

## Аннотация рабочей программы

дисциплины СГ.04 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА/АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»  
по специальности 44.02.02 Преподавание в начальных классах

### 1.1 Общая характеристика учебной дисциплины

Рабочая программа учебной дисциплины СГ.04 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА/АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальности 44.02.02 Преподавание в начальных классах.

### 1.2 Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена

Дисциплина СГ.04 Физическая культура/Адаптивная физическая культура входит в социально-гуманитарный цикл.

Для освоения дисциплины, учащиеся используют знания, умения и навыки, сформированные при изучении дисциплины БД.09 «Физическая культура»

### 1.3 Требования к результатам освоения учебной дисциплины

В результате изучения обязательной части учебного цикла обучающийся должен знать:

- 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. уметь:
- 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.

### 1.4. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (перечень формируемых компетенций)

Специалист в области сетевого и системного администрирования должен обладать общими компетенциями, включающими в себя способность:

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

Максимальная учебная нагрузка обучающегося 152 часа, в том числе:

- лекции 2 часа;
- практические занятия 150 часов.

### 1.5 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объём в часах	3 семестр	4 семестр	5 семестр	6 семестр	7 семестр
Объем образовательной программы	152	32	36	24	38	22
в том числе:						
теоретическое обучение	2	2	-	-		
практические занятия	150	30	36	24	38	22
Промежуточная аттестация		Зачет	Зачет	Зачет	Зачет	Дифф. зачет

## 1.6 Структура дисциплины

Наименование разделов и тем	Количество аудиторных часов		
	Всего	Теоретическое обучение	Практические занятия
<b>3 семестр 32 ч</b>			
<b>Раздел 1. Основы физической культуры</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	
<b>Тема 1.1.</b> Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности	2	2	
<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>	<b>30</b>		<b>30</b>
Тема 2.1 Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места	10		10
Тема 2.2 Бег на длинные дистанции	10		10
Тема 2.3 Бег на средние дистанции. Прыжок в длину с разбега. Метание снарядов	10		10
<b>4 семестр 36 ч</b>			
<b>Раздел 3. Баскетбол</b>	<b>36</b>		<b>36</b>
<b>Тема 3.1.</b> Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места	10		10
<b>Тема 3.2.</b> Техник выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение –2 шага – бросок	10		10
<b>Тема 3.3.</b> Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола	10		10
<b>Тема 3.4.</b> Совершенствование техники владения баскетбольным мячом	6		6
<b>5 семестр 24 ч</b>			
<b>Раздел 4. Волейбол</b>	<b>24</b>		<b>24</b>
<b>Тема 4.1.</b> Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками	6		6
<b>Тема 4.2.</b> Техника подачи и приёма после неё	6		6
<b>Тема 4.3.</b> Техника прямого нападающего удара	6		6
<b>Тема 4.4.</b> Совершенствование техники владения волейбольным мячом	6		6
<b>6 семестр 38 ч</b>			
<b>Раздел 5. Атлетическая гимнастика</b>	<b>38</b>		<b>38</b>
<b>Тема 5.1</b> Атлетическая гимнастика	20		20
<b>Тема 5.2</b> Работа на тренажерах	18		18
<b>7 семестр 22 ч</b>			
<b>Раздел 6. Современные направления фитнеса</b>	<b>22</b>		<b>22</b>
<b>Тема 6.1</b> Кроссовая подготовка	10		10
<b>Тема 6.2</b> Использование различных современных направлений фитнеса	12		12
<b>Всего по дисциплине</b>	<b>152</b>	<b>2</b>	<b>150</b>

## 1.7 Основная литература

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 450 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18496-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/562057>
2. Лях, В. И. Физическая культура. Базовый уровень : учебник для образовательных организаций, реализующих образовательные программы среднего профессионального образования / В. И. Лях. — 2-е изд., стер. - Москва : Просвещение, 2025. - 289 с. - (Учебник СПО). - ISBN 978-5-09-124949-1. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.ru/catalog/product/2202346>. — Режим доступа: по подписке. ФПУ

Форма промежуточной аттестации – зачет (3-6 семестр), дифференцированный зачет (7 семестр)

Составитель: преподаватель, канд. пед. наук Дерябина А.Л.

Аннотация рабочей программы  
дисциплины СГ.04 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА/АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ  
КУЛЬТУРА»  
по специальности 44.02.02 Преподавание в начальных классах

### 1.1 Общая характеристика учебной дисциплины

Рабочая программа учебной дисциплины СГ.04 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА/АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальности 44.02.02 Преподавание в начальных классах.

### 1.2 Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена

Дисциплина СГ.04 Физическая культура/Адаптивная физическая культура входит в социально-гуманитарный цикл.

Адаптивная физическая культура рассматривается как часть общей культуры, подсистема физической культуры, одна из сфер социальной деятельности, направленная на удовлетворение потребности лиц с ограниченными возможностями в двигательной активности, при восстановлении, укреплении и поддержании здоровья, личностного развития, самореализации и интеграции в общество.

### 1.3. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

Цель дисциплины: формирование у учащихся двигательной активности, здорового образа жизни, профилактика заболеваний обучающихся, посредством адаптированной физической культуры.

В результате изучения обязательной части учебного цикла обучающийся должен:

**уметь:**

- 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 данной профессии (специальности).

**знать:**

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни;
- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности);
- средства профилактики перенапряжения.

### 1.4. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (перечень формируемых компетенций)

Учащийся должен обладать общими компетенциями, включающими в себя способность:

ОК 8. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

Максимальная учебная нагрузка обучающегося 152 часа, в том числе:

- лекции 2 часа;
- практические занятия 150 часов.

## 1.5 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объём в часах	3 семестр	4 семестр	5 семестр	6 семестр	7 семестр
<b>Объем образовательной программы</b>	<b>152</b>	<b>32</b>	<b>36</b>	<b>24</b>	<b>38</b>	<b>22</b>
в том числе:						
теоретическое обучение	2	2	-	-		
практические занятия	150	30	36	24	38	22
Промежуточная аттестация		Зачет	Зачет	Зачет	Зачет	Дифф. зачет

## 1.6 Структура дисциплины

Наименование разделов и тем	Количество аудиторных часов		
	Всего	Теоретическое обучение	Практические занятия
<b>3 семестр 32 ч</b>			
<b>Раздел 1. Основы физической культуры</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	
<b>Тема 1.1.</b> Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности	2	2	
<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>	<b>30</b>		<b>30</b>
Тема 2.1 Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места	10		10
Тема 2.2 Бег на длинные дистанции	10		10
Тема 2.3 Бег на средние дистанции. Прыжок в длину с разбега. Метание снарядов	10		10
<b>4 семестр 36 ч</b>			
<b>Раздел 3. Баскетбол</b>	<b>36</b>		<b>36</b>
<b>Тема 3.1.</b> Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места	10		10
<b>Тема 3.2.</b> Техник выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение –2 шага – бросок	10		10
<b>Тема 3.3.</b> Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола	10		10
<b>Тема 3.4.</b> Совершенствование техники владения баскетбольным мячом	6		6
<b>5 семестр 24 ч</b>			
<b>Раздел 4. Волейбол</b>	<b>24</b>		<b>24</b>
<b>Тема 4.1.</b> Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками	6		6
<b>Тема 4.2.</b> Техника подачи и приёма после неё	6		6
<b>Тема 4.3.</b> Техника прямого нападающего удара	6		6
<b>Тема 4.4.</b> Совершенствование техники владения волейбольным мячом	6		6
<b>6 семестр 38 ч</b>			
<b>Раздел 5. Атлетическая гимнастика</b>	<b>38</b>		<b>38</b>
<b>Тема 5.1</b> Атлетическая гимнастика	20		20
<b>Тема 5.2</b> Работа на тренажерах	18		18
<b>7 семестр 22 ч</b>			
<b>Раздел 6. Современные направления фитнеса</b>	<b>22</b>		<b>22</b>
<b>Тема 6.1</b> Кроссовая подготовка	10		10
<b>Тема 6.2</b> Использование различных современных направлений фитнеса	12		12
<b>Всего по дисциплине</b>	<b>152</b>	<b>2</b>	<b>150</b>

## 1.7 Основная литература

3. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 450 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18496-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/562057>
4. Лях, В. И. Физическая культура. Базовый уровень : учебник для образовательных организаций, реализующих образовательные программы среднего профессионального образования / В. И. Лях. — 2-е изд., стер. - Москва : Просвещение, 2025. - 289 с. — (Учебник СПО). - ISBN 978-5-09-124949-1. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.ru/catalog/product/2202346>. — Режим доступа: по подписке. ФПУ

Форма промежуточной аттестации – зачет (3-6 семестр), дифференцированный зачет (7 семестр)

Составитель: преподаватель, канд. пед. наук Дерябина А.Л.