровом виде)</b>	
1	Видеофильмы: - лыжный спорт – методика обучения технике - классификация лыжных ходов - серия фильмов о великих лыжниках и биатлонистах	Д
2	Слайды (диапозитивы) по разделам курса: - лыжный спорт и туризм; - техника безопасности при занятиях лыжным спортом - история лыжного спорта	Д
<b>IV</b>	<b>Учебно-методические материалы по дисциплине</b>	
1	Материалы по теоретической части дисциплины - конспекты лекций; - конспекты – опоры; - учебники и пособия; - дидактический раздаточный материал	Д Д К К
4	Комплекты контрольно-оценочных средств - материалы для входного контроля; - материалы для текущего контроля;	К К

	<b>Открытая спортивная площадка широкого профиля</b>	<b>Примечание</b>
1.	Перекладины длиной 2 метра	3
2.	Брусья параллельные длиной по 3 метра	
3.	Рукоход длиной 8,5 метров	
4.	Баскетбольная заасфальтированная площадка с баскетбольными щитами	
5.	Волейбольная песочная площадка со стойками для сетки	
6.	Прыжковая яма	

#### Условные обозначения

**Д** – демонстрационный экземпляр (1 экз., кроме специально оговоренных случаев);

**К** – полный комплект (исходя из реальной наполняемости группы);

**Ф** – комплект для фронтальной работы (примерно в два раза меньше, чем полный комплект, то есть не менее 1 экз. на двух обучающихся);

**П** – комплект, необходимый для практической работы в группах, насчитывающих по несколько обучающихся (6-7 экз.).

## **1.2 Информационное обеспечение обучения**

### **Перечень используемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

#### **Основные источники:**

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).
2. Бишаева А. А. Физическая культура: электронный учебно-методический комплекс / А. А. Бишаева, М. М. Борисова. — Москва : Издательский центр Академия, 2021. —
3. 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).
4. 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). —

#### **Дополнительные источники:**

1. Конеева, Е.В. Физическая культура: учебное пособие/ Е.В. Конеева. — Москва: Юрайт, 2020 – 599с.
2. Лях, В. И. Физическая культура 10—11кл. учеб. Для общеобразовательных организаций / В.И. Лях. — Москва: Просвещение - 4-е изд, 2017. — 255с.
3. Никитушкин, В. Г. Теория и методика физического воспитания. Оздоровительные технологии: учебное пособие для среднего профессионального образования / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 246 с. — (Профессиональное образование).

#### **Интернет – ресурсы:**

1. Видеоуроки по физкультуре и другие полезные материалы для учителя физкультуры. - URL: <https://videouroki.net/razrabotki/fizkultura/videouroki-6>.
2. Министерство спорта Российской Федерации: сайт. - URL: <https://www.minsport.gov.ru/>.
3. Олимпийский комитет России: сайт. - URL: <https://olympic.ru/>.
4. Современный урок физической культуры. - URL: <https://www.lurok.ru/categories/17?page=1>
5. ФизкультУРА: сайт. - URL: <http://www.fizkult-ura.ru>.

## **3.3 Организация образовательного процесса**

Учебная дисциплина с целью обеспечения доступности образования, повышения его качества может быть реализована с применением технологий дистанционного, электронного и смешанного обучения (далее - ДОТ, ЭО, СО).

Электронное обучение и дистанционные образовательные технологии используются в дополнение к основному учебному процессу для:

- организации самостоятельной работы обучающихся (предоставление материалов в электронной форме для самоподготовки; обеспечение подготовки к практическим и лабораторным занятиям, организация возможности самотестирования и др.);

- проведения консультаций с использованием различных средств онлайн-взаимодействия в электронно-информационной образовательной среде колледжа (далее – ЭИОС), например, вебинаров, форумов, чатов;

- организации текущего и промежуточного контроля обучающихся и др.

Смешанное обучение реализуется посредством:

- организации сквозной связи аудиторной работы с работой в ЭИОС колледжа;

– регулярного взаимодействия преподавателя с обучающимися с использованием технологий ЭО и ДОТ;

– организации групповой учебной деятельности обучающихся в ЭИОС колледжа.

Основными средствами, используемыми для реализации данных технологий, являются:

– Система поддержки учебного процесса ГБПОУ "Курганский педагогический колледж", функционирующая на платформе Moodle, режим доступа: [do.kpk.kss45.ru](http://do.kpk.kss45.ru).

– Электронная библиотека ГБПОУ «Курганский педагогический колледж», режим доступа: <https://do.kpk.kss45.ru/course/index.php?categoryid=26>.

– Файловый архив, режим доступа: <https://kpk.kss45.ru/учебная-работа/дистанционные-технологии/файловый-архив.html>.

– TeamViewer - программное обеспечение для удалённого контроля компьютеров, обмена файлами, видеосвязи и веб-конференций.

– Сферум.

При проведении индивидуальных дистанционных занятий и занятий в малых группах используются ноутбуки с сенсорным экраном, позволяющие выполнять любые записи на экране с помощью стилуса. Для проведения онлайн-занятий с большой аудиторией обучающихся оборудованы кабинет онлайн-обучения и конференц-зал.

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Методы оценки</i>
<b><i>Перечень знаний, формируемых в рамках освоения дисциплины</i></b>		
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
<b><i>Перечень умений, формируемых в рамках освоения дисциплины</i></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 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 «Преподавание в начальных классах»	оценка результатов выполнения комплексов упражнений; тестирования физических качеств. оценка заданий при проведении текущего контроля; промежуточной аттестации в форме зачет