



1920

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Филиал федерального государственного бюджетного образовательного учреждения
высшего образования «Кубанский государственный университет»
в г. Геленджике

УТВЕРЖДАЮ:

И. о. проректора по учебной

работе, качеству образования –

первого проректора

Т. А. Хагуров

27 мая 2025 г.



Рабочая программа учебной дисциплины

**СГ.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА /
АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

специальность 44.02.02 Преподавание в начальных классах

2025 г

Рабочая программа учебной дисциплины СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА разработана на основе требований ФГОС среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, в соответствии с Рекомендациями по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования, с учетом требований Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее СПО) 44.02.02 Преподавание в начальных классах, утвержденного Приказом Министерства просвещения России от 17.08.2022 № 742.

Рабочая программа реализуется с использованием ресурсов школы МАОУ СОШ № 6 имени Евдокии Бершанской МО город-курорт Геленджик в части освоения дисциплины «Физическая культура» на основании договора безвозмездного пользования муниципальным имуществом от 12 марта 2021 г.

Дисциплина	СГ.04 Физическая культура
Форма обучения	очная
Учебный год	2025-2026
2,3,4 курс	3,4,5,6,7 семестр
практические занятия	152 ч
зачёт (3-6 семестр), дифференцированный зачет (7 семестр)	

Составитель: преподаватель

А. Л. Дерябина

Утверждена на заседании предметной(цикловой) комиссии математических

Председатель предметной (цикловой) комиссии математических и естественно - научных дисциплин

Л. В. Жук

Рецензенты:

Зам. директора по УР филиала ФГБОУ ВО «КубГУ» в г. Геленджике



Т.А. Резуненко

Руководитель физического воспитания Геленджикского филиала Краснодарского торгового-экономического колледжа преподаватель высшей категории

ЛИСТ

согласования рабочей программы по учебной дисциплине СГ.04 Физическая культура





Ю.А. Колесников


Специальность среднего профессионального образования:

ЛИСТ
согласования рабочей программы по учебной дисциплине
СГ.04 Физическая культура
Специальность среднего профессионального образования:
44.02.02 Преподавание в начальных классах

СОГЛАСОВАНО:

Заместитель директора по УР филиала _____  Т.А. Резуненко

Заведующая сектором библиотеки филиала _____  Л.Г. Соколова

Инженер-электроник (программно-информационное
обеспечение образовательной программы) _____  А.В. Сметанин

Согласовано:

Директор школы МАОУ СОШ
имени Евдокии Бершанской
МО город-курорт Геленджик





И.Ю.Бурахович

СОДЕРЖАНИЕ

1. Общая характеристика рабочей программы учебной дисциплины.....	5
1.1. Область применения программы	5
1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:	5
1.4. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (Перечень формируемых компетенций).....	5
2. Структура и содержание учебной дисциплины.....	7
3. Образовательные технологии.....	12
3.1. Образовательные технологии дисциплины Физическая культура	12
4. Условия реализации программы дисциплины	13
4.1. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине Физическая культура	13
4.2. Перечень необходимого программного обеспечения	13
5. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины.....	14
5.1 Основная литература	14
5.2 Дополнительная литература.....	14
5.3 Периодические издания.....	15
5.4 Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины	15
5.5 Электронно-библиотечные системы (ЭБС)	15
5.6 Профессиональные базы данных.....	16
5.7 Информационные справочные системы.....	16
5.8 Базы данных открытого доступа.....	16
5.9 Базы данных КубГУ	16
6. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины	17
7. Дополнительное обеспечение дисциплины	18

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ СГ.05 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА/АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины СГ.04 «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 профессиональный модуль ПП (профессиональная подготовка) – общий гуманитарный и социально-экономический цикл.

Для освоения дисциплины, учащиеся используют знания, умения и навыки, сформированные при изучении дисциплины БД.09 «Физическая культура», входящей в состав базовых дисциплин общеобразовательной подготовки среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования.

1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины: В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **уметь:** использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья,

достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **знать:** о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.

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

№	Код компетенции	Содержание компетенции (или ее части)	В рез-те изучения дисциплины обучающиеся должны	
			знать	уметь
1.	ОК 08	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	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	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 специальности

Максимальная учебная нагрузка обучающегося - 152 часа, в том числе:

- лекции 2 часа;
- практические занятия 150 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. 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

2.2 Структура дисциплины

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

2.3. Тематический план и содержание учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура/Адаптивная физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Компетенции
3 семестр 32 ч			
Раздел 1. Основы физической культуры		2	
<i>Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности</i>	Содержание учебного материала		
	Теоретические занятия	2	ОК8
	1 Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.	1	
2 Самоконтроль студентов физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств	1		
Раздел 2. Легкая атлетика		30	
<i>Тема 2.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места</i>	Содержание учебного материала		
	Практические занятия	10	
	1 Техника безопасности на занятия Л/а. Техника беговых упражнений. Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования	2	ОК8
	2 Совершенствование техники бега на дистанции 100 м., контрольный норматив	2	
	3 Совершенствование техники бега на дистанции 300 м., контрольный норматив	2	
	4 Совершенствование техники бега на дистанции 500 м., контрольный норматив	2	
5 Совершенствование техники прыжка в длину с места, контрольный норматив	2		
<i>Тема 2.2. Бег на длинные дистанции</i>	Содержание учебного материала		
	Практические занятия	10	
	1 Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования. Разучивание комплексов специальных упражнений	2	ОК8
	2 Техника бега по дистанции (беговой цикл). Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг)	2	
	3 Техника бега на дистанции 2000 м, контрольный норматив	2	
	4 Техника бега на дистанции 3000 м без учета времени	2	
5 Техника бега на дистанции 5000 м без учета времени	2		
<i>Тема 2.3. Бег на средние дистанции. Прыжок в длину с разбега Метание снарядов</i>	Содержание учебного материала		
	Практические занятия	10	
	1 Техника бега на средние дистанции.	2	ОК8
	2 Техника прыжка способом «Согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов	2	
	3 Техника прыжка «в шаге» с укороченного разбега	2	
	4 Целостное выполнение техники прыжка в длину с разбега, контрольный норматив	2	
5 Техника метания гранаты, контрольный норматив	2		
4 семестр 36 ч			
Раздел 2. Баскетбол			
<i>Тема 3.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с</i>	Содержание учебного материала		
	Практические занятия	10	
1 Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места	4		

<i>места</i>	2	Закрепление техники ведения и передачи мяча в баскетболе	6	ОК8
Тема 3.2. <i>Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, «ведение – 2 шага – бросок»</i>	Содержание учебного материала			
	Практические занятия		10	
	1	Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места	4	
2	Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнение упражнения «ведения-2 шага – бросок»	6		
Тема 3.3. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу. Правила баскетбола	Содержание учебного материала			
	Практические занятия		10	
	1	Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведения, ловли и передачи мяча в колонне и кругу	4	
	2	Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста	2	
3	Правила игры в баскетбол. Учебная игра	4		
Тема 3.4. <i>Совершенствование техники владения баскетбольным мячом</i>	Содержание учебного материала			
	Практические занятия		6	
	1	Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок», бросок мяча с места в кольцо	4	
2	Совершенствование технических элементов баскетбола в учебной игре	2		
5 семестр 24 ч				
Раздел 4. Волейбол				
Тема 4.1. <i>Техника перемещений, стоек. Техника верхней и нижней передач двумя руками</i>	Содержание учебного материала			
	Практические занятия		6	
	1	Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке	2	
2	Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения	4		
Тема 4.2. <i>Техника подачи и приёма после неё</i>	Содержание учебного материала			
	Практические занятия		6	
	1	Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая. Прием мяча	2	
2	Подача мяча: верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча	4		
Тема 4.3. <i>Техника прямого нападающего удара</i>	Содержание учебного материала			
	Практические занятия		6	
	1	Техника прямого нападающего удара	2	
2	Отработка техники прямого нападающего удара. Тактика игры в защите, в нападении	4		
Тема 4.4. <i>Совершенствование техники владения волейбольным мячом</i>	Содержание учебного материала			
	Практические занятия		6	
	1	Отработка техники владения техническими элементами в волейболе. Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху. Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке. Учебная игра с применением изученных положений	6	
6 семестр 38 ч				
Раздел 5. Атлетическая гимнастика				
Тема 5.1. Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала			
	Практические занятия		20	
	1	Техника коррекции фигуры. Выполнение упражнений для развития различных групп мышц	10	

	2	Круговая тренировка на 5 - 6 станций	10	ОК8	
Тема 5.2 Работа на тренажерах	Содержание учебного материала				
	Практические занятия		18		
	1	Работа на тренажерах в зале	10		
	2	Работа на уличных тренажерах	8		
7 семестр 22 ч					
Раздел 6. Современные направления фитнеса					
Тема 6.1. Кроссовая подготовка	Содержание учебного материала			ОК8	
	Практические занятия		10		
	1	Кроссовая подготовка	10		
Тема 6.2 Использование различных современных направлений фитнеса	Содержание учебного материала				
	Практические занятия		18		
	1	Аэробика, танцевальная аэробика	6		
	2	Силовые направления	6		
	3	Пилатес, фитнес-йога, стретчинг	6		
Всего по дисциплине			152		

Примерные контрольные нормативы по проверке овладения студентами жизненно важными умениями и навыками

№ п/п	Наименование упражнений	Девушки					Юноши				
		Оценка в баллах									
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1	Бег 30 м (сек)	5.0	5.2	5.4	5.6	5.8	4.5	4.7	4.9	5.1	5.3
2	Бег 60 м (сек)	10.0	10.2	10.4	10.6	10.8	8.4	8.6	8.8	9.0	9.2
3	Бег 100 м (сек)	15.7	16.0	17.0	17.9	18.9	13.2	13.8	14.0	14.3	14.6
4	Бег 500 м (мин., сек.)	1,50	2,00	2,10	2,20	2,30					
5	Бег 1000 м (мин.сек)						4.02	4.16	4.31	4.47	5.02
6	Бег 2000 м (дев.)/3000 м (юн.) (сек)	10.15	10.50	11.15	11.50	12.15	12.00	12.35	13.10	13.50	14.00
7	Челночный бег 10×10 м (мин.сек)	29.0	30.0	31.0	32.0	33.0	25.0	27.0	28.5	30.0	31.5
8	Прыжок в длину с места (см)	190	180	170	160	150	250	240	230	220	210
9	Прыжки со скакалкой за 1 мин (кол. раз)	140	120	110	100	90	140	130	120	110	100
10	Подтягивания в висе (юн)/ приседания на одной ноге (дев) (кол. раз)	12	10	8	6	4	15	12	9	7	5
11	Поднимание (сед) и опускание туловища из пол. лёжа на спине (кол. раз)	60	50	40	30	20					

12	Силой переворот в упор на перекладине (кол. раз)						8	5	3	2	1
13	Поднимание ног до касания перекладины (в висе) (кол. раз)						10	7	5	3	2
14	Наклоны туловища вперед	25	20	15	12	8					
15	Отжимания - сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)	12	10	8	6	4	40	35	30	25	20

3. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

Для реализации компетентностного подхода предусматривается использование в учебном процессе активных и интерактивных форм проведения аудиторных и внеаудиторных занятий с целью формирования и развития профессиональных навыков обучающихся.

Изучаемые разделы (темы) дисциплины	Технологии, применяемые при проведении практических занятий
Раздел 1. Основы физической культуры Раздел 2. Легкая атлетика Раздел 3. Баскетбол Раздел 4. Волейбол Раздел 6. Кроссовая подготовка	Технология активного, развивающего и проблемного обучения. Разработка и проведение обучающимися комплексов упражнений по заданию преподавателя. Сдача контрольных нормативов
Раздел 5. Атлетическая гимнастика	Технология дифференцированного, развивающего и проблемного обучения. Сдача контрольных нормативов. Проведение обучающимися фрагментов занятий рекреативно-оздоровительной направленности
Раздел 7. Современные направления фитнеса	Составление индивидуальных программ

3.1. Образовательные технологии дисциплины Физическая культура

С целью формирования и развития профессиональных навыков обучающихся, в соответствии с требованиями ФГОС СПО, для реализации компетентностного подхода программа предусматривает широкое использование в учебном процессе следующих форм учебной работы: практическое занятие – основная интерактивная форма организации учебного процесса, дополняющая теоретический знания учебной дисциплины; внеаудиторные формы – консультация, практикум, самостоятельная работа; формы контроля знаний – зачёт по знаниям методики организации практической как раздельно части, так и полностью занятия по физической культуре.

На протяжении всего периода обучения в физическом воспитании студентов используются следующие формы учебных и внеучебных занятий:

- практические (проводятся в спортзале, на стадионе, в тренажерном зале), контрольные (контрольное тестирование в проверке физических качеств, контрольные работы по проверке знаний теоретического курса);

- индивидуальные и индивидуально-групповые дополнительные занятия или консультации; - самостоятельные занятия по заданию и под контролем преподавателя.

Внеучебные занятия организуются в форме: выполнения физических упражнений и рекреационных мероприятий в режиме учебного дня; занятий в спортивных клубах; курсах, занятий по интересам (спортклуб, тур. клуб, фитнес клуб); самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом; массовых оздоровительных, физкультурных и спортивных мероприятий.

В процессе преподавания используются следующие методы обучения: практические (методы строго регламентированного упражнения, метод разучивания по частям, метод разучивания в целом, метод принудительно-облегчающего разучивания, методы частично регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы); методы использования слова (рассказ, описание, объяснение, беседа, разбор, задание, указание, команда, подсчет, оценка); методы наглядного восприятия (показ двигательного действия, демонстрация наглядных пособий).

4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине Физическая культура

Материально-техническая база обеспечивает проведение всех видов практических занятий по темам, указанным в рабочей программе дисциплины.

Все помещения, места для занятий физической культурой, которые необходимы для реализации учебной дисциплины «Физическая культура» в соответствии с ФГОС, оснащены соответствующим оборудованием и инвентарем в зависимости от изучаемых разделов программы и видов спорта.

Материально-техническое обеспечение осуществляется с учетом и на основании безвозмездного пользования муниципальным имуществом от 12 марта 2021г. в части использования материально-технических ресурсов МАОУ СОШ №6 имени Евдокии Бершанской МО город-курорт Геленджик.

Спортивный комплекс:

- спортивный зал:

оборудование спортивного зала: щиты баскетбольные, баскетбольные кольца, бревно гимнастическое, брусья гимнастические, ковер гимнастический для вольных упражнений, козел гимнастический, стойки волейбольные, сетка волейбольная, гири, мячи, стол для настольного тенниса, ракетки для настольного тенниса, скакалки, маты, секундомеры;

-открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий , в т.ч. площадки:

для игры в футбол

для игры в бадминтон

для прыжков в длину

для прыжков в высоту

круговая беговая дорожка на 250 м.

для игры в баскетбол и волейбол

для занятий физкультурой и гимнастикой

для бега на 100 м

элементы полосы препятствий, расположенные в пределах

площадки для начальной военной подготовки

4.2. Перечень необходимого программного обеспечения

1. 7-zip; (лицензия на англ. <http://www.7-zip.org/license.txt>)

2. Adobe Acrobat Reader; (лицензия -

<https://get.adobe.com/reader/?loc=ru&promoid=KLXME>)

3. Adobe Flash Player; (лицензия -

<https://get.adobe.com/reader/?loc=ru&promoid=KLXME>)

4. Microsoft Office 2003; (лицензия - <http://www.openoffice.org/license.html>)

5. FreeCommander; (лицензия -

<https://freecommander.com/ru/%d0%bb%d0%b8%d1%86%d0%b5%d0%bd%d0%b7%d0%b8%d1%8f/>)

6. Mozilla Firefox.(лицензия - <https://www.mozilla.org/en-US/MPL/2.0/>)

5. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА/АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

5.1 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. Кузнецов, В. С., Физическая культура : учебник / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. — Москва : КноРус, 2024. — 256 с. — ISBN 978-5-406-12453-6. — URL: <https://book.ru/book/951558> . — Текст : электронный.
3. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богаченко. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/560907>
4. Теория и методика избранного вида спорта : учебник для среднего профессионального образования / Т. А. Завьялова [и др.] ; под редакцией С. Е. Шивринской. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 189 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-08356-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/563840>

5.2 Дополнительная литература

1. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры и спорта : учебник и практикум для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 216 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-15307-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/563631>
2. Бегидова, Т. П. Теория и организация адаптивной физической культуры : учебник для среднего профессионального образования / Т. П. Бегидова. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 181 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-16755-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/563606>
3. Кузнецов, В. С., Теория и история физической культуры + eПриложение: дополнительные материалы : учебник / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. — Москва : КноРус, 2024. — 448 с. — ISBN 978-5-406-12935-7. — URL: <https://book.ru/book/952994> . — Текст : электронный.
4. Лечебная и адаптивная физическая культура. Плавание : учебник для среднего профессионального образования / Н. Ж. Булгакова, С. Н. Морозов, О. И. Попов, Т. С. Морозова ; под редакцией Н. Ж. Булгаковой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 399 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-

5-534-08973-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/564849>

5. Никитушкин, В. Г. Теория и методика физического воспитания. Оздоровительные технологии : учебник для среднего профессионального образования / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 279 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-17034-4. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/563332>

6. Самостоятельная работа студента по физической культуре : учебник для среднего профессионального образования / В. Л. Кондаков [и др.] ; под редакцией В. Л. Кондакова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 148 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-19296-4. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/566885>

7. Собянин, Ф. И. **Физическая культура** : учебник / Ф. И. Собянин. - Ростов-на-Дону : Феникс, 2020. - 221 с. : ил., табл. - (Среднее профессиональное образование). - Библиогр. в конце разделов. - ISBN 978-5-222-32352-6 : 215 р. 25 к. - Текст : непосредственный. 8

5.3 Периодические издания

1. Культура физическая и здоровье.-URL: http://e.lanbook.com/journal/element.php?pl10_id=2337
2. Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. - URL: <https://dlib.eastview.com/browse/publication/79774>
3. Теория и практика физической культуры. - URL: <https://dlib.eastview.com/browse/publication/71966>
4. Физическая культура, спорт - наука и практика.- URL: https://e.lanbook.com/journal/2290#journal_name

5.4 Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины

Электронная библиотека Научной библиотеки КубГУ
<http://megapro.kubsu.ru/MegaPro/Web>

Электронно-библиотечные системы (ЭБС)

1. ЭБС «Университетская библиотека ONLINE»: сайт. – URL: <http://biblioclub.ru>
2. ЭБС Издательства «Лань»: сайт. – URL: <http://e.lanbook.com>
3. ЭБС «Юрайт»: сайт. – URL: <https://urait.ru/>
4. ЭБС «BOOK.ru»: сайт. – URL: <https://www.book.ru>
5. ЭБС «ZNANIUM.COM»: сайт. – URL: <https://www.znanium.com>
6. ЭБ ОИЦ «Академия» <https://academio-moscow.ru/elibrary/>

Профессиональные базы данных

1. Виртуальный читальный зал Российской государственной библиотеки (РГБ) <https://Idis.rsl.ru/>
2. Национальная электронная библиотека <https://rusneb.ru/>
3. Базы данных компании «ИВИС» <https://eivis.ru/>
4. Научная электронная библиотека «eLibrary.ru» (НЭБ) <http://elibrary.ru/>
5. МИАН. Полнотекстовая коллекция математических журналов <https://www.mathnet.ru/>
6. Полнотекстовая коллекция журналов на платформе РЦНИ (Электронные версии научных журналов РАН) <https://journals.rcsi.science/>
7. Президентская библиотека им. Б.Н. Ельцина <https://www.prlib.ru/>
8. Электронная библиотечная система социо-гуманитарного знания «SOCHUM» <https://sochum.ru/>

Информационные справочные системы

Консультант плюс - справочная система (доступ по локальной сети с компьютеров Библиотеки)

Базы данных открытого доступа

1. КиберЛенинка <https://cuberleninka.ru/>
2. Лекториум ТВ – видеокolleкции ведущих лекторов России <https://www.lektorium.tv/>
3. Федеральный портал «Российское образование» <https://www.edu.ru/>
4. Портал «Образование на русском: Проект Государственного института русского языка им.А.С.Пушкина <https://pushkininstitute.ru/>
5. Справочно-информационный портал «Грамота .ru» <https://gramota.ru/>
6. Словари и энциклопедии на Академике <https://dic.academic.ru/>

Базы данных КубГУ

1. Открытая среда модульного динамического обучения КубГУ <https://openedu.kubsu.ru/>
2. База учебных планов, учебно-методических комплексов, публикаций и конференций <https://infoneeds.kubsu.ru/>
3. Электронный архив документов КубГУ <https://docspace.kubsu.ru/>

6. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Дисциплина «Физическая культура» нацелена на формирование профессиональных компетенций. Обучение осуществляется по традиционной технологии с включением инновационных элементов. На основании данных о состоянии здоровья обучающиеся распределяются для занятий физической культурой на медицинские группы: основную, подготовительную, специальную. Обучающиеся, отнесенные к основной и подготовительной медицинским группам, занимаются физической культурой вместе. Для юношей и девушек, отнесенных к подготовительной группе, исключается выполнение учебных нормативов в противопоказанных им видах физических упражнений. Для обучающихся, отнесенных к специальной медицинской группе, занятия проводят по специальным учебным программам.

Во второй год обучения планируется формирование навыков здорового образа жизни средствами физической культуры: изучение социально-биологических основ физической культуры и здорового образа жизни развитие и совершенствование основных жизненно важных физических и профессиональных качеств обучающихся, профессионально-прикладная физическая подготовка; освоение специальных двигательных умений и навыков. Третий и четвертый год обучения предусматривают совершенствование полученных ранее навыков и умений и активное участие обучающихся в качестве организаторов и руководителей спортивно-оздоровительных мероприятий.

На практических занятиях обучающиеся должны овладеть умением применять теоретические знания при решении практических задач. Практический раздел программы реализуется на методико-практических и учебно-тренировочных занятиях в учебных группах (12-15 чел.)

Методико-практические занятия предусматривают освоение и творческое воспроизведение обучающимися основных методов и способов формирования учебных, профессиональных и жизненных умений и навыков средствами физической культуры и спорта. Деятельность обучающихся на этих занятиях направлена на овладение методами, обеспечивающими достижение практических результатов. В качестве форм методико-практической подготовки могут использоваться ролевые игры, тренинг, тематические задания для самостоятельного выполнения и др.

Учебно-тренировочные занятия базируются на широком использовании теоретических знаний и методических умений, применении разнообразных средств физической культуры и спорта для совершенствования спортивной и профессионально-прикладной физической подготовки обучающихся для приобретения индивидуального и коллективного практического опыта физкультурно-спортивной и волонтерской деятельности.

Контрольное *тестирование* включает в себя проверку овладения жизненно важными умениями и навыками и уровня развития физических качеств. Критерием оценки успешности освоения учебного материала выступает *экспертная оценка* преподавателя и оценка результатов соответствующих тестов, результаты которых рассматриваются с учетом динамики контролируемых показателей.

Важным для обучающихся является умение рационально подбирать необходимую учебную литературу для написания рефератов по разделам физической культуры.

Поиск книг в библиотеке необходимо начинать с изучения предметного каталога и создания списка книг, пособий, методических материалов по теме изучения.

7. ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Утренняя гигиеническая зарядка

Утренняя гигиеническая зарядка, как известно, одна из наиболее распространенных, популярных форм физкультурных занятий в режиме повседневной жизнедеятельности (заметим, что в качестве малой формы занятий она не тождественна ни утренним тренировочным занятиям, получившим распространение в практике спорта, ни аналогичным случаям применения физических упражнений с довольно большим объемом нагрузки). Ее главное назначение - оптимизировать переход от продолжительного отдыха (сна) к повседневной жизнедеятельности.

Одна из вполне оправданных схем составления комплекса упражнений для зарядки предусматривает:

- «выравнивающее» упражнение (например, плавные потягивания с выпрямлением конечностей и туловища, лежа в постели или в положении стоя);
- упражнение, нефорсированно активизирующее кровообращение преимущественно в крупных мышцах нижних конечностей и тазовой области (например, неторопливые приседания или поочередное растягивание ногами резинового жгута в положении сидя);
- наклоны, повороты, круговые движения туловища с сопутствующими движениями руками, постепенным увеличением амплитуды и темпа движений;
- серия «растягивающих» движений (например, поочередные маховые движения руками и ногами с увеличением амплитуды до максимальной);
- упражнение циклического характера, активизирующее функции дыхательной и сердечно-сосудистой систем в рамках аэробного режима (например, серийные подскоки на месте или бег в течение 3-5 мин., вызывающие увеличение ЧСС до 140-150 уд/мин);
- заключительная серия движений (успокаивающе-переходная), частично нивелирующая избыточную функциональную активность, вызванную предыдущими упражнениями (например, ходьба в убывающем темпе с акцентированными дыхательными движениями).

Ориентировочная продолжительность всей зарядки – около 10-15 минут, не считая, конечно, последующего приема душа и других индивидуально-гигиенических процедур. В зависимости от самочувствия занимающегося и характера предстоящей основной деятельности допустимо, разумеется, дублировать виды перечисленных упражнений и варьировать связанные с ними парциальные нагрузки.

Хотя по мере адаптации к применяемому комплексу упражнений утренней зарядки есть смысл периодически несколько увеличивать связанные с ними параметры нагрузки, однако превращать ее в тренировочное занятие основного типа нецелесообразно. К нему, судя по преобладающим аргументам, лучше приступать не раньше чем через час-полтора после завтрака (отметим также, что зарядка может быть представлена в суточном режиме не только как утренняя гигиеническая, но и в иной форме, с более свободным нормированием нагрузки, например, в середине дня).

Классификация и содержание фитнес-программ

Наибольшее распространение получили фитнес-программы, основанные на использовании видов двигательной активности аэробной направленности. Термин *аэробика* имеет двойное толкование. В широком представлении, аэробика — система упражнений, направленных на развитие аэробных возможностей энергообеспечения двигательной активности. В качестве средств воздействия применяются ходьба, бег, плавание, танцы, занятия на кардиотренажерах и др.

В более узком представлении аэробика -одно из направлений физкультурно-оздоровительных фитнес-программ, построенных на основе различных гимнастических упражнений (степ-аэробика, слайд-аэробика, данс-аэробика и т.п.).

В соответствии с рекомендациями Американского колледжа спортивной медицины (1998), необходимо обеспечивать сбалансированность фитнес-программ, включающих тренировку кардиореспираторной системы, мышечной силы и гибкости. Установлено, что взрослому человеку необходимо заниматься как минимум 3-5 раз в неделю различными видами двигательной активности невысокой интенсивности. Интенсивность таких занятий должна не превышать 60-90% ЧС от максимальной и 50-85% МПК. Продолжительность занятий 20-60 минут непрерывной активности или 10-минутные серии упражнений общей продолжительностью 20-60 минут в день. Формами занятий могут быть такие как ходьба, бег, гребля, езда на велосипеде. Также рекомендуется выполнять силовые тренировки на 8-10 основных мышечных групп с нагрузками 8-12 повторений в одном подходе (< 50 лет) и 10-15 повторений (> 50 лет) как минимум 2 раза в неделю.

Оздоровительная ходьба. К широко распространенным видам двигательной активности принадлежит ходьба, преимущества которой – доступность и эффективность — особенно важны для людей с избыточной массой тела, пожилых и имеющих низкий уровень физического состояния.

Оздоровительный бег. После завершения программы ходьбы с учетом достигнутого уровня физического состояния возможен переход к участию в программе бега трусцой.

Программа бега трусцой (Хоули Э.Т., Френкс Б.Д., 2000)

Правила выполнения тренировочной программы.

1. Прежде чем начать программу бега, необходимо завершить программу ходьбы.
2. Начинайте каждое занятие с ходьбы и стретчинга.
3. Не переходите к следующему этапу, если испытываете дискомфорт.
4. Занимайтесь на нижнем пределе своей целевой ЧСС; регистрируйте свою ЧСС на каждом занятии.
5. Выполняйте программу по принципу "день работы — день отдыха".

Этап 1. Пробегите трусцой 10 шагов, пройдите 10 шагов. Повторите это 5 раз и определите свою ЧСС. Не выходите за пределы целевой ЧСС, увеличивая или уменьшая фазу ходьбы. Продолжительность занятия — 20—30 мин.

Этап 2. Пробегите трусцой 20 шагов, пройдите 10 шагов. Повторите это 5 раз и определите ЧСС. Не выходите за пределы целевой ЧСС, увеличивая или уменьшая фазу ходьбы.

Этап 3. Пробегите трусцой 30 шагов, пройдите 10 шагов. Повторите это 5 раз и определите ЧСС. Не выходите за пределы целевой ЧСС, увеличивая или уменьшая фазу ходьбы.

Этап 4. Пробегите трусцой 1 мин, пройдите 10 шагов. Повторите это 3 раза и определите ЧСС. Не выходите за пределы целевой ЧСС, увеличивая или уменьшая фазу ходьбы. Продолжительность занятия — 20—30 мин.

Этап 5. Пробегите трусцой 2 мин, пройдите 10 шагов. Повторите это 2 раза и определите ЧСС. Не выходите за пределы целевой ЧСС, увеличивая или уменьшая фазу ходьбы.

Этап 6. Пробегите трусцой некоторое расстояние (400 м.) и проверьте ЧСС. Регулируйте темп во время бега, чтобы не выходить за пределы целевой ЧСС. Если ЧСС остается высокой, вернитесь к программе пятого этапа. Пробегите трусцой расстояние в 6 раз больше первоначального, чередуя его с непродолжительной ходьбой.

Этап 7. Пробежите трусцой расстояние в 2 раза больше первоначального и проверьте ЧСС. Регулируйте темп во время бега, чтобы не выходить за пределы целевой ЧСС. Если ЧСС остается высокой, вернитесь к программе шестого этапа. Пробежите трусцой расстояние в 6 раз больше первоначального, чередуя его с непродолжительной ходьбой.

Этап 8. Пробежите трусцой 1 милю и проверьте ЧСС. Регулируйте темп во время бега, чтобы не выходить за пределы целевой ЧСС. Пробежите трусцой 2 мили.

Этап 9. Пробежите 2—3 мили без остановки. Проверьте ЧСС, чтобы убедиться, что не вышли за пределы целевой ЧСС.

Катание на роликовых коньках

Высокая эмоциональность, эффективное развитие аэробных возможностей вывели катание на роликовых коньках в число наиболее популярных видов двигательной активности.

Биомеханические особенности катания на роликовых коньках позволяют включить в работу такие группы мышц, которые сложно развивать другими упражнениями. Эффективность занятий во многом определяется техническим оснащением: роликовые коньки, специальная одежда, шлем, наколенники и налокотники.

Мировые производители спортивного инвентаря предлагают четыре вида роликовых коньков: прогулочные, для фитнеса, для экстремального (акробатического) катания, универсальные.

Ролики, применяемые в фитнес-программах для повышения функционального состояния организма, обладают техническими характеристиками (вентиляция застежки, особенности колес, наличие тормоза и др.), позволяющими обеспечить комфортные условия во время продолжительных занятий.

Фитнесс-программы на кардиотренажерах. С целью достижения и поддержания высокого уровня аэробных способностей разработаны фитнес-программы с использованием кардиоваскулярных тренажеров (беговые дорожки, велоэргометры, гребные, лыжные и степ-тренажеры – степперы).

В последние годы появился новый тип тренажеров - эллиптические, объединяющие технические возможности велотренажера, степпера и беговой дорожки. Отличительная особенность этих тренажеров – эллиптическая амплитуда движений педалей, которая снижает почти до минимума нагрузку на коленные и голеностопные суставы, обеспечивая активное включение в работу мышц ягодиц, бедер и голени. Ряд эллиптических тренажеров имеет подвижные ручки, позволяющие упражнять мышцы плечевого пояса. В таких тренажерах используется магнитная система нагружения с равномерной регулировкой нагрузки.

Тренировочные занятия на тренажерах предусматривают два уровня интенсивности.

Первый уровень – работа выполняется в диапазоне 60–70 % максимальной ЧСС, определенной с использованием формулы «220–возраст». Второй уровень – работа выполняется в пределах 70–85 % максимальной ЧСС.

Технические возможности тренажеров позволяют составлять фитнес-программы с произвольным (ручным) регулированием тренировочных параметров (скорость, угол наклона и дистанция) и автоматическим. В этом случае благодаря использованию кардиотестера, компьютеризированного контроля скорости вращения и угла наклона дорожки тренажеры могут обеспечивать уровень нагрузки, который поддерживает ЧСС на заданном уровне. Эта фитнес-программа эффективно используется с целью повышения уровня аэробных возможностей для лиц с риском развития сердечнососудистых заболеваний и в пожилом возрасте. Система постоянного пульсового контроля дает

возможность проводить реабилитацию больных (в присутствии кардиолога), выполнять программу по снижению массы тела.

Кроссовый бег. Нагрузка определяется незначительным изменением скорости вращения дорожки и более существенным варьированием угла ее наклона.

«Пирамида». Программа представляет собой тренировочную работу с постепенным повышением нагрузки. Скорость вращения обратно пропорциональна углу наклона дорожки, что позволяет проводить занятие с постоянной ЧСС. Интервальная тренировка. В процессе работы интенсивность чередуется с фазой активного отдыха.

«Идущий в гору». В процессе выполнения программы скорость вращения дорожки постепенно уменьшается по мере увеличения угла ее наклона.

«Джоггинг». Программа с постоянным углом наклона дорожки и изменением скорости вращения. В начальной фазе постепенно достигается устойчивое значение ЧСС, которое поддерживается до конечной фазы.

ЛИСТ


изменений рабочей учебной программы по дисциплине
СГ.04 Физическая культура/Адаптивная физическая
культура


Дополнения и изменения, вносимые в рабочую программу дисциплины

Основания внесения дополнений и изменений	Раздел РПД, в который вносятся изменения	Содержание вносимых дополнений, изменений
Предложение работодателя		
Предложение составителя программы		
Приобретение, издание литературы, обновление перечня и содержания ЭБС, баз данных	Разделы №2.4.5 и №5 Перечень основной и дополнительной учебной литературы	Обновление перечня литературы

Утверждена на заседании предметной (цикловой) комиссии математических и естественно - научных дисциплин, протокол №10 от 27 мая 2025 г.

Заместитель директора по УР филиала _____  Т.А. Резуненко

Заведующая сектором библиотеки филиала _____  Л.Г. Соколова

Инженер-электроник (программно-информационное обеспечение образовательной программы) _____  А.В. Сметанин

Рецензия
на рабочую программу учебной дисциплины
**СГ.04 «ФИЗИЧЕСКАЯ
КУЛЬТУРА/АДАПТИВНАЯ
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬДУРА»**
специальности среднего профессионального образования
44.02.02 Преподавание в начальных классах

Рабочая программа учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура/Адаптивная физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее СПО) 44.02.02 Преподавание в начальных классах, утвержденного Приказом Министерства просвещения России от 17.08.2022 № 742.

В структуре основной профессиональной образовательной программы учебная дисциплина СГ.04 Физическая культура/Адаптивная физическая культура входит в профессиональный модуль ПП (профессиональная подготовка) – общий гуманитарный и социально-экономический цикл. Рабочая программа учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура/Адаптивная физическая культура состоит из следующих разделов:

1. Паспорт рабочей программы учебной дисциплины.
2. Структура и содержание учебной дисциплины.
3. Образовательные технологии.
4. Условия реализации программы учебной дисциплины.
5. Перечень основной и дополнительной учебной литературы.
6. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины.
7. Оценочные средства для контроля успеваемости.

В паспорте программы сформулированы цели и задачи освоения дисциплины, направленные на овладение обучающимися общими и профессиональными компетенциями.

Данное количество часов, выделенное на освоение учебной дисциплины, позволит:

- сформировать у обучающихся необходимые общие компетенции;
- получить необходимые знания и умения, которые можно применять в дальнейшем на практике.

Тематический план имеет оптимальное распределение часов по разделам и темам в соответствии с учебным планом. Каждый раздел программы отражает тематику и вопросы, позволяющие, в полном объеме изучить необходимый материал. Проведение практических занятий, предусмотренных рабочей программой, позволяют закрепить теоретические знания, приобретенные при изучении данной дисциплины.

Содержание рабочей программы учебной дисциплины соответствует требованиям Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 44.02.02 Преподавание в начальных классах и примерной программы учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура/Адаптивная физическая культура.

Изучение данной дисциплины способствует эффективной и качественной подготовке молодых специалистов в области информационных технологий.

Рабочая программа содержит минимум литературы, необходимой для изучения данной дисциплины.

Разработанная программа учебной дисциплины рекомендуется для использования в учебном процессе при подготовке обучающихся по специальности 44.02.02 Преподавание в начальных классах.

Рецензенты:

Зам. директора по УР филиала ФГБОУ ВО
«КубГУ» в г. Геленджике



Т.А. Резуненко

Руководитель

Рецензия
на рабочую программу учебной дисциплины
СГ.04 «ФИЗИЧЕСКАЯ
КУЛЬТУРА/АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ
КУЛЬТУРА»

специальности среднего профессионального образования
44.02.02 Преподавание в начальных классах

Рабочая программа учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура/Адаптивная физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее СПО) 44.02.02 Преподавание в начальных классах, утвержденного Приказом Министерства просвещения России от 17.08.2022 № 742.

В структуре основной профессиональной образовательной программы учебная дисциплина СГ.04 Физическая культура входит в профессиональный модуль ПП (профессиональная подготовка) – общий гуманитарный и социально-экономический цикл.

Изучение данной дисциплины способствует эффективной и качественной подготовке молодых специалистов в области информационных технологий.

Рабочая программа учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура/Адаптивная физическая культура состоит из следующих разделов: паспорт рабочей программы учебной дисциплины, структура и содержание учебной дисциплины, образовательные технологии, условия реализации программы учебной дисциплины, перечень основной и дополнительной учебной литературы, методические указания для обучающихся по освоению дисциплины, оценочные средства для контроля успеваемости.

В паспорте программы сформулированы цели и задачи освоения дисциплины, направленные на овладение обучающимися общими и профессиональными компетенциями.

Данное количество часов, выделенное на освоение учебной дисциплины, позволит:

- сформировать у обучающихся необходимые общие компетенции;
- получить необходимые знания и умения, которые можно применять в дальнейшем на практике.

Тематический план имеет оптимальное распределение часов по разделам и темам в соответствии с учебным планом. Каждый раздел программы отражает тематику и вопросы, позволяющие, в полном объеме изучить необходимый материал. Проведение практических занятий, предусмотренных рабочей программой, позволяют закрепить теоретические знания, приобретенные при изучении данной дисциплины.

Содержание рабочей программы учебной дисциплины соответствует требованиям Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 44.02.02 Преподавание в начальных классах и примерной программы учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура/Адаптивная физическая культура.

Рабочая программа содержит минимум литературы, необходимой для изучения данной дисциплины.

Разработанная программа учебной дисциплины рекомендуется для использования в учебном процессе при подготовке обучающихся по специальности 44.02.02 Преподавание в начальных классах.

Руководитель
физического воспитания
Геленджикского филиала
Краснодарского торгово-экономического колледжа,
преподаватель высшей категории



Ю.А. Колесников

