

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования «Алтайский государственный гуманитарно-педагогический
университет
имени В.М. Шукшина»
(АГГПУ им. В.М. Шукшина)

Кафедра физической культуры и здоровья



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебной дисциплины
(социально-гуманитарный цикл)

СГЦ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Специальность
40.02.04 ЮРИСПРУДЕНЦИЯ

Квалификация
Юрист

Форма
обучения
очная

Бийск, 2026

Рабочая программа учебной дисциплины **Физическая культура**

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования (далее - СПО) 40.02.04 Юриспруденция и утвержденного Приказом Минпросвещения России от 27 октября 2023 г. № 798

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры физической культуры и здоровья
Протокол от «05» марта 2026 г. № 5
Заведующий кафедрой

Н.А. Першина

Составитель:

Старший преподаватель кафедры физической культуры и здоровья

Н.В. Кондюрина

Оглавление

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИМЕРНОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	15
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ...	17

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИМЕРНОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «СГ 04. Физическая культура»

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина «СГЦ 04. Физическая культура» является обязательной частью социально-гуманитарного цикла примерной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 40.02.04 Юриспруденция.

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.

СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов всего	по семестрам	
		3 семестр	4 семестр
Максимальная трудоемкость дисциплины (всего)	168	98	100
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	120	48	72
в том числе:			
теоретическое обучение			
практические занятия	120	48	72
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	48	20	28
в том числе:			
- посещение практических занятий по видам спорта,	48	20	28
- подготовка к сдаче контрольных нормативов по видам спорта,			
- выполнение домашних заданий			
Всего			
Промежуточная аттестация			Зачет с оценкой

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
3 семестр		48 аудиторная учебная нагрузка/ 20 самостоятельная работа	
Раздел 1. Лёгкая атлетика		10	
Тема 1. Средства физической культуры	<i>Содержание учебного материала</i>	<i>1</i>	ОК 08
	<u>Практическое занятие 1.</u> Средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности. Зоны риска физического здоровья воспитателя. Средства профилактики перенапряжения, стресса	1	
	<i>Самостоятельная работа</i>	<i>2</i>	
	Самостоятельное изучение материала темы, подготовка сообщения	2	
Тема 2. Комплекс ОРУ для лёгкой атлетики	<i>Содержание учебного материала</i>	<i>1</i>	ОК 08
	<u>Практическое занятие 2.</u> Комплекс ОРУ для лёгкой атлетики. Бег по пересечённой местности. Совершенствование техники специально беговых упражнений.	1	
	<i>Самостоятельная работа</i>	<i>1</i>	
	Подготовка к сдаче контрольных нормативов	1	
Тема 3. Бег на короткие дистанции	<i>Содержание учебного материала</i>	<i>1</i>	ОК 08
	<u>Практическое занятие 3.</u> Бег на короткие дистанции. Старт из разных И.п. Совершенствование техники выполнения специально беговых упражнений. Развитие скоростных качеств. Бег 100 метров	1	
	<i>Самостоятельная работа</i>	<i>1</i>	
	Подготовка к сдаче контрольных нормативов	1	
Тема 4. Прыжки в длину с разбега	<i>Содержание учебного материала</i>	<i>1</i>	ОК 08
	<u>Практическое занятие 4.</u> Отработка техники прыжка в длину с разбега способом	1	

	«согнув ноги». Выполнение подводящих упражнений		
	<i>Самостоятельная работа</i>	<i>1</i>	
	Подготовка к сдаче контрольных нормативов	1	
Тема 5. Метание мяча	<i>Содержание учебного материала</i>	<i>1</i>	ОК 08
	Практическое занятие 5. 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	
	<i>Самостоятельная работа</i>	<i>1</i>	
	Подготовка к сдаче контрольных нормативов	1	
Тема 6. Спортивная ходьба	<i>Содержание учебного материала</i>	<i>1</i>	ОК 08
	Практическое занятие 6. Упражнения, способствующие овладению техникой спортивной ходьбы. Прохождение дистанции 400 м.	1	
	<i>Самостоятельная работа</i>	<i>1</i>	
	Подготовка к сдаче контрольных нормативов	1	
Тема 7. Эстафетный бег	<i>Содержание учебного материала</i>	<i>1</i>	ОК 08
	Практическое занятие 7. Совершенствование техники передачи эстафетной палочки. Эстафета 4x100 м. Бег в командах	1	
	<i>Самостоятельная работа</i>	<i>1</i>	
	Подготовка к сдаче контрольных нормативов	1	
Тема 8. Бег на средние и длинные дистанции	<i>Содержание учебного материала</i>	<i>1</i>	ОК 08
	Практическое занятие 8. Упражнения, способствующие овладению техникой бега на средние дистанции. Совершенствование техники высокого старта. Бег с высокого старта и финиширование. Бег 1000 метров на время	1	
	<i>Самостоятельная работа</i>	<i>1</i>	
	Подготовка к сдаче контрольных нормативов	1	
Тема 9. Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики	<i>Содержание учебного материала</i>	<i>2</i>	ОК 08
	Практическое занятие 9. Подвижные игры с элементами бега, прыжками и эстафеты. Организация и проведение подвижных игр	2	
Раздел 2. Спортивные игры (Баскетбол.)		10	
Тема 10. Передвижение, остановки,	<i>Содержание учебного материала</i>	<i>2</i>	ОК 08
	Практическое занятие 10. Перемещение в стойке, остановка, повороты, ускорение.	2	

повороты	Овладение комбинациями передвижений. Передвижение в нападении и в защите		
	<i>Самостоятельная работа</i>	<i>1</i>	
	Подготовка к сдаче контрольных нормативов	1	
Тема 11. Передачи мяча	<i>Содержание учебного материала</i>	2	ОК 08
	<u>Практическое занятие 11.</u> 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	
	<i>Самостоятельная работа</i>	<i>1</i>	
	Подготовка к сдаче контрольных нормативов	1	
Тема 12. Ведения мяча	<i>Содержание учебного материала</i>	2	ОК 08
	<u>Практическое занятие 12.</u> 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	
	<i>Самостоятельная работа</i>	<i>1</i>	
	Подготовка к сдаче контрольных нормативов	1	
Тема 13. Бросок в корзину	<i>Содержание учебного материала</i>	2	ОК 08
	<u>Практическое занятие 13.</u> 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	
	<i>Самостоятельная работа</i>	<i>1</i>	
	Подготовка к сдаче контрольных нормативов	1	
Тема 14. Индивидуальные, групповые и командные действия	<i>Содержание учебного материала</i>	2	ОК 08
	<u>Практическое занятие 14.</u> Индивидуальные, групповые, командные, тактические действия в нападении и защите. Овладение личной защиты на своей половине площадки и по всей площадке. Двухсторонняя игра.	2	
Раздел 3. Лыжная подготовка		10	
Тема 15. Строевые упражнения с лыжами	<i>Содержание учебного материала</i>	2	ОК 08
	<u>Практическое занятие 15.</u> Строевые упражнения с лыжами. Поворот переступанием вокруг пяток лыж. Поворот переступанием вокруг носков лыж. Поворот махом на два счета, прыжком.	2	
Тема 16.	<i>Содержание учебного материала</i>	2	ОК 08

Классические хода	<u>Практическое занятие 16.</u> Освоение техники классических ходов: скользящего шага, попеременного двухшажного хода; одновременных ходов: одновременно бесшажного, одновременно одношажного, одновременно двухшажного хода.	2	
	<i>Самостоятельная работа</i>	1	
	Подготовка к сдаче контрольных нормативов	1	
Тема 17. Переходы с хода на ход в классических ходах	<i>Содержание учебного материала</i>	2	ОК 08
	<u>Практическое занятие 17.</u> 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	
	<i>Самостоятельная работа</i>	1	
	Подготовка к сдаче контрольных нормативов	1	
Тема 18. Преодоление препятствий и подъемов в гору. Торможение.	<i>Содержание учебного материала</i>	2	ОК 08
	<u>Практическое занятие 18.</u> Совершенствование техники передвижения на лыжах, преодоления препятствий. Подъем в гору: скользящим ходом, ступающим шагом, «полуёлочкой», «ёлочкой». Совершенствование техники торможения	2	
	<i>Самостоятельная работа</i>	1	
	Подготовка к сдаче контрольных нормативов	1	
Тема 19. Проведение соревнований по лыжным гонкам	<i>Содержание учебного материала</i>	2	ОК 08
	<u>Практическое занятие 19.</u> Проведения соревнований по лыжным гонкам в группе на дистанцию 2-5км.	1	
	<u>Практическое занятие 20.</u> Прохождение дистанции 2 км. на лыжах без учета времени	1	
Раздел 4. Гимнастика		8	
Тема 20. Физические упражнения	<i>Содержание учебного материала</i>	4	ОК 08
	<u>Практическое занятие 21.</u> ТБ на занятиях гимнастикой. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой с предметами и без предметов.	2	
	<u>Практическое занятие 22.</u> Составление комплексов упражнений с гимнастической палкой, мячами, скакалками. Выполнение комплексов гимнастических упражнений на различные группы мышц.	2	
	<i>Самостоятельная работа</i>	1	

	Подготовка к сдаче контрольных нормативов	1	
Тема 21. Современные оздоровительные виды гимнастики	Содержание учебного материала	2	ОК 08
	Практическое занятие 23. Освоение комплексов танцевальной аэробики, освоение комплексов атлетической гимнастики с использованием тренажеров, гантелей, скакалки, резиновых жгутов, гимнастической скамейки, шведской стенки.	2	
	Самостоятельная работа	1	
	Подготовка к сдаче контрольных нормативов	1	
Тема 22. Акробатика	Содержание учебного материала	2	ОК 08
	Практическое занятие 24. 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.	1	
	Практическое занятие 25. Оценка техники выполнения акробатической комбинации из 6-8 элементов	1	
	Самостоятельная работа	2	
	Подготовка к сдаче контрольных нормативов	2	
4 семестр		72 аудиторная учебная нагрузка/ 28 самостоятельная работа	
Раздел 5. Лёгкая атлетика		16	
Тема 23. Бег на короткие дистанции	Содержание учебного материала	2	ОК 08
	Практическое занятие 26. 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	
	Самостоятельная работа	2	
	Подготовка к сдаче контрольных нормативов	2	
Тема 24. Кроссовая подготовка	Содержание учебного материала	4	ОК 08
	Практическое занятие 27. Выполнение спец. беговых упражнений, совершенствование техники бега на выносливость, развитие общей выносливости	3	
	Практическое занятие 28. Кросс по пересеченной местности 2000м	1	
	Самостоятельная работа	2	
	Подготовка к сдаче контрольных нормативов	2	

Тема 25. Прыжки в длину.	<i>Содержание учебного материала</i>	2	ОК 08
	<u>Практическое занятие 29.</u> Совершенствование техники прыжка в длину с места. Выполнение упражнений, способствующих овладению техникой прыжка в длину с разбега.	2	
	<i>Самостоятельная работа</i>	2	
	Подготовка к сдаче контрольных нормативов	2	
Тема 26. Эстафетный бег	<i>Содержание учебного материала</i>	2	ОК 08
	<u>Практическое занятие 30.</u> Совершенствование техники эстафетного бега. Техника передачи эстафетной палочки. Передача эстафетной палочки на месте и в движении	2	
	<i>Самостоятельная работа</i>	2	
	Подготовка к сдаче контрольных нормативов	2	
Тема 27. Подвижные игры и эстафеты	<i>Содержание учебного материала</i>	6	ОК 08
	<u>Практическое занятие 31.</u> Игры преимущественно с бегом: «К своим флажкам», «Гуси-лебеди», «Два Мороза», «Команда быстроногих», «Вызов номеров». Игры преимущественно с прыжками: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Волк во рву», эстафета. Бег 100 метров	6	
Раздел 6. Гимнастика		16	
Тема 28. Упражнения дыхательной гимнастики	<i>Содержание учебного материала</i>	4	ОК 08
	<u>Практическое занятие 32.</u> Выполнение комплексов упражнений, направленных на профилактику профессиональных заболеваний: комплексов дыхательных упражнений	4	
Тема 29. Стрейтчинг	<i>Содержание учебного материала</i>	4	ОК 08
	<u>Практическое занятие 33.</u> Выполнение общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой с предметами и без предметов. Комплекса упражнений с гимнастической палкой, мячами, скакалками.	2	
	<u>Практическое занятие 34.</u> Выполнение упражнений для развития гибкости. Комплекс гимнастических упражнений на укрепление мышц живота и спины.	2	
Тема 30. Комплекс упражнений на развитие силой выносливости	<i>Содержание учебного материала</i>	2	ОК 08
	<u>Практическое занятие 35.</u> Освоение комплексов аэробики, степ-аэробики.	2	
Тема 31. Комплекс упражнений на	<i>Содержание учебного материала</i>	2	ОК 08

развитие координации движений	<u>Практическое занятие 36.</u> Выполнение комплекса упражнений для развития координации движений. Подбор упражнений для развития координации движений детей дошкольного возраста.	2	
Тема 32. Комплекс упражнений с использованием тренажеров	Содержание учебного материала	2	OK 08
	<u>Практическое занятие 37.</u> Освоение комплексов с использованием тренажеров, гантелей, скакалки, резиновых жгутов, гимнастической скамейки, шведской стенки.	2	
Тема 33. Фитнес аэробика	<i>Содержание учебного материала</i>	2	OK 08
	<u>Практическое занятие 38.</u> Выполнения комплекса фитнес аэробики. Составление и демонстрация комплекса индивидуальной тренировки.	2	
Раздел 7. Лыжная подготовка		10	
Тема 34. Попеременный двухшажный ход	<i>Содержание учебного материала</i>	2	OK 08
	<u>Практическое занятие 39.</u> 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	
	<i>Самостоятельная работа</i>	2	
	Подготовка к сдаче контрольных нормативов	2	
Тема 35. Одновременные ходы	<i>Содержание учебного материала</i>	2	OK 08
	<u>Практическое занятие 40.</u> 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	
	<i>Самостоятельная работа</i>	2	
	Подготовка к сдаче контрольных нормативов	2	
Тема 36. Переход с одновременных ходов на попеременный двухшажный	<i>Содержание учебного материала</i>	2	OK 08
	<u>Практическое занятие 41.</u> Переход с одновременных ходов на попеременный двухшажный ход и переход с попеременного двухшажного хода на одновременные ходы: одновременно одношажный, одновременно двухшажный, бесшажный ход.	2	
	<i>Самостоятельная работа</i>	2	
	Подготовка к сдаче контрольных нормативов	2	
Тема 37. Подвижные игры и	<i>Содержание учебного материала</i>	4	OK 08
	<u>Практическое занятие 42.</u> Передвижение на лыжах классическими и коньковыми	4	

эстафеты на лыжах.	ходами по пересечённой местности 2-5 км. Проведение подвижных игр с элементами лыжной подготовки. Подвижные игры: «Нарисуй солнышко», Накаты», «Сороконожки», «Команда быстроногих».		
	<i>Самостоятельная работа</i>	2	
	Подготовка к сдаче контрольных нормативов	2	
Раздел 8. Спортивные игры (Волейбол)		12	
Тема 38. Техника передвижения волейболиста.	<i>Содержание учебного материала</i>	2	ОК 08
	<u>Практическое занятие 43.</u> Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники передвижений. Выполнение перемещений с применением зрительных ориентиров и звуковых сигналов. Упражнения в парах, в тройке.	2	
	<i>Самостоятельная работа</i>	2	
	Подготовка к сдаче контрольных нормативов	2	
Тема 39. Прием и передача мяча.	<i>Содержание учебного материала</i>	2	ОК 08
	<u>Практическое занятие 44.</u> 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	
	<i>Самостоятельная работа</i>	2	
	Подготовка к сдаче контрольных нормативов	2	
Тема 40. Подача мяча	<i>Содержание учебного материала</i>	2	ОК 08
	<u>Практическое занятие 45.</u> Совершенствование техники и тактики игры в волейбол: овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей (игра по упрощенным правилам волейбола, игра по правилам).	2	
	<i>Самостоятельная работа</i>	2	
	Подготовка к сдаче контрольных нормативов	2	
Тема 41. Техника игры в волейбол	<i>Содержание учебного материала</i>	2	ОК 08
	<u>Практическое занятие 46.</u> 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.	<i>Содержание учебного материала</i>	2	ОК 08
	<u>Практическое занятие 47.</u> Двухсторонняя игра: правила судейства, судейские жесты.	2	

Тема 43. Подвижные игры с элементами волейбола.	<i>Содержание учебного материала</i>	2	ОК 08
	<u>Практическое занятие 48.</u> Подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола. Игры, способствующие совершенствованию навыков передачи мяча: «Эстафеты у стены», «Мяч в воздухе», «Мяч среднему».	1	
	<u>Практическое занятие 49.</u> Оценка техники элементов игры в волейбол. Выполнение передач и подач.	1	
Раздел 9. Легкая атлетика		6	
Тема 44. Бег на короткие дистанции.	<i>Содержание учебного материала</i>	2	ОК 08
	<u>Практическое занятие 50.</u> 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	
	<i>Самостоятельная работа</i>	2	
	Подготовка к сдаче контрольных нормативов	2	
Тема 45. Бег на длинные дистанции	<i>Содержание учебного материала</i>	2	ОК 08
	<u>Практическое занятие 51.</u> 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	
	<i>Самостоятельная работа</i>	2	
	Подготовка к сдаче контрольных нормативов	2	
Тема 46. Челночный бег	<i>Содержание учебного материала</i>	2	ОК 08
	<u>Практическое занятие 52.</u> 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».	2	
	<i>Самостоятельная работа</i>	2	
	Подготовка к сдаче контрольных нормативов	2	
Раздел 10. Гимнастика		12	
Тема 47. Общеразвивающие упражнения с	<i>Содержание учебного материала</i>	2	ОК 08

предметами.	<u>Практическое занятие 53.</u> Выполнение ОРУ с обручами, со скакалкой, с гимнастической палкой, с помпонами (пипидастры). Выполнение упражнений для профилактики нарушений осанки.	2	
Тема 48. Оздоровительная гимнастика	<i>Содержание учебного материала</i>	2	ОК 08
	<u>Практическое занятие 54.</u> Выполнение комплексов упражнений, направленных на профилактику профессиональных заболеваний: комплексы упражнений осанки и плоскостопия	2	
Тема 49. Базовая аэробика	<i>Содержание учебного материала</i>	2	ОК 08
	<u>Практическое занятие 55.</u> Освоение комплексов базовой аэробики, основных шагов, дыхательной гимнастики.	2	
Тема 50. Танцевальная аэробика.	<i>Содержание учебного материала</i>	2	ОК 08
	<u>Практическое занятие 56.</u> 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	
	<u>Практическое занятие 57.</u> Освоение комплексов степ аэробики, основных шагов.	2	
Тема 52. Фитбол аэробика	Содержание учебного материала	2	ОК 08
	<u>Практическое занятие 58.</u> Освоение комплексов фитбол аэробики, развитие физических качеств.	2	
Промежуточная аттестация: Зачет с оценкой (4 семестр)			
Всего: 168 часов		120 аудиторная учебная нагрузка/ 48 самостоятельная работа	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

При возникновении особых обстоятельств освоение дисциплины Физическая культура осуществляется с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины осуществляется:

Спортивный зал № 202 (659333, Российская Федерация, Алтайский край, г. Бийск ул. Владимира Короленко, д. 53 (помещение № 2 этаж 2)

Оборудование: счетчик отжиманий для ГТО (станок для отжиманий), конус для спортзала (4 шт), мяч в/б, диск "Здоровье" метал-й (10 шт), коврик туристический (24 шт), маты гимнастические (3 шт), мостик гимнастический, мяч MIKASA (2004) (4 шт), мяч MIKASA пляжный (2 шт), мяч № 5 Winner зимний, мяч Spalding TF-1000 № 7 (кожа), мяч STIGA "Club Select" (белый) (2 шт), мячбаск. " MOLTEN GS7" синт. кожа (6 шт), мяч баскетбольный (8 шт), мяч волейбольный MIKASA (20 шт), мяч волейбольный звенящий, мяч набивной (6 шт), мяч футбольный (2 шт), набор бадминтон 2 ракетки (10 шт), обруч (2 шт), обруч окрашенный, утяжеленный (16 шт), ракетка АТЕМИ 600 AN (8 шт), ракетка АТЕМИ 800 AN (8 шт), ракетка теннисная (8 шт), сетка баскетбольная, сетка волейбольная (2 шт), сетка волейбольная с бубенчиками, сетка теннисная (2 шт), скакалка (13 шт), скакалка 2,8 м. (30 шт), волейбольные стойки на растяжках, дорожка с размером прыжка в длину 3 метра, сетка волейбольная с тросом, скамья гимнастическая 3 м., стол теннисный, стол теннисный складной, шведская стенка -10

Малый спортивный зал № 248 (659333, Российская Федерация, Алтайский край, г. Бийск ул. Владимира Короленко, д. 53 (помещение № 48 этаж 2)

Оборудование: ростомер РУМ с полочкой (2 шт), ростомер РУМ с полочкой (2 шт), эспандер грудной (5 шт), гантели 1 кг, пар (5 шт), Динамометр кистевой (3 шт), велотренажер лабораторн.магнитный, велотренажер электромагнитный, весы ВТ 150, гриф олимпийский 220 мм усиленный, , мини-степпер поворотный с эспанд, спиртометр сухой портативный, штанга с комплектом блинов, штанга тренировочная 300кг, эллиптический тренажер, шведская стенка спорт площадка-6.

Помещение для самостоятельной работы № 212 (659333, Российская Федерация, Алтайский край, г. Бийск ул. Владимира Короленко, д. 53 (помещение № 12 этаж 2))

Оборудование и технические средства обучения: компьютеры с возможностью подключения к сети «Интернет» и доступом в электронную информационно-образовательную среду, учебно-наглядные пособия.

Лицензионное программное обеспечение:

Антивирус Касперского - Сублицензионный договор №СЦ-00000310 от 01.03.2022 ООО»Парус Плюс» Лицензия № 26FE-220305-102626-1-2263

ОС Windows 10PRO /PQR OEM Microsoft Office - 2019 (коробочная версия) Контракт №19/5-ЭА от 18.11.2019 (Поставка программно-аппаратного комплекса Студент) Договор пожертвования от 04.03.2020

3.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

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. 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).

3. 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

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

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Методы оценки</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 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.