

Министерство образования и науки Самарской области
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Самарской области
«Самарский государственный колледж сервисных технологий и дизайна»

УТВЕРЖДЕНО

приказом директора ГБПОУ СГКСТД
№184 от «03» 06.2024г.



C=RU, O=ГБПОУ СГКСТД, CN=Директор -
Санникова Татьяна Александровна,
E=poo_sgkstd_su@samara.edu.ru
00f6e3fae9e654cbc1
2024.10.03 08:20:03+04'00'

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.04 Физическая культура

Специальность 44.02.01 Дошкольное образование

Самара 2024 г.

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Самарской области
«Самарский государственный колледж сервисных технологий и дизайна»
Изменение № _____ «____» _____ 20__ г.

ОДОБРЕНА

Предметной (цикловой)

комиссией специальностей 54.02.01,
54.02.02, 44.02.01 и профессии 54.01.20

Протокол № 10 от «31» 05.2024г.

Председатель ПЦК Таразанова Т.И.

Автор: Калинин А.В.

Дата актуализации	Результаты актуализации	Одобрено
		Протокол ПЦК № ____ от «____» ____ 20 г

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Самарской области
«Самарский государственный колледж сервисных технологий и дизайна»
Изменение № _____ «_____» _____ 20__ г.

Рабочая программа учебной дисциплины Физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (ФГОС) среднего профессионального образования (СПО) по специальности 44.02.01 Дошкольное образование, утверждённого Приказом Министерства просвещения России от 17.08.2022 №743.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ...	5
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	7
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	19
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	21

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ) в соответствии с ФГОС СПО по специальности 44.02.01 Дошкольное образование.

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании.

Рабочая программа ориентирована на подготовку обучающихся к выполнению требований Профессии по компетенции Дошкольное образование.

1.2. Место дисциплины в структуре основной программы

Учебная дисциплина Физическая культура является обязательной частью социально-гуманитарного цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 44.02.01 Дошкольное образование.

Рабочая программа учебной дисциплины Физическая культура разработана на основе требований ФГОС среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины Физическая культура.

В рабочей программе предусмотрено проведение практических занятий (практикумов, лабораторных работ и иных аналогичных видов учебной деятельности) в форме практической подготовки в виде выполнения отдельных видов работ, связанных с будущей профессиональной деятельностью.

1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины

В результате освоения дисциплины, обучающийся должен:

- **уметь** использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;
- **уметь** пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для специальности;
- **знать** роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- **знать** основы здорового образа жизни;
- **знать** условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;
- **знать** средства профилактики перенапряжения.

Освоение содержания учебной дисциплины обеспечивает формирование общих компетенций.

Общие компетенции (в соответствии с ФГОС СПО по специальности)
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

1.4. Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины

Объем образовательной нагрузки – 144 часа, в том числе:

- объем работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем – 136 часов.
- самостоятельная работа обучающегося – 0 часов.
- консультации – 0 часов.
- промежуточная аттестация – 8 часа.

В том числе часов **вариативной части учебных циклов ППССЗ** – не предусмотрено.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной нагрузки	144
Объем работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем	136
в том числе:	
практические занятия/лабораторные занятия	134
Самостоятельная работа обучающегося	0
в том числе:	
рефераты, индивидуальные творческие задания, выполнение графических работ, изготовление макета, исследовательская работа, работа с нормативной документацией	0
Консультации	0
Промежуточная аттестация в форме зачетов, дифференцированного зачета	

Изменение № _____ « ____ » _____ 20 ____ г.

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Раздел 1. Лёгкая атлетика			
Тема 1.1. Средства физической культуры	Содержание учебного материала		ОК 08
	1. Средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности.	2	
	2. Зоны риска физического здоровья воспитателя.		
	3. Средства профилактики перенапряжения, стресса		
Тема 1.2. Комплекс ОРУ для лёгкой атлетики	Содержание учебного материала		ОК 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ		
	Практическое занятие № 1. (в форме практической подготовки) Комплекс ОРУ для лёгкой атлетики. Бег по пересечённой местности. Совершенствование техники специально беговых упражнений.	4	
Тема 1.3. Бег на короткие дистанции	Содержание учебного материала		ОК 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ		
	Практическое занятие № 2. (в форме практической подготовки) Бег на короткие дистанции. Старт из разных И.п. Совершенствование техники выполнения специально беговых упражнений. Развитие скоростных качеств. Бег 100 метров	3	
Тема 1.4. Прыжки в длину с разбега	Содержание учебного материала		ОК 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ		
	Практическое занятие № 3. (в форме практической подготовки) Отработка техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Выполнение подводящих упражнений	2	
Тема 1.5. Метание мяча	Содержание учебного материала		ОК 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ		

Изменение № _____ « ____ » _____ 20 ____ г.

	Практическое занятие № 4. (в форме практической подготовки) 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 1.6. Спортивная ходьба	Содержание учебного материала		ОК 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ		
	Практическое занятие № 5. (в форме практической подготовки) Упражнения, способствующие овладению техникой спортивной ходьбы. Прохождение дистанции 400 м.	2	
Тема 1.7. Эстафетный бег	Содержание учебного материала		ОК 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ		
	Практическое занятие № 6. (в форме практической подготовки) Совершенствование техники передачи эстафетной палочки. Эстафета 4x100 м. Бег в командах	2	
Тема 1.8. Бег на средние и длинные дистанции	Содержание учебного материала		ОК 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ		
	Практическое занятие № 7. (в форме практической подготовки) 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 1.9. Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики	Содержание учебного материала		ОК 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ		
	Практическое занятие № 8. (в форме практической подготовки) Подвижные игры с элементами бега, прыжками и эстафеты. Организация и проведение подвижных игр	4	
Раздел 2. Спортивные игры (Баскетбол.)			
Тема 2.1. Передвижение, остановки, повороты	Содержание учебного материала		ОК 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ		
	Практическое занятие № 9. (в форме практической подготовки) Перемещение в стойке, остановка, повороты, ускорение. Овладение комбинациями передвижений. Передвижение в нападении и в защите	2	
Тема 2.2.	Содержание учебного материала		ОК 08

Изменение № _____ « ____ » _____ 20 ____ г.

Передачи мяча	В том числе практических занятий и лабораторных работ		
	Практическое занятие № 10. (в форме практической подготовки) 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	
Промежуточная аттестация в форме зачета		2	
Тема 2.3. Ведения мяча	Содержание учебного материала		ОК 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ		
	Практическое занятие № 11. (в форме практической подготовки) 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 2.4. Бросок в корзину	Содержание учебного материала		ОК 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ		
	Практическое занятие № 12. (в форме практической подготовки) 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 2.5. Индивидуальные, групповые и командные действия	Содержание учебного материала		ОК 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ		
	Практическое занятие № 13. (в форме практической подготовки) 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			
Тема 3.1. Строевые упражнения с лыжами	Содержание учебного материала		ОК 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ		
	Практическое занятие № 14. (в форме практической подготовки) Строевые упражнения с лыжами. Поворот переступанием вокруг пяток лыж. Поворот переступанием вокруг носков лыж. Поворот махом на два счета,	2	

Изменение № _____ « ____ » _____ 20__ г.

	прыжком.		
Тема 3.2. Классические хода	Содержание учебного материала		ОК 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ		
	Практическое занятие № 15. (в форме практической подготовки) 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 занятий и лабораторных работ		
	Практическое занятие № 16. (в форме практической подготовки) 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 занятий и лабораторных работ		
	Практическое занятие № 17. (в форме практической подготовки) 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 занятий и лабораторных работ		
	Практическое занятие № 18. (в форме практической подготовки) Проведения соревнований по лыжным гонкам в группе на дистанцию 2-5км.	1	
	Практическое занятие № 19. (в форме практической подготовки) Прохождение дистанции 2 км. на лыжах без учета времени	1	
Раздел 4. Гимнастика			
Тема 4.1. Физические упражнения	Содержание учебного материала		ОК 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ		
	Практическое занятие № 20. (в форме практической подготовки) ТБ на занятиях гимнастикой. Строевые упражнения. Общеразвивающие	2	

Изменение № _____ « ____ » _____ 20 ____ г.

	упражнения с повышенной амплитудой с предметами и без предметов.		
	Практическое занятие № 21. (в форме практической подготовки) Составление комплексов упражнений с гимнастической палкой, мячами, скакалками. Выполнение комплексов гимнастических упражнений на различные группы мышц.	2	
Тема 4.2. Современные оздоровительные виды гимнастики	Содержание учебного материала		ОК 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ		
	Практическое занятие № 22. (в форме практической подготовки) Освоение комплексов танцевальной аэробики, освоение комплексов атлетической гимнастики с использованием тренажеров, гантелей, скакалки, резиновых жгутов, гимнастической скамейки, шведской стенки.	4	
Тема 4.3. Акробатика	Содержание учебного материала		ОК 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ		
	Практическое занятие № 23. (в форме практической подготовки) 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. (в форме практической подготовки) Оценка техники выполнения акробатической комбинации из 6-8 элементов	1	
Раздел 5. Лёгкая атлетика			
Тема 5.1. Бег на короткие дистанции	Содержание учебного материала		ОК 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ		
	Практическое занятие № 25. (в форме практической подготовки) 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 5.2. Кроссовая подготовка	Содержание учебного материала		ОК 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ		
	Практическое занятие № 26. (в форме практической подготовки) Выполнение спец. беговых упражнений, совершенствование техники бега на	1	

Изменение № _____ « ____ » _____ 20__ г.

	выносливость, развитие общей выносливости		
	Практическое занятие № 27. (в форме практической подготовки) Кросс по пересеченной местности 2000м	1	
Промежуточная аттестация в форме зачета		2	
Тема 5.3. Прыжки в длину	Содержание учебного материала		ОК 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ		
	Практическое занятие № 28. (в форме практической подготовки) Совершенствование техники прыжка в длину с места. Выполнение упражнений, способствующих овладению техникой прыжка в длину с разбега.	2	
Тема 5.4.. Эстафетный бег	Содержание учебного материала		ОК 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ		
	Практическое занятие № 29. (в форме практической подготовки) Совершенствование техники эстафетного бега. Техника передачи эстафетной палочки. Передача эстафетной палочки на месте и в движении	2	
Тема 5.5. Подвижные игры и эстафеты	Содержание учебного материала		ОК 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ		
	Практическое занятие № 30. (в форме практической подготовки) 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			
Тема 6.1. Упражнения дыхательной гимнастики	Содержание учебного материала		ОК 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ		
	Практическое занятие № 31. (в форме практической подготовки) Выполнение комплексов упражнений, направленных на профилактику профессиональных заболеваний: комплексов дыхательных упражнений	4	
Тема 6.2. Стрейтчинг	Содержание учебного материала		ОК 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ		
	Практическое занятие № 32. (в форме практической подготовки)	2	

Изменение № _____ « ____ » _____ 20 ____ г.

	Выполнение общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой с предметами и без предметов. Комплекса упражнений с гимнастической палкой, мячами, скакалками.		
	Практическое занятие № 33. (в форме практической подготовки) Выполнение упражнений для развития гибкости. Комплекс гимнастических упражнений на укрепление мышц живота и спины.	2	
Тема 6.3. Комплекс упражнений на развитие силой выносливости	Содержание учебного материала		ОК 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ		
	Практическое занятие № 34. (в форме практической подготовки) Освоение комплексов аэробики, степ-аэробики.	4	
Тема 6.4. Комплекс упражнений на развитие координации движений	Содержание учебного материала		ОК 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ		
	Практическое занятие № 35. (в форме практической подготовки) Выполнение комплекса упражнений для развития координации движений. Подбор упражнений для развития координации движений детей дошкольного возраста.	4	
Тема 6.5. Комплекс упражнений с использованием тренажеров	Содержание учебного материала		ОК 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ		
	Практическое занятие № 36. (в форме практической подготовки) Освоение комплексов с использованием тренажеров, гантелей, скакалки, резиновых жгутов, гимнастической скамейки, шведской стенки.	4	
Тема 6.6. Фитнес аэробика	Содержание учебного материала		ОК 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ		
	Практическое занятие № 37. (в форме практической подготовки) Выполнения комплекса фитнес аэробики. Составление и демонстрация комплекса индивидуальной тренировки.	4	
Промежуточная аттестация в форме зачета		2	
Раздел 7. Лыжная подготовка			
Тема 7.1. Попеременный	Содержание учебного материала		ОК 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ		

Изменение № _____ « ____ » _____ 20__ г.

двухшажный ход	Практическое занятие № 38. (в форме практической подготовки) 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 7.2. Одновременные ходы	Содержание учебного материала		ОК 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ		
	Практическое занятие № 39. (в форме практической подготовки) 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 7.3. Переход с одновременных ходов на попеременный двухшажный	Содержание учебного материала		ОК 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ		
	Практическое занятие № 40. (в форме практической подготовки) 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 7.4. Подвижные игры и эстафеты на лыжах.	Содержание учебного материала		ОК 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ		
	Практическое занятие № 41. (в форме практической подготовки) 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».	2	
Раздел 8. Спортивные игры (Волейбол)			
Тема 8.1. Техника передвижения волейболиста.	Содержание учебного материала		ОК 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ		
	Практическое занятие № 42. (в форме практической подготовки) Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники передвижений. Выполнение перемещений с применением зрительных ориентиров и звуковых сигналов. Упражнения в парах, в тройке.	2	

Изменение № _____ « ____ » _____ 20__ г.

Тема 8.2. Прием и передача мяча.	Содержание учебного материала		ОК 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ		
	Практическое занятие № 43. (в форме практической подготовки) 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 8.3. Подача мяча	Содержание учебного материала		ОК 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ		
	Практическое занятие № 44. (в форме практической подготовки) Совершенствование техники и тактики игры в волейбол: овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей (игра по упрощенным правилам волейбола, игра по правилам).	2	
Тема 8.4. Техника игры в волейбол	Содержание учебного материала		ОК 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ		
	Практическое занятие № 45. (в форме практической подготовки) Совершенствование техники и тактики игры в волейбол: овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей (игра по упрощенным правилам волейбола, игра по правилам).	2	
Тема 8.5. Двухсторонняя игра.	Содержание учебного материала		ОК 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ		
	Практическое занятие № 46. (в форме практической подготовки) Двухсторонняя игра: правила судейства, судейские жесты.	2	
Тема 8.6. Подвижные игры с элементами волейбола.	Содержание учебного материала		ОК 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ		
	Практическое занятие № 47. (в форме практической подготовки) 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. (в форме практической подготовки) Оценка техники элементов игры в волейбол. Выполнение передач и подач.	1	
Раздел 9. Легкая атлетика			

Изменение № _____ « ____ » _____ 20 ____ г.

Тема 9.1. Бег на короткие дистанции	Содержание учебного материала		ОК 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ		
	Практическое занятие № 49. (в форме практической подготовки) 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 9.2. Бег на длинные дистанции	Содержание учебного материала		ОК 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ		
	Практическое занятие № 50. (в форме практической подготовки) 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 9.3. Челночный бег	Содержание учебного материала		ОК 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ		
	Практическое занятие № 51. (в форме практической подготовки) Совершенствование техники челночного бега. Проведение подвижных игр и эстафет на занятиях легкой атлетикой. Игры с бегом: «Рывок за мячом», «Сумей догнать», «Наступления», «Гонка с выбыванием». Игры с прыжками: «Челнок», «Кто выше?», «Перемена мест». Игры с метанием: «Пушкاري», «От щита в поле», «Мяч через сетку».	1	
	Практическое занятие № 52. (в форме практической подготовки) Проведение подвижной игры с элементами л/а	1	
Раздел 10. Гимнастика			
Тема 10.1. Общеразвивающие упражнения с предметами	Содержание учебного материала		ОК 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ		
	Практическое занятие № 53. (в форме практической подготовки) Выполнение ОРУ с обручами, со скакалкой, с гимнастической палкой, с помпонами (пиподастры). Выполнение упражнений для профилактики нарушений осанки.	2	
Тема 10.2.	Содержание учебного материала		ОК 08

Изменение № _____ « ____ » _____ 20 ____ г.

Оздоровительная гимнастика	В том числе практических занятий и лабораторных работ		
	Практическое занятие № 54. (в форме практической подготовки) Выполнение комплексов упражнений, направленных на профилактику профессиональных заболеваний: комплексы упражнений осанки и плоскостопия	2	
Тема 10.3. Базовая аэробика	Содержание учебного материала		ОК 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ		
	Практическое занятие № 55. (в форме практической подготовки) Освоение комплексов базовой аэробики, основных шагов, дыхательной гимнастики.	2	
Тема 10.4. Танцевальная аэробика	Содержание учебного материала		ОК 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ		
	Практическое занятие № 56. (в форме практической подготовки) Освоение комплексов танцевальной аэробики, дыхательной гимнастики.	2	
Тема 10.5. Степ аэробика	Содержание учебного материала		ОК 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ		
	Практическое занятие № 57. (в форме практической подготовки) Освоение комплексов степ аэробики, основных шагов.	2	
Тема 10.6. Фитбол аэробика	Содержание учебного материала		ОК 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ		
	Практическое занятие № 58. (в форме практической подготовки) Освоение комплексов фитбол аэробики, развитие физических качеств.	2	
Консультации		0	
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета		2	
Объем образовательной нагрузки		144	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к материально-техническому обеспечению

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 имеет печатные и электронные образовательные и информационные ресурсы, используемые в образовательном процессе.

3.2.1. Основные печатные издания

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

2. Быченков, С.В. Физическая культура: учебное пособие для СПО / С.В. Быченков, О.В. Везеницын. - 2-е изд. - Саратов: Профобразование, Ай Пи Эр Медиа, 2018. - 122 с. - ISBN 978-5-4486-0374-7, 978-5-4488-0195-2. - Текст: электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование: [сайт]. - URL: <https://profspo.ru/books/77006>

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

4. Муллер, А.Б. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко. - Москва: Издательство Юрайт, 2022. - 424 с. -

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Самарской области
«Самарский государственный колледж сервисных технологий и дизайна»
(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).

3.2.3. Дополнительные источники

1. Министерство спорта Российской Федерации [Электронный ресурс]: пресс-служба Министерства спорта Российской Федерации. - Текстовые дан.и фот. - Режим доступа: <https://www.minsport.gov.ru/>., свободный (дата обращения: 19.11.2018).
2. ФизкультУРА [Электронный ресурс]. - Текстовые дан.видео и фот. - Режим доступа: <http://www.fizkult-ura.ru/>., свободный (дата обращения: 19.11.2018).
3. Олимпийский комитет России [Электронный ресурс]. - Текстовые дан.видео и фот. – Режим доступа: [https:// www.olympic.ru/](https://www.olympic.ru/)., свободный (дата обращения: 19.11.2018).
4. Социальная сеть работников образования nsportal.ru [Электронный ресурс]. – Текстовые дан.видео и фот. - Режим доступа: [https://www. nsportal.ru/](https://www.nsportal.ru/)., (дата обращения: 19.11.2018).

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и лабораторных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; средства профилактики перенапряжения.	– демонстрирует знание роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; – знает основы ЗОЖ, формы и содержание физических упражнений; – знает основные факторы риска труда воспитателя, характеризует физическую культуру как форму самовыражения личности; значимость физической культуры в профессиональной деятельности – знает средства восстановления, профилактики перенапряжения;	тестирование.
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами	– 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	оценка результатов выполнения комплексов упражнений; тестирования физических качеств. оценка заданий при проведении текущего контроля; промежуточной аттестации; дифференцированный зачет.

профилактики перенапряжения, характерными для специальности.	<p>деятельности;</p> <ul style="list-style-type: none"> – 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. 	
--	---	--