

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего
образования «Национальный исследовательский Нижегородский государственный
университет им. Н.И. Лобачевского»

Арзамасский гуманитарно-педагогический институт им. А.П. Гайдара
(Арзамасский филиал ННГУ)

Отделение среднего профессионального образования
(Арзамасский политехнический колледж им. В.А. Новикова)

УТВЕРЖДЕНО
решением Ученого совета ННГУ
протокол
от 24.12.2025 г. № 15

Рабочая программа учебной дисциплины
СГ.04 Физическая культура

Специальность среднего профессионального образования
44.02.02 Преподавание в начальных классах

Квалификация выпускника
Учитель начальных классов

Форма обучения
Очная

г. Арзамас
2026 год начала подготовки

Программа учебной дисциплины составлена в соответствии с требованиями ФГОС СПО по специальности 44.02.02 Преподавание в начальных классах

Авторы: преподаватель _____ Е.В. Пяткин

Программа рассмотрена и одобрена на заседании методической комиссии естественнонаучного и гуманитарного циклов от «19» ноября 2025 года протокол № 3.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	19
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	20

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

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

Учебная дисциплина СГ.04 Физическая культура обеспечивает формирование общих компетенций:

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

Цели:

– формирование физической культуры личности и способности направленного применения средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления индивидуального здоровья, подготовки к будущей профессиональной деятельности.

– развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья.

– приобретение компетентностей в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Задачи:

– приобщение к физкультурно-спортивной деятельности, обеспечивающей сохранение и укрепление здоровья.

– самоопределение в выборе средств физической культуры, спорта и туризма;

– приобретение личного опыта творческого использования средств физической культуры для достижения профессиональных успехов.

– формирование установки на здоровый стиль жизни физическое самосовершенствование и самовоспитание.

– формирование потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания.

Умения и знания учебной дисциплины

Таблица 1

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 08	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в	роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной

	профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для специальности.	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 часов
Объем образовательной программы	172
Объем работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем	
в том числе:	
теоретические занятия	2
практические занятия	170
Самостоятельная работа	-
Промежуточная аттестация в форме зачета (1-5 семестры), дифференцированного зачета (6 семестр)	-

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины

Тематический план и содержание учебной дисциплины

Таблица 2

1 курс

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций, формирование которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Раздел 1. Лёгкая атлетика			
Тема 1.1. Средства физической культуры	Содержание учебного материала	2	ОК 08
	Средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности.		
	Зоны риска физического здоровья воспитателя.		
	Средства профилактики перенапряжения, стресса		
Тема 1.2. Бег на короткие дистанции	Содержание учебного материала	2	ОК 08
	В том числе практических и лабораторных занятий		
	Практическое занятие №1. 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.		
Тема 1.3. Кроссовая подготовка	Содержание учебного материала	2	ОК 08
	В том числе практических и лабораторных занятий		
	Практическое занятие №2. Выполнение спец. беговых упражнений.		
	Практическое занятие №3. Совершенствование техники бега на выносливость, развитие общей выносливости		

	Практическое занятие №4. Кросс по пересеченной местности 2000м	2	
Тема 1.4. Прыжки в длину.	Содержание учебного материала		ОК 08
	В том числе практических и лабораторных занятий		
	Практическое занятие №5. Совершенствование техники прыжка в длину с места. Выполнение упражнений, способствующих овладению техникой прыжка в длину с разбега.	2	
Тема 1.5. Эстафетный бег	Содержание учебного материала		ОК 08
	В том числе практических и лабораторных занятий		
	Практическое занятие №6. Совершенствование техники эстафетного бега. Техника передачи эстафетной палочки. Передача эстафетной палочки на месте и в движении	2	
Тема 1.6. Подвижные игры и эстафеты	Содержание учебного материала		ОК 08
	В том числе практических и лабораторных занятий		
	Практическое занятие №7. Игры преимущественно с бегом: «К своим флажкам», «Гуси-лебеди», «Два Мороза», «Команда быстроногих», «Вызов номеров».	2	
	Практическое занятие №8. Игры преимущественно с прыжками: «Прыгающие воробышки», «Зайцы в огороде», «Волк во рву», эстафета. Бег 100 метров	2	
Раздел 2. Гимнастика			
Тема 2.1 Упражнения дыхательной гимнастики	Содержание учебного материала		ОК 08
	В том числе практических и лабораторных занятий		
	Практическое занятие №9. Выполнение комплексов упражнений, направленных на профилактику профессиональных заболеваний: комплексов дыхательных упражнений	2	
Тема 2.2. Стрейтчинг	Содержание учебного материала		ОК 08
	В том числе практических и лабораторных занятий		
	Практическое занятие №10. Выполнение общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой с предметами и без предметов. Комплекса упражнений с гимнастической палкой, мячами, скакалками.	2	
	Практическое занятие №11. Выполнение упражнений для развития гибкости. Комплекс гимнастических упражнений на укрепление мышц живота и спины.	2	
Тема 2.3.	Содержание учебного материала		ОК 08

Комплекс упражнений на развитие силы выносливости	В том числе практических и лабораторных занятий		
	Практическое занятие №12. Освоение комплексов аэробики, степ-аэробики.	2	
Тема 2.4. Комплекс упражнений на развитие координации движений	Содержание учебного материала		ОК 08
	В том числе практических и лабораторных занятий		
	Практическое занятие №13. Выполнение комплекса упражнений для развития координации движений.	2	
	Практическое занятие №14. Подбор упражнений для развития координации движений детей дошкольного возраста.	2	
Тема 2.5. Комплекс упражнений с использованием тренажеров	Содержание учебного материала		ОК 08
	В том числе практических и лабораторных занятий		
	Практическое занятие №15. Освоение комплексов с использованием тренажеров, гантелей, скакалки.	2	
	Практическое занятие №16. Освоение комплексов с использованием резиновых жгутов, гимнастической скамейки, шведской стенки.	2	
Тема 2.6. Фитнес аэробика	Содержание учебного материала		ОК 08
	В том числе практических и лабораторных занятий		
	Практическое занятие №17. Выполнения комплекса фитнес аэробики.	2	
	Практическое занятие №18. Выполнения комплекса фитнес аэробики. Составление комплекса индивидуальной тренировки.	2	
	Практическое занятие №19. Демонстрация комплекса индивидуальной тренировки.	2	
Раздел 3. Лыжная подготовка			
Тема 3.1. Попеременный двухшажный ход	Содержание учебного материала		ОК 08
	В том числе практических и лабораторных занятий		
	Практическое занятие №20. 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 3.2. Одновременные ходы	Содержание учебного материала		ОК 08
	В том числе практических и лабораторных занятий		
	Практическое занятие №21. 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 3.3. Переход с одновременных ходов на попеременный двухшажный	Содержание учебного материала		ОК 08
	В том числе практических и лабораторных занятий		
	Практическое занятие №22. Переход с одновременных ходов на попеременный двухшажный ход и переход с попеременного двухшажного хода на одновременные ходы: одновременно одношажный, одновременно двухшажный, бесшажный ход.	2	
Тема 3.4. Подвижные игры и эстафеты на лыжах.	Содержание учебного материала		ОК 08
	В том числе практических и лабораторных занятий		
	Практическое занятие №23. Передвижение на лыжах классическими и коньковыми ходами по пересечённой местности 2-5 км. Проведение подвижных игр с элементами лыжной подготовки.	2	
	Практическое занятие №24. Подвижные игры: «Нарисуй солнышко», Накаты», «Сороконожки», «Команда быстроногих».	2	
Раздел 4. Спортивные игры (Волейбол)			
Тема 4.1. Техника передвижения волейболиста.	Содержание учебного материала		ОК 08
	В том числе практических и лабораторных занятий		
	Практическое занятие №25. Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники передвижений. Выполнение перемещений с применением зрительных ориентиров и звуковых сигналов. Упражнения в парах, в тройке.	2	
Тема 4.2. Прием и передача мяча.	Содержание учебного материала		ОК 08
	В том числе практических и лабораторных занятий		
	Практическое занятие №26. Выполнение упражнений для совершенствования техники выполнения передач: верхняя и нижняя передача мяча и прием. Подготовительные	2	

	упражнения. Подводящие упражнения. Специальные упражнения. Передачи в парах на месте. Упражнения во встречных колоннах.		
Тема 4.3. Подача мяча	Содержание учебного материала		ОК 08
	В том числе практических и лабораторных занятий		
	Практическое занятие №27. Совершенствование техники и тактики игры в волейбол: овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей (игра по упрощенным правилам волейбола, игра по правилам).	2	
Тема 4.4. Техника игры в волейбол	Содержание учебного материала		ОК 08
	В том числе практических и лабораторных занятий		
	Практическое занятие №28. Совершенствование техники и тактики игры в волейбол: овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей (игра по упрощенным правилам волейбола).	2	
	Практическое занятие №29. Совершенствование техники и тактики игры в волейбол: овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей (игра по правилам).	2	
Тема 4.5. Двухсторонняя игра.	Содержание учебного материала		ОК 08
	В том числе практических и лабораторных занятий		
	Практическое занятие №30. Двухсторонняя игра: правила судейства, судейские жесты.	2	
Тема 4.6. Подвижные игры с элементами волейбола.	Содержание учебного материала		ОК 08
	В том числе практических и лабораторных занятий		
	Практическое занятие №31. Подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола. Игры, способствующие совершенствованию навыков передачи мяча: «Эстафеты у стены», «Мяч в воздухе», «Мяч среднему».	2	
	Практическое занятие №32. Оценка техники элементов игры в волейбол. Выполнение передач и подач.	2	
Раздел 5. Настольный теннис			
Тема 5.1 Настольный теннис	Содержание учебного материала		ОК 08
	В том числе практических и лабораторных занятий		
	Практическое занятие №33. Правила игры. Способы держания ракетки. Передвижения:	2	

	шаги, прыжки.		
	Практическое занятие №34. Выполнение комплексов упражнений, повышающих работоспособность в избранной профессиональной деятельности	2	
	Практическое занятие №35. Способы подачи, приёма подачи	2	
	Практическое занятие №36. Разучивание, закрепление техники двигательных действий, технико-тактических приёмов игры.	2	
	Практическое занятие №37. Способы: откидка, подрезка, накат.	2	
	Практическое занятие №38. Разучивание, закрепление техники двигательных действий, технико-тактических приёмов игры.	2	
Всего		78	

2 курс

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций, формирование которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Раздел 1. Лёгкая атлетика			
Тема 1.1. Комплекс ОРУ для лёгкой атлетики	Содержание учебного материала		ОК 08
	В том числе практических и лабораторных занятий		
	Практическое занятие №39. Комплекс ОРУ для лёгкой атлетики. Бег по пересечённой местности.	2	
	Практическое занятие №40. Совершенствование техники специально беговых упражнений.	2	
Тема 1.2. Бег на	Содержание учебного материала		ОК 08

короткие дистанции	В том числе практических и лабораторных занятий		
	Практическое занятие №41. Бег на короткие дистанции. Старт из разных И.п.	2	
	Практическое занятие №42. Совершенствование техники выполнения специально беговых упражнений. Развитие скоростных качеств. Бег 100 метров	2	
Тема 1.3. Прыжки в длину с разбега	Содержание учебного материала		ОК 08
	В том числе практических и лабораторных занятий		
	Практическое занятие №43. Отработка техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Выполнение подводящих упражнений	2	
Тема 1.4. Метание мяча	Содержание учебного материала		ОК 08
	В том числе практических и лабораторных занятий		
	Практическое занятие №44. 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	
Тема 1.5. Спортивная ходьба	Содержание учебного материала		ОК 08
	В том числе практических и лабораторных занятий		
	Практическое занятие №45. Упражнения, способствующие овладению техникой спортивной ходьбы. Прохождение дистанции 400 м.	2	
Тема 1.6. Эстафетный бег	Содержание учебного материала		ОК 08;
	В том числе практических и лабораторных занятий		
	Практическое занятие №46. Совершенствование техники передачи эстафетной палочки. Эстафета 4x100 м. Бег в командах	2	
Тема 1.7. Бег на средние и длинные дистанции	Содержание учебного материала		ОК 08
	В том числе практических и лабораторных занятий		
	Практическое занятие №47. Упражнения, способствующие овладению техникой бега на средние дистанции. Совершенствование техники высокого старта. Бег с высокого старта и финиширование. Бег 1000 метров на время	2	
Тема 1.8. Подвижные игры с	Содержание учебного материала		ОК 08
	В том числе практических и лабораторных занятий		
	Практическое занятие №48. Подвижные игры с элементами бега, прыжками и эстафеты.	2	

элементами лёгкой атлетики	Организация и проведение подвижных игр		
Раздел 2. Гимнастика			
Тема 2.1. Физические упражнения	Содержание учебного материала		ОК 08
	В том числе практических и лабораторных занятий		
	Практическое занятие №49. ТБ на занятиях гимнастикой. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой с предметами и без предметов.	2	
	Практическое занятие №50. Составление комплексов упражнений с гимнастической палкой, мячами, скакалками. Выполнение комплексов гимнастических упражнений на различные группы мышц.	2	
Тема 2.2. Современные оздоровительные виды гимнастики	Содержание учебного материала		ОК 08
	В том числе практических и лабораторных занятий		
	Практическое занятие №51. Освоение комплексов танцевальной аэробики.	2	
	Практическое занятие №52. Освоение комплексов атлетической гимнастики с использованием тренажеров, гантелей, скакалки, резиновых жгутов, гимнастической скамейки, шведской стенки.	2	
Тема 2.3. Акробатика	Содержание учебного материала		ОК 08
	В том числе практических и лабораторных занятий		
	Практическое занятие №53. 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 №54. Оценка техники выполнения акробатической комбинации из 6-8 элементов	2	
Раздел 3. Лыжная подготовка			
Тема 3.1. Строевые упражнения с	Содержание учебного материала		ОК 08
	В том числе практических и лабораторных занятий		
	Практическое занятие №55. Строевые упражнения с лыжами. Поворот переступанием	2	

лыжами	вокруг пяток лыж. Поворот переступанием вокруг носков лыж. Поворот махом на два счета, прыжком.		
Тема 3.2. Классические хода	Содержание учебного материала		ОК 08
	В том числе практических и лабораторных занятий		
	Практическое занятие №56. Освоение техники классических ходов: скользящего шага, попеременного двухшажного хода; одновременных ходов: одновременно бесшажного, одновременно одношажного, одновременно двухшажного хода.	2	
Тема 3.3. Переходы с хода на ход в классических ходах	Содержание учебного материала		ОК 08
	В том числе практических и лабораторных занятий		
	Практическое занятие №57. 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 3.4. Преодоление препятствий и подъемов в гору. Торможение.	Содержание учебного материала		ОК 08
	В том числе практических и лабораторных занятий		
	Практическое занятие №58. Совершенствование техники передвижения на лыжах, преодоления препятствий. Подъем в гору: скользящим ходом, ступающим шагом, «полуёлочкой», «ёлочкой». Совершенствование техники торможения	2	
Тема 3.5. Проведение соревнований по лыжным гонкам	Содержание учебного материала		ОК 08
	В том числе практических и лабораторных занятий		
	Практическое занятие №59. Проведения соревнований по лыжным гонкам в группе на дистанцию 2-5км.	2	
	Практическое занятие №60. Прохождение дистанции 2 км. на лыжах без учета времени	2	
Раздел 4. Спортивные игры (Баскетбол)			
Тема 4.1. Передвижение, остановки, повороты	Содержание учебного материала		ОК 08
	В том числе практических и лабораторных занятий		
	Практическое занятие №61. Перемещение в стойке, остановка, повороты, ускорение. Владение комбинациями передвижений. Передвижение в нападении и в защите	2	

Тема 4.2. Передачи мяча	Содержание учебного материала		ОК 08
	В том числе практических и лабораторных занятий		
	Практическое занятие №62. 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 4.3. Ведения мяча	Содержание учебного материала		ОК 08
	В том числе практических и лабораторных занятий		
	Практическое занятие №63. Совершенствование техники ведения мяча в низкой, средней и высокой стойках левой, правой рукой.	2	
	Практическое занятие №64. Совершенствование техники ведения мяча с изменением направления движения и скорости с сопротивлением и без сопротивления защитника, с изменением высоты отскока.	2	
Тема 4.4. Бросок в корзину	Содержание учебного материала		ОК 08
	В том числе практических и лабораторных занятий		
	Практическое занятие №65. Совершенствование техники броска мяча в корзину в движении после ловли и ведения.	2	
	Практическое занятие №66. Освоение техники штрафного броска. Действия защитников при штрафных бросках и разыгрывании спорных мячей.	2	
Тема 4.5. Индивидуальные, групповые и командные действия	Содержание учебного материала		ОК 08
	В том числе практических и лабораторных занятий		
	Практическое занятие №67. Индивидуальные, групповые, командные, тактические действия в нападении и защите. Овладение личной защиты на своей половине площадки и по всей площадке. Двухсторонняя игра.	2	
Всего		58	

3 курс

Наименование	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в	Коды
--------------	----------------------------------------------------------------------------	---------	------

разделов и тем		часах	компетенций, формируемых которыми способствует элемент программы
1	2	3	4
Раздел 1. Легкая атлетика			
Тема 1.1. Бег на короткие дистанции.	Содержание учебного материала		ОК 08
	В том числе практических и лабораторных занятий		
	Практическое занятие №68. 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 1.2. Бег на длинные дистанции	Содержание учебного материала		ОК 08
	В том числе практических и лабораторных занятий		
	Практическое занятие №69. 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 1.3. Челночный бег	Содержание учебного материала		ОК 08
	В том числе практических и лабораторных занятий		
	Практическое занятие №70. 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».	2	
	Практическое занятие №71. Совершенствование техники челночного бега. Проведение подвижных игр и эстафет на занятиях легкой атлетикой. Игры с прыжками: «Челнок», «Кто выше?», «Перемена мест». Игры с метанием: «Пушкاري», «От щита в поле», «Мяч через сетку».	2	

	Практическое занятие №72. Проведение подвижной игры с элементами л/а	2	
Раздел 2. Лыжная подготовка			
Тема 2.1. Строевые упражнения с лыжами	Содержание учебного материала		ОК 08
	В том числе практических и лабораторных занятий		
	Практическое занятие №73. Строевые упражнения с лыжами. Поворот переступанием вокруг пяток лыж. Поворот переступанием вокруг носков лыж. Поворот махом на два счета, прыжком.	2	
Тема 2.2. Классические хода	Содержание учебного материала		ОК 08
	В том числе практических и лабораторных занятий		
	Практическое занятие №74. Освоение техники классических ходов: скользящего шага, попеременного двухшажного хода; одновременных ходов: одновременно бесшажного, одновременно одношажного, одновременно двухшажного хода.	2	
Тема 2.3. Переходы с хода на ход в классических ходах	Содержание учебного материала		ОК 08
	В том числе практических и лабораторных занятий		
	Практическое занятие №75. 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 2.4. Преодоление препятствий и подъемов в гору. Торможение.	Содержание учебного материала		ОК 08
	В том числе практических и лабораторных занятий		
	Практическое занятие №76. Совершенствование техники передвижения на лыжах, преодоления препятствий. Подъем в гору: скользящим ходом, ступающим шагом, «полуёлочкой», «ёлочкой». Совершенствование техники торможения	2	
Тема 2.5. Проведение соревнований по лыжным гонкам	Содержание учебного материала		ОК 08
	В том числе практических и лабораторных занятий		
	Практическое занятие №77. Проведения соревнований по лыжным гонкам в группе на дистанцию 2-5км.	2	
Раздел 3. Гимнастика			

Тема 3.1. Общеразвивающие упражнения с предметами.	Содержание учебного материала		ОК 08
	В том числе практических и лабораторных занятий		
	Практическое занятие №78. Выполнение упражнений для профилактики нарушений осанки.	2	
	Практическое занятие №79. Выполнение упражнений для профилактики нарушений осанки.	2	
Тема 3.2. Оздоровительная гимнастика	Содержание учебного материала		ОК 08
	В том числе практических и лабораторных занятий		
	Практическое занятие №80. Выполнение комплексов упражнений, направленных на профилактику профессиональных заболеваний: комплексы упражнений осанки	2	
	Практическое занятие №81. Выполнение комплексов упражнений, направленных на профилактику профессиональных заболеваний: комплексы упражнений плоскостопия	2	
Тема 3.3. Базовая аэробика	Содержание учебного материала		ОК 08
	В том числе практических и лабораторных занятий		
	Практическое занятие №82. Освоение комплексов базовой аэробики, основных шагов, дыхательной гимнастики.	2	
Тема 3.4. Танцевальная аэробика.	Содержание учебного материала		ОК 08
	В том числе практических и лабораторных занятий		
	Практическое занятие №83. Освоение комплексов танцевальной аэробики, дыхательной гимнастики.	2	
Тема 3.5. Степ аэробика	Содержание учебного материала		ОК 08
	В том числе практических и лабораторных занятий		
	Практическое занятие №84. Освоение комплексов степ аэробики, основных шагов.	2	
Тема 3.6. Фитбол аэробика	Содержание учебного материала		ОК 08
	В том числе практических и лабораторных занятий		
	Практическое занятие №85. Освоение комплексов фитбол аэробики, развитие физических качеств.	2	
Всего:		36	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение

Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрены учебные аудитории для проведения занятий всех видов, предусмотренных образовательной программой, в том числе групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, а также помещения для самостоятельной работы, оснащенные оборудованием, техническими средствами обучения и материалами, учитывающими требования международных стандартов.

Освоение программы учебной дисциплины предполагает наличие «Спортивного зала», оснащенного оборудованием: 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.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду, необходимым комплектом лицензионного программного обеспечения.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Для реализации программы библиотечный фонд укомплектован печатными и (или) электронными образовательными и информационными ресурсами, рекомендованными для использования в образовательном процессе.

3.2.1. Основные печатные издания (при наличии)

3.2.2. Основные электронные издания (Интернет-ресурсы)

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. – 3-е изд., испр. – Москва: Издательство Юрайт, 2024. – 450 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-18496-9. – Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/535163>

3. Агеева, Г. Ф. Плавание: учебное пособие для спо / Г. Ф. Агеева, В. И. Величко, И. В. Тихонова. – 4-е изд., стер. – Санкт-Петербург: Лань, 2024. – 64 с. – ISBN 978-5-507-47480-6. – Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. – URL: <https://e.lanbook.com/book/382304>

4. Агеева, Г. Ф. Теория и методика физической культуры и спорта / Г. Ф. Агеева, Е. Н. Карпенкова. – 4-е изд., стер. – Санкт-Петербург: Лань, 2024. – 68 с. – ISBN 978-5-507-48942-8. – Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. – URL: <https://e.lanbook.com/book/366788>

5. 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, 2024. – 125 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-10154-6. – Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/538875>

6. Муллер, А. Б. Физическая культура: учебник и практикум для среднего

профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богаченко. – Москва: Издательство Юрайт, 2024. – 424 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-02612-2. – Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/536838>

3.2.3. Дополнительные источники:

1. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры и спорта: учебник и практикум для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва: Издательство Юрайт, 2024. – 216 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-15307-1. – Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/539729>

2. Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. – 3-е изд., перераб. и доп. – Москва: Издательство Юрайт, 2024. – 609 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-18616-1. – Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/545162>

3. Журин, А. В. Волейбол. Техника игры / А. В. Журин. – 4-е изд., стер. – Санкт-Петербург: Лань, 2024. – 56 с. – ISBN 978-5-507-47339-7. – Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. – URL: <https://e.lanbook.com/book/362294>

4. ЭБС Юрайт <https://urait.ru>

5. ЭБС Знаниум <https://www.znanium.com>

6. ЭБС Лань <https://e.lanbook.com/>

7. ЭБС Консультант студента www.studentlibrary.ru/

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты освоения учебной дисциплины

Таблица 3

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки (оценочные средства)
роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для	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,	Собеседование, устный опрос, тестирование

специальности; средства профилактики перенапряжения.	профилактики перенапряжения;	
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 выполнения практических заданий, принятие нормативов. Индивидуальные задания.

Шкала оценивания

Таблица 4

Наименование результата обучения	неудовлетворительно	удовлетворительно	хорошо	отлично
Полнота знаний	Уровень знаний ниже минимальных требований. Имели место грубые ошибки.	Минимально допустимый уровень знаний. Допущено много негрубых ошибок.	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки. Допущено несколько негрубых ошибок.	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки, без ошибок.
Наличие умений	При решении стандартных задач не продемонстрированы	Продемонстрированы основные умения. Решены типовые задачи с	Продемонстрированы все основные умения. Решены все основные задачи с	Продемонстрированы все основные умения, решены

	<p>рованы основные умения. Имели место грубые ошибки.</p>	<p>негрубыми ошибками. Выполнены все задания, но не в полном объеме.</p>	<p>негрубыми ошибками. Выполнены все задания, в полном объеме, но некоторые с недочетами.</p>	<p>все основные задачи с отдельными несущественными недочетами, выполнены все задания в полном объеме.</p>
<p>Характеристика сформированности компетенций</p>	<p>Компетенция в полной мере не сформирована. Имеющихся знаний, умений, навыков недостаточно для решения практических (профессиональных) задач. Требуется повторное обучение.</p>	<p>Сформированность компетенций соответствует минимальным требованиям. Имеющихся знаний, умений и навыков в целом достаточно для решения практических (профессиональных) задач, но требуется дополнительная практика по большинству практических задач.</p>	<p>Сформированность компетенций в целом соответствует требованиям, но есть недочеты. Имеющихся знаний, умений, навыков и мотивации в целом достаточно для решения практических (профессиональных) задач, но требуется дополнительная практика по некоторым профессиональным задачам.</p>	<p>Сформированность компетенций полностью соответствует требованиям. Имеющихся знаний, умений, навыков и мотивации в полной мере достаточно для решения сложных практических (профессиональных) задач.</p>
<p>Уровень сформированности компетенций</p>	<p>Низкий</p>	<p>Ниже среднего</p>	<p>Средний</p>	<p>Высокий</p>