

**МИНПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИИ**

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Нижегородский государственный педагогический университет  
имени Козьмы Минина»**

**УТВЕРЖДЕНО**  
решением Ученого совета  
Протокол № 13  
от «30» августа 2023г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
СГ.04 Физическая культура/Адаптивная физическая культура**

Специальность	44.02.01 Дошкольное образование
Квалификация выпускника	Воспитатель детей дошкольного возраста
Форма обучения:	очная

**Нижний Новгород  
2023**

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе:

1. Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 44.02.01 Дошкольное образование, утвержденного «17» августа 2022 г., регистрационный номер 743.

**Разработчики:**

Белинова Н.В., заведующий кафедрой психологии и педагогики дошкольного и начального образования

**Эксперт(ы):**

Тихонова Т.Н., заведующий МБДОУ «Детский сад № 447», г. Нижний Новгород

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры психологии и педагогики дошкольного и начального образования, протокол № 9 от «22» июня 2023г.

## **СОДЕРЖАНИЕ**

<b>1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>4</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>4</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>14</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>15</b>

Приложение 1. Фонд оценочных средств

## 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/Адаптивная физическая культура» является обязательной частью социально-гуманитарного цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 44.02.01 Дошкольное образование.

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	144
в т.ч. в форме практической подготовки	114
в т. ч.:	
теоретическое обучение	2
практические занятия	112
Самостоятельная работа	30
Промежуточная аттестация	Дифференцированный зачет

## 2.2. 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
I	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	
	2. Зоны риска физического здоровья воспитателя.		
	3. 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	

	<b>Практическое занятие 4.</b> 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	
<b>Тема 6. Спортивная ходьба</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	OK 08
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>	2	
	<b>Практическое занятие 5.</b> Упражнения, способствующие овладению техникой спортивной ходьбы. Прохождение дистанции 400 м.	2	
<b>Тема 7. Эстафетный бег</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	OK 08
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>	2	
	<b>Практическое занятие 6.</b> Совершенствование техники передачи эстафетной палочки. Эстафета 4x100 м. Бег в командах	2	
<b>Тема 8. Бег на средние и длинные дистанции</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	OK 08
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>	2	
	<b>Практическое занятие 7.</b> Упражнения, способствующие овладению техникой бега на средние дистанции. Совершенствование техники высокого старта. Бег с высокого старта и финиширование. Бег 1000 метров на время	2	
<b>Тема 9. Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	OK 08
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>	4	
	<b>Практическое занятие 8.</b> Подвижные игры с элементами бега, прыжками и эстафеты. Организация и проведение подвижных игр	4	
<b>Раздел 2. Спортивные игры (Баскетбол.)</b>		<b>14</b>	
<b>Тема 10. Передвижение, остановки, повороты</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	OK 08
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>	2	
	<b>Практическое занятие 9.</b> Перемещение в стойке, остановка, повороты, ускорение. Овладение комбинациями передвижений. Передвижение в нападении и в защите	2	
<b>Тема 11. Передачи мяча</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	OK 08
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>	2	
	<b>Практическое занятие 10.</b> Освоение передачи мяча отскоком от площадки, от груди, из – за головы, от плеча на месте и в движении. Овладение передачей мяча правой, левой рукой снизу.	2	
<b>Тема 12. Ведения</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	OK 08
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>	2	

<b>мяча</b>	<b>Практическое занятие 11.</b> Совершенствование техники ведения мяча в низкой, средней и высокой стойках левой, правой рукой с изменением направления движения и скорости с сопротивлением и без сопротивления защитника, с изменением высоты отскока.	2	
<b>Тема 13. Бросок в корзину</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК 08
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>	4	
	<b>Практическое занятие 12.</b> Совершенствование техники броска мяча в корзину в движении после ловли и ведения. Освоение техники штрафного броска. Действия защитников при штрафных бросках и разыгрывании спорных мячей.	4	
<b>Тема 14. Индивидуальные, групповые и командные действия</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК 08
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>	4	
	<b>Практическое занятие 13.</b> Индивидуальные, групповые, командные, тактические действия в нападении и защите. Овладение личной защиты на своей половине площадки и по всей площадке. Двухсторонняя игра.	4	
<b>Раздел 3. Лыжная подготовка</b>		<b>10</b>	
<b>Тема 15. Строевые упражнения с лыжами</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 08
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>	2	
	<b>Практическое занятие 14.</b> Строевые упражнения с лыжами. Поворот переступанием вокруг пяток лыж. Поворот переступанием вокруг носков лыж. Поворот махом на два счета, прыжком.	2	
<b>Тема 16. Классические хода</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 08
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>	2	
	<b>Практическое занятие 15.</b> Освоение техники классических ходов: скользящего шага, попеременного двухшажного хода; одновременных ходов: одновременно бесшажного, одновременно одношажного, одновременно двухшажного хода.	2	
<b>Тема 17. Переходы с хода на ход в классических ходах</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 08
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>	2	
	<b>Практическое занятие 16.</b> 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	
<b>Тема 18.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 08
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>	2	

<b>Преодоление препятствий и подъем в гору.</b>	<b>Практическое занятие 17.</b> Совершенствование техники передвижения на лыжах, преодоления препятствий. Подъем в гору: скользящим ходом, ступающим шагом, «полуёлочкой», «ёлочкой». Совершенствование техники торможения	2	
<b>Тема 19.</b> <b>Проведение соревнований по лыжным гонкам</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 08
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>	2	
	<b>Практическое занятие 18.</b> Проведения соревнований по лыжным гонкам в группе на дистанцию 2-5км.	1	
	<b>Практическое занятие 19.</b> Прохождение дистанции 2 км. на лыжах без учета времени	1	
<b>Раздел 4. Гимнастика</b>		<b>12</b>	
<b>Тема 20.</b> <b>Физические упражнения</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК 08
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>	4	
	<b>Практическое занятие 20.</b> ТБ на занятиях гимнастикой. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой с предметами и без предметов.	2	
	<b>Практическое занятие 21.</b> Составление комплексов упражнений с гимнастической палкой, мячами, скакалками. Выполнение комплексов гимнастических упражнений на различные группы мышц.	2	
<b>Тема 21.</b> <b>Современные оздоровительные виды гимнастики</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК 08
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>	4	
	<b>Практическое занятие 22.</b> Освоение комплексов танцевальной аэробики, освоение комплексов атлетической гимнастики с использованием тренажеров, гантелей, скакалки, резиновых жгутов, гимнастической скамейки, шведской стенки.	4	
<b>Тема 22.</b> <b>Акробатика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК 08
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>	4	
	<b>Практическое занятие 23.</b> 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	
	<b>Практическое занятие 24.</b> Оценка техники выполнения акробатической комбинации из 6-8 элементов	1	



<b>Раздел 5. Лёгкая атлетика</b>		<b>16</b>	
<b>Тема 23. Бег на короткие дистанции</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 08
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>	2	
	<b>Практическое занятие 25.</b> 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	
<b>Тема 24. Кроссовая подготовка</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК 08
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>	4	
	<b>Практическое занятие 26.</b> Выполнение спец. беговых упражнений, совершенствование техники бега на выносливость, развитие общей выносливости	3	
	<b>Практическое занятие 27.</b> Кросс по пересеченной местности 2000м	1	
<b>Тема 25. Прыжки в длину.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 08
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>	2	
	<b>Практическое занятие 28.</b> Совершенствование техники прыжка в длину с места. Выполнение упражнений, способствующих овладению техникой прыжка в длину с разбега.	2	
<b>Тема 26. Эстафетный бег</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 08
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>	2	
	<b>Практическое занятие 29.</b> Совершенствование техники эстафетного бега. Техника передачи эстафетной палочки. Передача эстафетной палочки на месте и в движении	2	
<b>Тема 27. Подвижные игры и эстафеты</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	ОК 08
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>	6	
	<b>Практическое занятие 30.</b> 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	
<b>Раздел 6. Гимнастика</b>		<b>24</b>	
<b>Тема 28. Упражнения дыхательной гимнастики</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК 08
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>	4	
	<b>Практическое занятие 31.</b> Выполнение комплексов упражнений, направленных на профилактику профессиональных заболеваний: комплексов дыхательных упражнений	4	

<b>Тема 29. Стрейтчинг</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	<b>OK 08</b>
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>	<b>4</b>	
	<b>Практическое занятие 32.</b> Выполнение общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой с предметами и без предметов. Комплекса упражнений с гимнастической палкой, мячами, скакалками.	<b>2</b>	
	<b>Практическое занятие 33.</b> Выполнение упражнений для развития гибкости. Комплекс гимнастических упражнений на укрепление мышц живота и спины.	<b>2</b>	
<b>Тема 30. Комплекс упражнений на развитие силовой выносливости</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	<b>OK 08</b>
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>	<b>4</b>	
	<b>Практическое занятие 34.</b> Освоение комплексов аэробики, степ-аэробики.	<b>4</b>	
<b>Тема 31. Комплекс упражнений на развитие координации движений</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	<b>OK 08</b>
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>	<b>4</b>	
	<b>Практическое занятие 35.</b> Выполнение комплекса упражнений для развития координации движений. Подбор упражнений для развития координации движений детей дошкольного возраста.	<b>4</b>	
<b>Тема 32. Комплекс упражнений с использованием тренажеров</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	<b>OK 08</b>
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>	<b>4</b>	
	<b>Практическое занятие 36.</b> Освоение комплексов с использованием тренажеров, гантелей, скакалки, резиновых жгутов, гимнастической скамейки, шведской стенки.	<b>4</b>	
<b>Тема 33. Фитнес аэробика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	<b>OK 08</b>
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>	<b>4</b>	
	<b>Практическое занятие 37.</b> Выполнения комплекса фитнес аэробики. Составление и демонстрация комплекса индивидуальной тренировки.	<b>4</b>	
<b>Раздел 7. Лыжная подготовка</b>		<b>10</b>	
<b>Тема 34. Попеременный двухшажный ход</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	<b>OK 08</b>
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>	<b>2</b>	
	<b>Практическое занятие 38.</b> 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.	<b>2</b>	

<b>Тема 35. Одновременные ходы</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 08
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>	2	
	<b>Практическое занятие 39.</b> Передвижение на лыжах. Одновременные ходы: бесшажный, одновременно - одношажный, одновременно - двухшажный ход. Имитация на месте и в движении одновременного бесшажного хода, одновременно - одношажного, одновременно – двухшажного хода.	2	
<b>Тема 36. Переход с одновременных ходов на попеременный двухшажный</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 08
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>	2	
	<b>Практическое занятие 40.</b> Переход с одновременных ходов на попеременный двухшажный ход и переход с попеременного двухшажного хода на одновременные ходы: одновременно одношажный, одновременно двухшажный, бесшажный ход.	2	
<b>Тема 37. Подвижные игры и эстафеты на лыжах.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК 08
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>	4	
	<b>Практическое занятие 41.</b> Передвижение на лыжах классическими и коньковыми ходами по пересечённой местности 2-5 км. Проведение подвижных игр с элементами лыжной подготовки. Подвижные игры: «Нарисуй солнышко», Накаты», «Сороконожки», «Команда быстроногих».	4	
<b>Раздел 8. Спортивные игры (Волейбол)</b>		<b>12</b>	
<b>Тема 38. Техника передвижения волейболиста.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 08
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>	2	
	<b>Практическое занятие 42.</b> Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники передвижений. Выполнение перемещений с применением зрительных ориентиров и звуковых сигналов. Упражнения в парах, в тройке.	2	
<b>Тема 39. Прием и передача мяча.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 08
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>	2	
	<b>Практическое занятие 43.</b> Выполнение упражнений для совершенствования техники выполнения передач: верхняя и нижняя передача мяча и прием. Подготовительные упражнения. Подводящие упражнения. Специальные упражнения. Передачи в парах на месте. Упражнения во встречных колоннах.	2	
<b>Тема 40. Подача мяча</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 08
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>	2	
	<b>Практическое занятие 44.</b> Совершенствование техники и тактики игры в волейбол: овладение игрой и комплексное развитие психомоторных	2	

	способностей (игра по упрощенным правилам волейбола, игра по правилам).		
<b>Тема 41. Техника игры в волейбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	OK 08
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>	2	
	<b>Практическое занятие 45.</b> Совершенствование техники и тактики игры в волейбол: овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей (игра по упрощенным правилам волейбола, игра по правилам).	2	
<b>Тема 42. Двухсторонняя игра.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	OK 08
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>	2	
	<b>Практическое занятие 46.</b> Двухсторонняя игра: правила судейства, судейские жесты.	2	
<b>Тема 43. Подвижные игры с элементами волейбола.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	OK 08
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>	2	
	<b>Практическое занятие 47.</b> Подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола. Игры, способствующие совершенствованию навыков передачи мяча: «Эстафеты у стены», «Мяч в воздухе», «Мяч среднему».	1	
	<b>Практическое занятие 48.</b> Оценка техники элементов игры в волейбол. Выполнение передач и подач.	1	
<b>Раздел 9. Легкая атлетика</b>		<b>8</b>	
<b>Тема 44. Бег на короткие дистанции.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	OK 08
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>	2	
	<b>Практическое занятие 49.</b> Выполнение упражнений, способствующих овладению техникой бега на короткие дистанции. Бег с низкого старта по прямой. Бег по повороту, бег с низкого старта по повороту, ускорение в конце поворота с переходом к бегу по прямой. Финиширование.	2	
<b>Тема 45. Бег на длинные дистанции</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	OK 08
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>	2	
	<b>Практическое занятие 50.</b> Выполнение упражнений, способствующих овладению техникой бега на длинные дистанции. Бег со средней скоростью с сохранением правильности осанки и работы рук. Бег по повороту с выбеганием на прямую, вбегание с прямой в круг, бег по виражу 3-4 раза. 4.Бег с высокого старта.	2	
<b>Тема 46. Челночный бег</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	OK 08
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>	4	
	<b>Практическое занятие 51.</b> Совершенствование техники челночного бега. Проведение подвижных игр и эстафет на занятиях легкой атлетикой. Игры с бегом: «Рывок за мячом», «Сумей догнать», «Наступления», «Гонка с	3	

	выбыванием». Игры с прыжками: «Челнок», «Кто выше?», «Перемена мест». Игры с метанием: «Пушкари», «От щита в поле», «Мяч через сетку».		
	Практическое занятие 52. Проведение подвижной игры с элементами л/а	1	
Раздел 10. Гимнастика		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		Дифференцированный зачет	
Всего:		144	

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

Спортивный комплекс:

Баскетбольный щит – 2 шт., Скамья деревянная – 12 шт., Сетка волейбольная - 1 шт., Стойка в/б со стаканами – 1 шт., Трибуна – 1 шт., Мяч баскетбольный - 10 шт., Мяч волейбольный - 10 шт., Ракетка теннисная - 4 шт., Ракетка бадминтон - 4 шт., Скакалка - 8 шт., Обруч - 5 шт., Эстафетная палка - 4 шт., Дорожка гимнастическая - 1 шт., Секундомер - 5 шт., Свисток - 5 шт., Рулетка - 1 шт., Коврик гимнастический - 10 шт., Тренажер-наездник – 1 шт., Беговая дорожка с регулируемыми поручнями – 1 шт., Тренажер эллиптический – 1 шт., Брусья «Я могу с дополнительным модулем для перешагивания (шаг-барьер разборный)» – 1 шт., Скамья гимнастическая – 1 шт., Тренажер для рук и ного (велотренажер мини) – 1 шт., Палка гимнастическая – 1 шт., Степпер – 1 шт., Степпер поворотный – 1 шт.

#### **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.

##### **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>

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>

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

##### **3.2.2. 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.

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

3. Олимпийский комитет России [Электронный ресурс]. - Текстовые дан.видео и фот. – Режим доступа: [https:// www.olympic.ru/](https://www.olympic.ru/)., свободный.

4. Социальная сеть работников образования nsportal.ru [Электронный ресурс]. – Текстовые дан.видео и фот. - Режим доступа: [https:// www. nsportal.ru/](https://www.nsportal.ru/).

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

<i><b>Результаты обучения</b></i>	<i><b>Критерии оценки</b></i>	<i><b>Методы оценки</b></i>
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 профилактики перенапряжения, характерными для	– 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	оценка результатов выполнения комплексов упражнений; тестирования физических качеств. оценка заданий при проведении текущего контроля; промежуточной аттестации; дифференцированный зачет.

специальности.	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.	
----------------	--	--

Фонд оценочных средств представлен в Приложении 1 к рабочей программе учебной дисциплины.