

**Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение
Чувашской Республики
«Чебоксарский профессиональный колледж им. Н.В. Никольского»
Министерства образования и молодежной политики Чувашской Республики
(ГАПОУ ЧР «ЧПК» Минобразования Чувашии)**

УТВЕРЖДЕНА
приказом директора колледжа
от 27.04.2023 г. № 218

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.05 Физическая культура

Учебный цикл **Общий гуманитарный и социально-экономический цикл**

ППССЗ по специальности **44.02.03 Педагогика дополнительного образования**

Форма обучения **Очная**

Чебоксары 2023

ОДОБРЕНА

цикловой комиссией общих гуманитарных и социально-экономических дисциплин
Протокол от 23.03.2023 г. №5

СОГЛАСОВАНО

Протокол Педагогического совета
от 27.04.2023 г. №6

Составители: Шашкова А.А., Габидуллаев А.Р., преподаватели ГАПОУ ЧР «ЧПК»
Минобразования Чувашии

Рабочая программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 44.02.03 Педагогика дополнительного образования Рег. №33825 от 25.08.2014, учебного плана для очной формы обучения по специальности 44.02.03 Педагогика дополнительного образования, Положения о разработке рабочих программ. Рабочая программа составлена для очной формы обучения углубленной подготовки.

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Общая характеристика рабочей программы учебной дисциплины	4
2.	Структура и содержание учебной дисциплины	5
3.	Условия реализации программы учебной дисциплины	15
4.	Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	16
5.	Лист регистрации изменений и дополнений, внесенных в рабочую программу	17

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1 Место дисциплины ОГСЭ.05 Физическая культура в структуре основной профессиональной образовательной программы

Дисциплина ОГСЭ.05 Физическая культура в соответствии с учебным планом относится к социально-гуманитарному циклу с общим объемом 344 часов, из них обязательная часть составляет 344 часов, вариативная часть составляет 0 часов.

1.2 Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

Требования к результатам освоения дисциплины:

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

- основы здорового образа жизни.

В процессе освоения дисциплины у студентов должны формироваться общие компетенции (ОК):

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.

ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с руководством, коллегами и социальными партнерами.

ОК 7. Ставить цели, мотивировать деятельность обучающихся (воспитанников), организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество образовательного процесса.

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

ОК 9. Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания, смены технологий.

ОК 10. Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья обучающихся (воспитанников).

ОК 11. Строить профессиональную деятельность с соблюдением регулирующих ее правовых норм.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной программы	344
в том числе:	
теоретическое обучение	2
практические занятия	160
курсовая работа (проект)	<i>Не предусмотрено</i>
Самостоятельная работа обучающихся	144
Консультации	38
Промежуточная аттестация в форме зачета в 3-7 семестрах в форме дифференцированного зачета в 8 семестрах	

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.05 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
Раздел 1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья		2	
Тема 1. Введение	Содержание	2	ОК 1 - 11
	1.Здоровье в системе человеческих ценностей.		
	2.Основные факторы и виды здоровья.		
	3.Оценка и самооценка собственного здоровья.		
	4.Здоровый образ жизни.		
Раздел 2. Лёгкая атлетика		20	
Тема 2. Комплекс ОРУ для лёгкой атлетики	Содержание	4	
	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	ОК 1 - 11
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
Тема 3. Бег на короткие дистанции	Содержание	2	
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	2	
	Практическое занятие 2. Бег на короткие дистанции. Старт из разных И.п. Совершенствование техники выполнения специально беговых упражнений. Развитие скоростных качеств. Бег 100 метров	2	ОК 1 - 11
	Самостоятельная работа обучающихся	22	
Тема 4. Прыжки в длину с разбега	Содержание	2	
	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	ОК 1 - 11
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
Тема 5. Метание мяча	Содержание	2	
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	2	
	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.	2	ОК 1 - 11
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
Тема 6. Спортивная ходьба	Содержание	2	
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	2	

	Практическое занятие 5. Упражнения, способствующие овладению техникой спортивной ходьбы. Прохождение дистанции 400 м.	2	ОК 1 - 11
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
Тема 7. Эстафетный бег	Содержание	2	
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	2	
	Практическое занятие 6. Совершенствование техники передачи эстафетной палочки. Эстафета 4x100 м. Бег в командах	2	ОК 1 - 11
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
Тема 8. Бег на средние и длинные дистанции	Содержание	2	
	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	ОК 1 - 11
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
Тема 9. Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики	Содержание	4	
	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	ОК 1 - 11
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
Раздел 3. Спортивные игры (Баскетбол)		10	
Тема 10. Передвижение, остановки, повороты	Содержание	2	
	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	ОК 1 - 11
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
Тема 11. Передачи мяча	Содержание	2	
	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	ОК 1 - 11
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
Тема 12. Ведения мяча	Содержание	2	
	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	ОК 1 - 11
	Самостоятельная работа обучающихся	2	

Тема 13. Бросок в корзину	Содержание	2	
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	2	
	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.	2	ОК 1 - 11
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
Тема 14. Индивидуальные, групповые и командные действия	Содержание	2	
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	2	
	Практическое занятие 13. Индивидуальные, групповые, командные, тактические действия в нападении и защите. Владение личной защиты на своей половине площадки и по всей площадке. Двухсторонняя игра.	2	ОК 1 - 11
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
Раздел 4. Лыжная подготовка		12	
Тема 15. Строевые упражнения с лыжами	Содержание	2	
	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	ОК 1 - 11
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
Тема 16. Классические хода	Содержание	2	
	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	ОК 1 - 11
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
Тема 17. Переходы с хода на ход в классических ходах	Содержание	2	
	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	ОК 1 - 11
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
Тема 18. Преодоление препятствий и подъемов в гору. Торможение.	Содержание	2	
	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	ОК 1 - 11
	Самостоятельная работа обучающихся	2	

Тема 19. Проведение соревнований по лыжным гонкам	Содержание	4	
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	4	
	Практическое занятие 18. Проведения соревнований по лыжным гонкам в группе на дистанцию 2-5км.	2	ОК 1 - 11
	Практическое занятие 19. Прохождение дистанции 2 км. на лыжах без учета времени	2	ОК 1 - 11
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
Раздел 5. Гимнастика		12	
Тема 20. Физические упражнения	Содержание	4	
	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	ОК 1 - 11
	Практическое занятие 21. Составление комплексов упражнений с гимнастической палкой, мячами, скакалками. Выполнение комплексов гимнастических упражнений на различные группы мышц.	2	ОК 1 - 11
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
Тема 21. Современные оздоровительные виды гимнастики	Содержание	4	
	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	ОК 1 - 11
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
Тема 22. Акробатика	Содержание	4	
	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	ОК 1 - 11
	Практическое занятие 24. Оценка техники выполнения акробатической комбинации из 6-8 элементов	1	ОК 1 - 11
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
Раздел 6. Лёгкая атлетика		16	
Тема 23. Бег на короткие дистанции	Содержание	2	
	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	ОК 1 - 11

	Самостоятельная работа обучающихся	2	
Тема 24. Кроссовая подготовка	Содержание	4	
	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	ОК 1 - 11
	Практическое занятие 27. Кросс по пересеченной местности 2000м	1	
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
Тема 25. Прыжки в длину.	Содержание	2	
	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	ОК 1 - 11
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
Тема 26. Эстафетный бег	Содержание	2	
	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	ОК 1 - 11
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
Тема 27. Подвижные игры и эстафеты	Содержание	6	
	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	ОК 1 - 11
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
Раздел 7. Гимнастика		20	
Тема 28. Упражнения дыхательной гимнастики	Содержание	2	
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	2	
	Практическое занятие 31. Выполнение комплексов упражнений, направленных на профилактику профессиональных заболеваний: комплексов дыхательных упражнений	2	ОК 1 - 11
	Самостоятельная работа обучающихся	1	
Тема 29. Стрейтчинг	Содержание	4	
	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	ОК 1 - 11
	Практическое занятие 33. Выполнение упражнений для развития гибкости.	2	

	Комплекс гимнастических упражнений на укрепление мышц живота и спины.		
	Самостоятельная работа обучающихся	<i>1</i>	
Тема 30. Комплекс упражнений на развитие силой выносливости	Содержание	4	
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	4	
	Практическое занятие 34. Освоение комплексов аэробики, степ-аэробики.	4	ОК 1 - 11
	Самостоятельная работа обучающихся	<i>1</i>	
Тема 31. Комплекс упражнений на развитие координации движений	Содержание	2	
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	2	
	Практическое занятие 35. Выполнение комплекса упражнений для развития координации движений. Подбор упражнений для развития координации движений детей дошкольного возраста.	2	ОК 1 - 11
	Самостоятельная работа обучающихся	<i>1</i>	
Тема 32. Комплекс упражнений с использованием тренажеров	Содержание	4	
	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	ОК 1 - 11
	Самостоятельная работа обучающихся	<i>1</i>	
Тема 33. Фитнес аэробика	Содержание	4	
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	4	
	Практическое занятие 37. Выполнения комплекса фитнес аэробики. Составление и демонстрация комплекса индивидуальной тренировки.	4	ОК 1 - 11
	Самостоятельная работа обучающихся	<i>1</i>	
Раздел 8. Лыжная подготовка		16	
Тема 34. Попеременный двухшажный ход	Содержание	4	
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	4	
	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.	4	ОК 1 - 11
	Самостоятельная работа обучающихся	<i>1</i>	
Тема 35. Одновременные ходы	Содержание	4	
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	4	
	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.	4	ОК 1 - 11
	Самостоятельная работа обучающихся	<i>1</i>	

Тема 36. Переход с одновременных ходов на попеременный двухшажный	Содержание	4	
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	4	
	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.	4	ОК 1 - 11
	Самостоятельная работа обучающихся	1	
Тема 37. Подвижные игры и эстафеты на лыжах.	Содержание	4	
	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	ОК 1 - 11
	Самостоятельная работа обучающихся	1	
Раздел 9. Спортивные игры (Волейбол)		24	
Тема 38. Техника передвижения волейболиста.	Содержание	4	
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	4	
	Практическое занятие 42. Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники передвижений. Выполнение перемещений с применением зрительных ориентиров и звуковых сигналов. Упражнения в парах, в тройке.	4	ОК 1 - 11
	Самостоятельная работа обучающихся	<i>Не предусмотрено</i>	
Тема 39. Прием и передача мяча.	Содержание	4	
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	4	
	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.	4	ОК 1 - 11
	Самостоятельная работа обучающихся	<i>Не предусмотрено</i>	
Тема 40. Подача мяча	Содержание	4	
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	4	
	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).	4	ОК 1 - 11
	Самостоятельная работа обучающихся	<i>Не предусмотрено</i>	
Тема 41. Техника игры в волейбол	Содержание	4	
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	4	
	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).	4	ОК 1 - 11

	Самостоятельная работа обучающихся	<i>Не предусмотрено</i>	
Тема 42. Двухсторонняя игра.	Содержание	4	
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	4	
	Практическое занятие 46. Двухсторонняя игра: правила судейства, судейские жесты.	4	ОК 1 - 11
	Самостоятельная работа обучающихся	<i>Не предусмотрено</i>	
Тема 43. Подвижные игры с элементами волейбола.	Содержание	4	
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	4	
	Практическое занятие 47. Подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола. Игры, способствующие совершенствованию навыков передачи мяча: «Эстафеты у стены», «Мяч в воздухе», «Мяч среднему».	2	ОК 1 - 11
	Практическое занятие 48. Оценка техники элементов игры в волейбол. Выполнение передач и подач.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	<i>Не предусмотрено</i>	
Раздел 10. Легкая атлетика		10	
Тема 44. Бег на короткие дистанции.	Содержание	4	
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	4	
	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.	4	ОК 1 - 11
	Самостоятельная работа обучающихся	1	
Тема 45. Бег на длинные дистанции	Содержание	2	
	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	ОК 1 - 11
	Самостоятельная работа обучающихся	1	
Тема 46. Челночный бег	Содержание	4	
	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».	3	ОК 1 - 11
	Практическое занятие 52. Проведение подвижной игры с элементами л/а	1	ОК 1 - 11
	Самостоятельная работа обучающихся	<i>Не предусмотрено</i>	

Раздел 11. Гимнастика		28	
Тема 47. Общеразвивающие упражнения с предметами.	Содержание	4	
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	4	
	Практическое занятие 53. Выполнение ОРУ с обручами, со скакалкой, с гимнастической палкой, с помпонами (пипидастры). Выполнение упражнений для профилактики нарушений осанки.	4	ОК 1 - 11
	Самостоятельная работа обучающихся	<i>Не предусмотрено</i>	
Тема 48. Оздоровительная гимнастика	Содержание	4	
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	4	
	Практическое занятие 54. Выполнение комплексов упражнений, направленных на профилактику профессиональных заболеваний: комплексы упражнений осанки и плоскостопия	4	ОК 1 - 11
	Самостоятельная работа обучающихся	<i>Не предусмотрено</i>	
Тема 49. Базовая аэробика	Содержание	6	
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	6	
	Практическое занятие 55. Освоение комплексов базовой аэробики, основных шагов, дыхательной гимнастики.	6	ОК 1 - 11
	Самостоятельная работа обучающихся	<i>Не предусмотрено</i>	
Тема 50. Танцевальная аэробика.	Содержание	6	
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	6	
	Практическое занятие 56. Освоение комплексов танцевальной аэробики, дыхательной гимнастики.	6	ОК 1 - 11
	Самостоятельная работа обучающихся	<i>Не предусмотрено</i>	
Тема 51. Степ аэробика	Содержание	6	
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	6	
	Практическое занятие 57. Освоение комплексов степ аэробики, основных шагов.	6	ОК 1 - 11
	Самостоятельная работа обучающихся	<i>Не предусмотрено</i>	
Тема 52. Фитбол аэробика	Содержание	4	
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	4	
	Практическое занятие 58. Освоение комплексов фитбол аэробики, развитие физических качеств.	4	ОК 1 - 11
	Самостоятельная работа обучающихся	<i>Не предусмотрено</i>	
Промежуточная аттестация в форме зачета в 3-7 семестрах, в форме дифференцированного зачета в 8 семестре			
Консультации		38	
Всего:		344	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Материально-техническое обеспечение:

Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрены следующие специальные помещения: 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 колледжа имеет печатные и электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендуемые для использования в образовательном процессе.

3.2.1 Обязательные печатные издания

1. Физическая культура : учебник для СПО / Н. В. Решетников [и др.]. --17-е изд., стер. Москва : Академия, 2019. - 176 с.: ил. - (Профессиональное образование).

3.2.2 Электронные издания (электронные ресурсы)

1. Физическая культура : учеб. пособие для СПО / Е. В. Конеева [и др.]; под ред. Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Юрайт, 2022. — 599 с. — (Профессиональное образование) // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/495018>

2. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для СПО / А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богаченко. — Москва : Юрайт, 2022. — 424 с. — (Профессиональное образование) // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL : <https://urait.ru/bcode/489849>

3.2.3 Дополнительные издания

1. Физическая культура : учебник для СПО / Н. В. Решетников [и др.]. --17-е изд., стер. - М.: Академия, 2017. - 176 с.: ил. - (Профессиональное образование)

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Методы оценки</i>
<p>Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины:</p> <ul style="list-style-type: none"> - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни. 	<p>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</p> <p>знает средства восстановления, профилактики перенапряжения;</p>	<p>тестирование.</p>
<p>Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины:</p> <ul style="list-style-type: none"> - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. 	<p>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.</p>	<p>оценка результатов выполнения комплексов упражнений; тестирования физических качеств.</p> <p>оценка заданий при проведении текущего контроля; промежуточной аттестации; дифференцированный зачет.</p>

**ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ,
ВНЕСЕННЫХ В РАБОЧУЮ ПРОГРАММУ**

№, дата внесения изменений, дополнений, № страницы с изменением	
БЫЛО	СТАЛО
<p>Основание:</p> <p>Подпись лица, внесшего изменение, дополнение</p>	