

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 (3-7 семестры), дифференцированного зачета (8 семестр) | - |

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины

Тематический план и содержание учебной дисциплины

Таблица 2

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. 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 | |

3 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. Индивидуальны е, 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 | |

4 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) |
|---|---|---|
| Знания: | | |
| роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического | 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 | Собеседование, устный опрос, тестирование |

| | | |
|---|---|--|
| здоровья для специальности; средства профилактики перенапряжения. | знает средства восстановления, профилактики перенапряжения; | |
| Умения: | | |
| 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 | Продемонстрированы основные | Продемонстрированы все основные | Продемонстрированы все |

| | | | | |
|--|--|--|---|---|
| | задач не продемонстрированы основные умения. Имели место грубые ошибки. | умения. Решены типовые задачи с негрубыми ошибками. Выполнены все задания, но не в полном объеме. | умения. Решены все основные задачи с негрубыми ошибками. Выполнены все задания, в полном объеме, но некоторые с недочетами. | основные умения, решены все основные задачи с отдельными несущественными недочетами, выполнены все задания в полном объеме. |
| Характеристика сформированности компетенций | Компетенция в полной мере не сформирована. Имеющихся знаний, умений, навыков недостаточно для решения практических (профессиональных) задач. Требуется повторное обучение. | 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. | 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. | Сформированность компетенций полностью соответствует требованиям. Имеющихся знаний, умений, навыков и мотивации в полной мере достаточно для решения сложных практических (профессиональных) задач. |
| Уровень сформированности компетенций | Низкий | Ниже среднего | Средний | Высокий |