Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Наурский государственный колледж»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ СГ.04**

СГ.04 Физическая культура

Специальность

44.02.02 Преподаватель начальных классов

Среднее профессиональное образование

(форма обучения очная)

Калиновская – 2024

**Аннотация рабочей программы дисциплины (СГ.04)**

**«СГ.04 Физическая культура»**

1. Область применения рабочей программы:

Рабочая программа учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура, является базовой частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальностям:

44.02.02 Преподаватель начальных классов

1. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

дисциплина входит в общеобразовательный цикл и относится к базовым общеобразовательным дисциплинам.

1. Цели и задачи учебной дисциплины - требования к результатам освоения учебной дисциплины: Содержание программы «Физическая культура» направлено на достижение следующих **целей:**

* формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
* развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
* формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно- оздоровительной деятельностью;
* овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально- прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
* овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
* освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;

приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями. В результате освоения учебной дисциплины

«Физическая культура» обеспечивает достижение обучающимися следующих результатов:

***личностных:***

* готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
* сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, к целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью; неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

активности с валеологической и профессиональной направленностью; неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

* + потребность к самостоятельному использованию физической культуры, как составляющей доминанты здоровья;
  + приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;
  + формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;
  + готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
  + способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры.
  + способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
  + формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно- оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
  + принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно- оздоровительной деятельностью;
  + умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно- оздоровительной деятельностью;
  + патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной;
  + готовность к служению Отечеству, его защите;

# метапредметных:

* + способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, в оздоровительной и социальной практике;
  + готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
  + освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно- методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;
  + готовность и способность к самостоятельной информационно- познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;
  + формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;
  + умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

# предметных

* + умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и

досуга;

* + владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
  + владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
  + владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
  + владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно - спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Общая трудоемкость курса, дисциплины (СГ.04.) составляет 143 часов.

Семестр: 3 – 6.

Форма текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации: диф.зачет.

Автор: Мутусханов З.С.

***СОДЕРЖАНИЕ***

|  |  |
| --- | --- |
| 1. **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** | **7** |
| 1. **СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** | **8** |
| 1. **УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** | **20** |
| 1. **КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** | **22** |

* 1. **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ**

**УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

«СГ.04. Физическая культура»

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

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

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 08.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения   
и знания

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **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 профессиональной деятельности;  пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для специальности. | роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;  основы здорового образа жизни;  условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;  средства профилактики перенапряжения. |

**2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы**

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид учебной работы** | **Объем в часах** |
| Объем образовательной программы учебной дисциплины | 143 |
| в т.ч. в форме практической подготовки | 143 |
| в т. ч.: | |
| теоретическое обучение | - |
| практические занятия | 129 |
| Самостоятельная работа | 14 |
| Промежуточная аттестация | Диф. зачет |

Тематический план и содержание учебной дисциплины

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименование разделов и тем** | **Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся** | **Объем, акад. ч / в том числе в форме практической подготовки, акад. ч** | **Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы** |
| ***1*** | ***2*** | ***3*** | ***4*** |
| **Раздел 1. Лёгкая атлетика** | | **24** |  |
| **Тема 1.** **Средства физической культуры** | **Содержание учебного материала** | **2** | ОК 08 |
| 1. Средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности. | 2 |
| 1. Зоны риска физического здоровья воспитателя. |
| 1. Средства профилактики перенапряжения, стресса |
| **Тема 2. Комплекс ОРУ для лёгкой атлетики** | **Содержание учебного материала** | **4** | ОК 08 |
| **В том числе практических занятий и лабораторных работ** | 4 |
| **Практическое занятие 1.** Комплекс ОРУ для лёгкой атлетики. Бег по пересечённой местности. Совершенствование техники специально беговых упражнений. | 4 |
| **Тема 3. Бег на короткие дистанции** | **Содержание учебного материала** | **3** | ОК 08 |
| **В том числе практических занятий и лабораторных работ** | 3 |
| **Практическое занятие 2.** Бег на короткие дистанции. Старт из разных И.п. Совершенствование техники выполнения специально беговых упражнений. Развитие скоростных качеств. Бег 100 метров | 3 |
| **Тема 4. Прыжки в длину с разбега** | **Содержание учебного материала** | **2** | ОК 08 |
| **В том числе практических занятий и лабораторных работ** | 2 |
| **Практическое занятие 3.** Отработка техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Выполнение подводящих упражнений | 2 |
| **Тема 5. Метание мяча** | **Содержание учебного материала** | **3** | ОК 08 |
| **В том числе практических занятий и лабораторных работ** | 3 |
| **Практическое занятие 4.** Совершенствование техники метания малого мяча. Метание небольших предметов до 80-100 гр. на дальность. Метания мяча в вертикальную и горизонтальную цель. Метание мяча с места в цель и с разбега на дальность. | 3 |
| **Тема 6. Спортивная ходьба** | **Содержание учебного материала** | **2** | ОК 08 |
| **В том числе практических занятий и лабораторных работ** | 2 |
| **Практическое занятие 5.** Упражнения, способствующие овладению техникой спортивной ходьбы. Прохождение дистанции 400 м. | 2 |
| **Тема 7. Эстафетный бег** | **Содержание учебного материала** | **2** | ОК 08 |
| **В том числе практических занятий и лабораторных работ** | 2 |
| **Практическое занятие 6.** Совершенствование техники передачи эстафетной палочки. Эстафета 4х100 м. Бег в командах | 2 |
| **Тема 8. Бег на средние и длинные дистанции** | **Содержание учебного материала** | **2** | ОК 08 |
| **В том числе практических занятий и лабораторных работ** | 2 |
| **Практическое занятие 7.** Упражнения, способствующие овладению техникой бега на средние дистанции. Совершенствование техники высокого старта. Бег с высокого старта и финиширование. Бег 1000 метров на время | 2 |
| **Тема 9. Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики** | **Содержание учебного материала** | **4** | ОК 08 |
| **В том числе практических занятий и лабораторных работ** | 4 |
| **Практическое занятие 8.** Подвижные игры с элементами бега, прыжками и эстафеты. Организация и проведение подвижных игр | 4 |
| **Раздел 2. Спортивные игры (Баскетбол.)** | | **14** |  |
| **Тема 10. Передвижение, остановки, повороты** | **Содержание учебного материала** | **2** | ОК 08 |
| **В том числе практических занятий и лабораторных работ** | 2 |
| **Практическое занятие 9.** Перемещение в стойке, остановка, повороты, ускорение. Овладение комбинациями передвижений. Передвижение в нападении и в защите | 2 |
| **Тема 11. Передачи мяча** | **Содержание учебного материала** | **2** | ОК 08 |
| **В том числе практических занятий и лабораторных работ** | 2 |
| **Практическое занятие 10.** 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 12. Ведения мяча** | **Содержание учебного материала** | **2** | ОК 08 |
| **В том числе практических занятий и лабораторных работ** | 2 |
| **Практическое занятие 11.** Совершенствование техники ведения мяча в низкой, средней и высокой стойках левой, правой рукой с изменением направления движения и скорости с сопротивлением и без сопротивления защитника, с изменением высоты отскока. | 2 |
| **Тема 13. Бросок в корзину** | **Содержание учебного материала** | **4** | ОК 08 |
| **В том числе практических занятий и лабораторных работ** | 4 |
| **Практическое занятие 12.** Совершенствование техники броска мяча в корзину в движении после ловли и ведения. Освоение техники штрафного броска. Действия защитников при штрафных бросках и разыгрывании спорных мячей. | 4 |
| **Тема 14. Индивидуальные,**  **групповые и командные действия** | **Содержание учебного материала** | **4** | ОК 08 |
| **В том числе практических занятий и лабораторных работ** | 4 |
| **Практическое занятие 13.** Индивидуальные, групповые, командные, тактические действия в нападении и защите.Овладение личной защиты на своей половине площадки и по всей площадке.Двухсторонняя игра. | 4 |
| **Раздел 3. Лыжная подготовка** | | **10** |  |
| **Тема 15. Строевые**  **упражнения с лыжами** | **Содержание учебного материала** | **2** | ОК 08 |
| **В том числе практических занятий и лабораторных работ** | 2 |
| **Практическое занятие 14.** Строевые упражнения с лыжами. Поворот переступанием вокруг пяток лыж. Поворот переступанием вокруг носков лыж. Поворот махом на два счета, прыжком. | 2 |
| **Тема 16. Классические хода** | **Содержание учебного материала** | **2** | ОК 08 |
| **В том числе практических занятий и лабораторных работ** | 2 |
| **Практическое занятие 15.** Освоение техники классических ходов: скользящего шага, попеременного двухшажного хода; одновременных ходов: одновременно бесшажного, одновременно одношажного, одновременно двухшажного хода. | 2 |
| **Тема 17. Переходы с хода на ход в классических ходах** | **Содержание учебного материала** | **2** | ОК 08 |
| **В том числе практических занятий и лабораторных работ** | 2 |
| **Практическое занятие 16.** 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 18. Преодоление препятствий и подъемов в гору. Торможение.** | **Содержание учебного материала** | **2** | ОК 08 |
| **В том числе практических занятий и лабораторных работ** | 2 |
| **Практическое занятие 17.** Совершенствование техники передвижения на лыжах, преодоления препятствий. Подъем в гору: скользящим ходом, ступающим шагом, «полуёлочкой», «ёлочкой». Совершенствование техники торможения | 2 |
| **Тема 19. Проведение соревнований по лыжным гонкам** | **Содержание учебного материала** | **2** | ОК 08 |
| **В том числе практических занятий и лабораторных работ** | 2 |
| **Практическое занятие 18.** Проведения соревнований по лыжным гонкам в группе на дистанцию 2-5км. | 1 |
| **Практическое занятие 19.** Прохождение дистанции 2 км. на лыжах без учета времени | 1 |
| **Раздел 4. Гимнастика** | | **12** |  |
| **Тема 20. Физические упражнения** | **Содержание учебного материала** | **4** | ОК 08 |
| **В том числе практических занятий и лабораторных работ** | 4 |
| **Практическое занятие 20.** ТБ на занятиях гимнастикой. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой с предметами и без предметов. | 2 |
| **Практическое занятие 21.** Составление комплексов упражнений с гимнастической палкой, мячами, скакалками. Выполнение комплексов гимнастических упражнений на различные группы мышц. | 2 |
| **Тема 21. Современные оздоровительные виды гимнастики** | **Содержание учебного материала** | **4** | ОК 08 |
| **В том числе практических занятий и лабораторных работ** | 4 |
| **Практическое занятие 22.** Освоение комплексов танцевальной аэробики, освоение комплексов атлетической гимнастики с использованием тренажеров, гантелей, скакалки, резиновых жгутов, гимнастической скамейки, шведской стенки. | 4 |
| **Тема 22. Акробатика** | **Содержание учебного материала** | **4** | ОК 08 |
| **В том числе практических занятий и лабораторных работ** | 4 |
| **Практическое занятие 23.** Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений. Кувырок вперед, кувырок назад, длинный кувырок вперед, стойка на лопатках, «мостик» из положения стоя с помощью и самостоятельно. Выполнение комбинации из нескольких элементов. | 3 |
| **Практическое занятие 24.** Оценка техники выполнения акробатической комбинации из 6-8 элементов | 1 |
| **Раздел 5. Лёгкая атлетика** | | **16** |  |
| **Тема 23. Бег на короткие**  **дистанции** | **Содержание учебного материала** | **2** | ОК 08 |
| **В том числе практических занятий и лабораторных работ** | 2 |
| **Практическое занятие 25.** Совершенствование техники бега на короткие дистанции 100 – 200 м. Низкий старт, старт из разных И. П.. Старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиш. Отработка всех этапов бега. | 2 |
| **Тема 24. Кроссовая подготовка** | **Содержание учебного материала** | **4** | ОК 08 |
| **В том числе практических занятий и лабораторных работ** | 4 |
| **Практическое занятие 26.** Выполнение спец. беговых упражнений, совершенствование техники бега на выносливость, развитие общей выносливости | 3 |
| **Практическое занятие 27.** Кросс по пересеченной местности 2000м | 1 |
| **Тема 25. Прыжки в длину.** | **Содержание учебного материала** | **2** | ОК 08 |
| **В том числе практических занятий и лабораторных работ** | 2 |
| **Практическое занятие 28.** Совершенствование техники прыжка в длину с места. Выполнение упражнений, способствующих овладению техникой прыжка в длину с разбега. | 2 |
| **Тема 26. Эстафетный бег** | **Содержание учебного материала** | **2** | ОК 08 |
| **В том числе практических занятий и лабораторных работ** | 2 |
| **Практическое занятие 29.** Совершенствование техники эстафетного бега. Техника передачи эстафетной палочки. Передача эстафетной палочки на месте и в движении | 2 |
| **Тема 27. Подвижные игры и эстафеты** | **Содержание учебного материала** | **6** | ОК 08 |
| **В том числе практических занятий и лабораторных работ** | 6 |
| **Практическое занятие 30.** Игры преимущественно с бегом: «К своим флажкам», «Гуси-лебеди», «Два Мороза», «Команда быстроногих», «Вызов номеров». Игры преимущественно с прыжками: «Прыгающие воробышки», «Зайцы в огороде», «Волк во рву», эстафета. Бег 100 метров | 6 |
| **Раздел 6. Гимнастика** | | **24/24** |  |
| **Тема 28. Упражнения дыхательной гимнастики** | **Содержание учебного материала** | **4** | ОК 08 |
| **В том числе практических занятий и лабораторных работ** | 4 |
| **Практическое занятие 31.** Выполнение комплексов упражнений, направленных на профилактику профессиональных заболеваний: комплексов дыхательных упражнений | 4 |
| **Тема 29. Стрейтчинг** | **Содержание учебного материала** | **4** | ОК 08 |
| **В том числе практических занятий и лабораторных работ** | 4 |
| **Практическое занятие 32.** Выполнение общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой с предметами и без предметов. Комплекса упражнений с гимнастической палкой, мячами, скакалками. | 2 |
| **Практическое занятие 33.** Выполнение упражнений для развития гибкости. Комплекс гимнастических упражнений на укрепление мышц живота и спины. | 2 |
| **Тема 30. Комплекс упражнений на развитие силой выносливости** | **Содержание учебного материала** | **4** | ОК 08 |
| **В том числе практических занятий и лабораторных работ** | 4 |
| **Практическое занятие 34.** Освоение комплексов аэробики, степ-аэробики. | 4 |
| **Тема 31. Комплекс упражнений на развитие координации движений** | **Содержание учебного материала** | **4** | ОК 08 |
| **В том числе практических занятий и лабораторных работ** | 4 |
| **Практическое занятие 35.** Выполнение комплекса упражнений для развития координации движений. Подбор упражнений для развития координации движений детей дошкольного возраста. | 4 |
| **Тема 32. Комплекс упражнений с использованием тренажеров** | **Содержание учебного материала** | **4** | ОК 08 |
| **В том числе практических занятий и лабораторных работ** | 4 |
| **Практическое занятие 36.** Освоение комплексов с использованием тренажеров, гантелей, скакалки, резиновых жгутов, гимнастической скамейки, шведской стенки. | 4 |
| **Тема 33. Фитнес аэробика** | **Содержание учебного материала** | **4** | ОК 08 |
| **В том числе практических занятий и лабораторных работ** | 4 |
| **Практическое занятие 37.** Выполнения комплекса фитнес аэробики. Составление и демонстрация комплекса индивидуальной тренировки. | 4 |
| **Раздел 7. Лыжная подготовка** | | **10** |  |
| **Тема 34. Попеременный двухшажный ход** | **Содержание учебного материала** | **2** | ОК 08 |
| **В том числе практических занятий и лабораторных работ** | 2 |
| **Практическое занятие 38.** Совершенствование техники строевых упражнений с лыжами. Повороты на месте: махом правой наружу, махом левой наружу, поворот прыжком. Совершенствование техники скользящего шага, попеременного двухшажного хода. Работа рук на месте и в движении. | 2 |
| **Тема 35. Одновременные ходы** | **Содержание учебного материала** | **2** | ОК 08 |
| **В том числе практических занятий и лабораторных работ** | 2 |
| **Практическое занятие 39.** Передвижение на лыжах. Одновременные ходы: бесшажный, одновременно - одношажный, одновременно - двухшажный ход. Имитация на месте и в движении одновременного бесшажного хода, одновременно - одношажного, одновременно – двухшажного хода. | 2 |
| **Тема 36. Переход с одновременных ходов на попеременный двухшажный** | **Содержание учебного материала** | **2** | ОК 08 |
| **В том числе практических занятий и лабораторных работ** | 2 |
| **Практическое занятие 40.** 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 37. Подвижные игры и эстафеты на лыжах.** | **Содержание учебного материала** | **4** | ОК 08 |
| **В том числе практических занятий и лабораторных работ** | 4 |
| **Практическое занятие 41.** Передвижение на лыжах классическими и коньковыми ходами по пересечённой местности 2-5 км. Проведение подвижных игр с элементами лыжной подготовки. Подвижные игры: «Нарисуй солнышко», Накаты», «Сороконожки», «Команда быстроногих». | 4 |
| **Раздел 8. Спортивные игры (Волейбол)** | | **12** |  |
| **Тема 38. Техника передвижения волейболиста.** | **Содержание учебного материала** | **2** | ОК 08 |
| **В том числе практических занятий и лабораторных работ** | 2 |
| **Практическое занятие 42.** Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники передвижений. Выполнение перемещений с применением зрительных ориентиров и звуковых сигналов. Упражнения в парах, в тройке. | 2 |
| **Тема 39. Прием и передача мяча.** | **Содержание учебного материала** | **2** | ОК 08 |
| **В том числе практических занятий и лабораторных работ** | 2 |
| **Практическое занятие 43.** Выполнение упражнений для совершенствования техники выполнения передач: верхняя и нижняя передача мяча и прием. Подготовительные упражнения. Подводящие упражнения. Специальные упражнения. Передачи в парах на месте. Упражнения во встречных колоннах. | 2 |
| **Тема 40. Подача мяча** | **Содержание учебного материала** | **2** | ОК 08 |
| **В том числе практических занятий и лабораторных работ** | 2 |
| **Практическое занятие 44.** Совершенствование техники и тактики игры в волейбол: овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей (игра по упрощенным правилам волейбола, игра по правилам). | 2 |
| **Тема 41. Техника игры в волейбол** | **Содержание учебного материала** | **2** | ОК 08 |
| **В том числе практических занятий и лабораторных работ** | 2 |
| **Практическое занятие 45.** Совершенствование техники и тактики игры в волейбол: овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей (игра по упрощенным правилам волейбола, игра по правилам). | 2 |
| **Тема 42. Двухсторонняя игра.** | **Содержание учебного материала** | **2** | ОК 08 |
| **В том числе практических занятий и лабораторных работ** | 2 |
| **Практическое занятие 46.** Двухсторонняя игра: правила судейства, судейские жесты. | 2 |
| **Тема 43. Подвижные игры с элементами волейбола.** | **Содержание учебного материала** | **2** | ОК 08 |
| **В том числе практических занятий и лабораторных работ** | 2 |
| **Практическое занятие 47.** Подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола. Игры, способствующие совершенствованию навыков передачи мяча: «Эстафеты у стены», «Мяч в воздухе», «Мяч среднему». | 1 |
| **Практическое занятие 48.** Оценка техники элементов игры в волейбол. Выполнение передач и подач. | 1 |
| **Раздел 9. Легкая атлетика** | | **8** |  |
| **Тема 44. Бег на короткие дистанции.** | **Содержание учебного материала** | **2** | ОК 08 |
| **В том числе практических занятий и лабораторных работ** | 2 |
| **Практическое занятие 49.** Выполнение упражнений, способствующих овладению техникой бега на короткие дистанции. Бег с низкого старта по прямой. Бег по повороту, бег с низкого старта по повороту, ускорение в конце поворота с переходом к бегу по прямой. Финиширование. | 2 |
| **Тема 45. Бег на длинные дистанции** | **Содержание учебного материала** | **2** | ОК 08 |
| **В том числе практических занятий и лабораторных работ** | 2 |
| **Практическое занятие 50.** Выполнение упражнений, способствующих овладению техникой бега на длинные дистанции. Бег со средней скоростью с сохранением правильности осанки и работы рук. Бег по повороту с выбеганием на прямую, вбегание с прямой в круг, бег по виражу 3-4 раза. 4.Бег с высокого старта. | 2 |
| **Тема 46. Челночный бег** | **Содержание учебного материала** | **4** | ОК 08 |
| **В том числе практических занятий и лабораторных работ** | 4 |
| **Практическое занятие 51.** Совершенствование техники челночного бега. Проведение подвижных игр и эстафет на занятиях легкой атлетикой. Игры с бегом: «Рывок за мячом», «Сумей догнать», «Наступления», «Гонка с выбыванием». Игры с прыжками: «Челнок», «Кто выше?», «Перемена мест». Игры с метанием: «Пушкари», «От щита в поле», «Мяч через сетку». | 2 |
| **Практическое занятие 52.** Проведение подвижной игры с элементами л/а | 1 |
| **Раздел 10.** **Гимнастика** | | **14/14** |  |
| **Тема 47. Общеразвивающие упражнения с**  **предметами.** | **Содержание учебного материала** | **2** | ОК 08 |
| **В том числе практических занятий и лабораторных работ** | 2 |
| **Практическое занятие 53.** Выполнение ОРУ с обручами, со скакалкой, с гимнастической палкой, с помпонами (пипидастры). Выполнение упражнений для профилактики нарушений осанки. | 2 |
| **Тема 48. Оздоровительная гимнастика** | **Содержание учебного материала** | **2** | ОК 08 |
| **В том числе практических занятий и лабораторных работ** | 2 |
| **Практическое занятие 54.** Выполнение комплексов упражнений, направленных на профилактику профессиональных заболеваний: комплексы упражнений осанки и плоскостопия | 2 |
| **Тема 49. Базовая аэробика** | **Содержание учебного материала** | **2** | ОК 08 |
| **В том числе практических занятий и лабораторных работ** | 2 |
| **Практическое занятие 55.** Освоение комплексов базовой аэробики, основных шагов, дыхательной гимнастики. | 2 |
| **Тема 50. Танцевальная аэробика.** | **Содержание учебного материала** | **2** | ОК 08 |
| **В том числе практических занятий и лабораторных работ** | 2 |
| **Практическое занятие 56.** Освоение комплексов танцевальной аэробики, дыхательной гимнастики. | 2 |
| **Тема 51. Степ аэробика** | **Содержание учебного материала** | **2** | ОК 08 |
| **В том числе практических занятий и лабораторных работ** | 2 |
| **Практическое занятие 57.** Освоение комплексов степ аэробики, основных шагов. | 2 |
| **Тема 52. Фитбол аэробика** | **Содержание учебного материала** | **4** | ОК 08 |
| **В том числе практических занятий и лабораторных работ** | 4 |
| **Практическое занятие 58.** Освоение комплексов фитбол аэробики, развитие физических качеств. | 4 |
| **Промежуточная аттестация** | |  |  |
| **Всего:** | | ***143*** |  |

**3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

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

**3.2. Информационное обеспечение реализации программы**

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы для использования в образовательном процессе. При формировании библиотечного фонда образовательной организацией выбирается не менее одного издания из перечисленных ниже печатных изданий и (или) электронных изданий в качестве основного, при этом список может быть дополнен новыми изданиями.

**3.2.1. Основные печатные и электронные издания**

Аллянов, Ю. Н.  Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/491233 (дата обращения: 20.06.2022).

Бишаева А. А. Физическая культура: электронный учебно-методический комплекс / А. А. Бишаева, М. М. Борисова. – М. : Издательский центр «Академия», 2021. – Текст : электронный // Электронная библиотека издательского центра «Академия» : [сайт]. – URL: https://academia-moscow.ru/catalogue/4831/547795/ (дата обращения: 24.03.2023). – Режим доступа: платный.

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

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

**3.2.2. Дополнительные источники**

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

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

Олимпийский комитет России [Электронный ресурс]. - Текстовые дан.видео и фот. – Режим доступа: https://olympic.ru/.

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Результаты обучения** | **Критерии оценки** | **Методы оценки** |
| Перечень знаний, формируемых в рамках освоения дисциплины | | |
| 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. |
| Перечень умений, формируемых в рамках освоения дисциплины | | |
| использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;  пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для специальности. | использует содержание физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;  владеет техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активно применяет их в игровой и соревновательной деятельности;  демонстрирует готовность к выполнению нормативов всероссийского физкультурно - спортивного комплекса «готов к труду и обороне» (ГТО);  применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;  владеет физическими упражнениями разной функциональной направленности, использует их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности для специальности воспитатель. | оценка результатов выполнения комплексов упражнений;  тестирования физических качеств.  оценка заданий при проведении текущего контроля;  промежуточной аттестации;  дифференцированный зачет. |