

Одобрено  
на заседании Педагогического совета  
Протокол №4 от 25.05.2026

« 25 »

05.04.2026 г.



**«СГ.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА »**

«Преподавание в начальных классах»

Квалификация выпускника – «Учитель начальных классов»

# Дагестанские Огни 2026

Рабочая программа учебной дисциплины 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 Минпросвещения России от 17 августа 2022 г. № 742 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 44.02.02 «Преподавание в начальных классах»;

*Организация-разработчик:* ЧПОУ «Республиканский гуманитарный медицинский колледж имени И. А. Агабалаева»

*Разработчики:*

Преподаватель ПЦК ГСЭд Алибеков В.А.

Рассмотрена и одобрена на заседании предметно-цикловой комиссии Гуманитарных и социально-экономических дисциплин протокол № 10 от «\_\_25\_\_»\_\_\_\_05\_\_\_\_2026 г.

## **СОДЕРЖАНИЕ**

**ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

## 1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина «СГ.04. Физическая культура» является обязательной частью социально-гуманитарного цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 44.02.02 Преподавание в начальных классах.

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<br>ПК, ОК | Умения                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Знания                                                                                                                                                                                                                                                      |
|---------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ОК 08         | использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для специальности. | роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; средства профилактики перенапряжения. |

# 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы                                 | Объем в часах |
|----------------------------------------------------|---------------|
| Объем образовательной программы учебной дисциплины | 200           |
| в т.ч. в форме практической подготовки             | 198           |
| в т. ч.:                                           |               |
| теоретическое обучение                             | 2             |
| практические занятия                               | 22            |
| Самостоятельная работа                             | 176           |
| Промежуточная аттестация                           | Дифф. зачет   |

## 1.2. 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 |
|-------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|
| 1                                               | 2                                                                                                                                                                                                                                              | 3                                                                     | 4                                                                     |
| <b>Раздел 1. Лёгкая атлетика</b>                |                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                       |                                                                       |
| <b>Тема 1. Средства физической культуры</b>     | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                           | 2                                                                     | ОК 08                                                                 |
|                                                 | 1. Средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности.                                                                                                                                 |                                                                       |                                                                       |
|                                                 | 2. Зоны риска физического здоровья воспитателя.                                                                                                                                                                                                |                                                                       |                                                                       |
|                                                 | 3. Средства профилактики перенапряжения, стресса                                                                                                                                                                                               |                                                                       |                                                                       |
| <b>Тема 2. Комплекс ОРУ для лёгкой атлетики</b> | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                           | 2                                                                     | ОК 08                                                                 |
|                                                 | <b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>                                                                                                                                                                                   |                                                                       |                                                                       |
|                                                 | <b>Практическое занятие 1.</b> Комплекс ОРУ для лёгкой атлетики. Бег по пересечённой местности. Совершенствование техники специально беговых упражнений.                                                                                       |                                                                       |                                                                       |
| <b>Тема 3. Бег на короткие дистанции</b>        | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                           |                                                                       | ОК 08                                                                 |
|                                                 | <b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>                                                                                                                                                                                   |                                                                       |                                                                       |
|                                                 | <b>Практическое занятие 2.</b> Бег на короткие дистанции. Старт из разных И.п. Совершенствование техники выполнения специально беговых упражнений. Развитие скоростных качеств. Бег 100 метров                                                 |                                                                       |                                                                       |
| <b>Тема 4. Прыжки в длину с разбега</b>         | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                           |                                                                       | ОК 08                                                                 |
|                                                 | <b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>                                                                                                                                                                                   |                                                                       |                                                                       |
|                                                 | <b>Практическое занятие 3.</b> Отработка техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Выполнение подводящих упражнений                                                                                                             |                                                                       |                                                                       |
| <b>Тема 5. Метание мяча</b>                     | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                           |                                                                       | ОК 08                                                                 |
|                                                 | <b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>                                                                                                                                                                                   |                                                                       |                                                                       |
|                                                 | <b>Практическое занятие 4.</b> Совершенствование техники метания малого мяча. Метание небольших предметов до 80-100 гр. на дальность. Метания мяча в вертикальную и горизонтальную цель. Метание мяча с места в цель и с разбега на дальность. |                                                                       |                                                                       |
| <b>Тема 6.</b>                                  | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                           |                                                                       | ОК 08                                                                 |

|                                                     |                                                                                                                                                                                                                               |          |       |
|-----------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|-------|
| Спортивная ходьба                                   | <b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>                                                                                                                                                                  |          |       |
|                                                     | <b>Практическое занятие 5.</b> Упражнения, способствующие овладению техникой спортивной ходьбы. Прохождение дистанции 400 м.                                                                                                  |          |       |
| Тема 7. Эстафетный бег                              | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                          |          | ОК 08 |
|                                                     | <b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>                                                                                                                                                                  |          |       |
|                                                     | <b>Практическое занятие 6.</b> Совершенствование техники передачи эстафетной палочки. Эстафета 4х100 м. Бег в командах                                                                                                        |          |       |
| Тема 8. Бег на средние и длинные дистанции          | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                          |          | ОК 08 |
|                                                     | <b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>                                                                                                                                                                  |          |       |
|                                                     | <b>Практическое занятие 7.</b> Упражнения, способствующие овладению техникой бега на средние дистанции. Совершенствование техники высокого старта. Бег с высокого старта и финиширование. Бег 1000 метров на время            |          |       |
| Тема 9. Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                          |          | ОК 08 |
|                                                     | <b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>                                                                                                                                                                  |          |       |
|                                                     | <b>Практическое занятие 8.</b> Подвижные игры с элементами бега, прыжками и эстафеты. Организация и проведение подвижных игр                                                                                                  |          |       |
|                                                     | <b>Итого семестр</b>                                                                                                                                                                                                          | <b>4</b> |       |
| <b>Зачет</b>                                        |                                                                                                                                                                                                                               |          |       |
| <b>Раздел 2. Спортивные игры (Баскетбол.)</b>       |                                                                                                                                                                                                                               |          |       |
| Тема 10. Передвижение, остановки, повороты          | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                          | 4        | ОК 08 |
|                                                     | <b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>                                                                                                                                                                  |          |       |
|                                                     | <b>Практическое занятие 9.</b> Перемещение в стойке, остановка, повороты, ускорение. Овладение комбинациями передвижений. Передвижение в нападении и в защите                                                                 |          |       |
| Тема 11. Передачи мяча                              | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                          |          | ОК 08 |
|                                                     | <b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>                                                                                                                                                                  |          |       |
|                                                     | <b>Практическое занятие 10.</b> Освоение передачи мяча отскоком от площадки, от груди, из – за головы, от плеча на месте и в движении. Овладение передачей мяча правой, левой рукой снизу.                                    |          |       |
| Тема 12. Ведения мяча                               | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                          |          | ОК 08 |
|                                                     | <b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>                                                                                                                                                                  |          |       |
|                                                     | <b>Практическое занятие 11.</b> Совершенствование техники ведения мяча в низкой, средней и высокой стойках левой, правой рукой с изменением направления движения и скорости с сопротивлением и без сопротивления защитника, с |          |       |

|                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |          |       |
|---------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|-------|
|                                                         | изменением высоты отскока.                                                                                                                                                                                                                                                       |          |       |
| Тема 13. Бросок в корзину                               | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                             |          | ОК 08 |
|                                                         | <b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>                                                                                                                                                                                                                     |          |       |
|                                                         | <b>Практическое занятие 12.</b> Совершенствование техники броска мяча в корзину в движении после ловли и ведения. Освоение техники штрафного броска. Действия защитников при штрафных бросках и разыгрывании спорных мячей.                                                      |          |       |
| Тема 14. Индивидуальные, групповые и командные действия | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                             |          | ОК 08 |
|                                                         | <b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>                                                                                                                                                                                                                     |          |       |
|                                                         | <b>Практическое занятие 13.</b> Индивидуальные, групповые, командные, тактические действия в нападении и защите. Овладение личной защиты на своей половине площадки и по всей площадке. Двухсторонняя игра.                                                                      |          |       |
| <b>Раздел 3. Гимнастика</b>                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |          |       |
| Тема 20. Физические упражнения                          | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                             |          | ОК 08 |
|                                                         | <b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>                                                                                                                                                                                                                     |          |       |
|                                                         | <b>Практическое занятие 20.</b> ТБ на занятиях гимнастикой. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой с предметами и без предметов.                                                                                                                |          |       |
|                                                         | <b>Практическое занятие 21.</b> Составление комплексов упражнений с гимнастической палкой, мячами, скакалками. Выполнение комплексов гимнастических упражнений на различные группы мышц.                                                                                         |          |       |
| Тема 21. Современные оздоровительные виды гимнастики    | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                             |          | ОК 08 |
|                                                         | <b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>                                                                                                                                                                                                                     |          |       |
|                                                         | <b>Практическое занятие 22.</b> Освоение комплексов танцевальной аэробики, освоение комплексов атлетической гимнастики с использованием тренажеров, гантелей, скакалки, резиновых жгутов, гимнастической скамейки, шведской стенки.                                              |          |       |
| Тема 22. Акробатика                                     | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                             |          | ОК 08 |
|                                                         | <b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>                                                                                                                                                                                                                     |          |       |
|                                                         | <b>Практическое занятие 23.</b> Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений. Кувырок вперед, кувырок назад, длинный кувырок вперед, стойка на лопатках, «мостик» из положения стоя с помощью и самостоятельно. Выполнение комбинации из нескольких элементов. |          |       |
|                                                         | <b>Практическое занятие 24.</b> Оценка техники выполнения акробатической комбинации из 6-8 элементов                                                                                                                                                                             |          |       |
|                                                         | <b>Итого за семестр</b>                                                                                                                                                                                                                                                          | <b>4</b> |       |

| Зачет                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                   |   |       |
|--------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-------|
| Раздел 4. Лёгкая атлетика                  |                                                                                                                                                                                                                                                                   |   |       |
| Тема 23. Бег на короткие дистанции         | Содержание учебного материала                                                                                                                                                                                                                                     | 4 | ОК 08 |
|                                            | В том числе практических занятий и лабораторных работ                                                                                                                                                                                                             |   |       |
|                                            | 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.                                                     |   |       |
| Тема 24. Кроссовая подготовка              | Содержание учебного материала                                                                                                                                                                                                                                     |   | ОК 08 |
|                                            | В том числе практических занятий и лабораторных работ                                                                                                                                                                                                             |   |       |
|                                            | Практическое занятие 26. Выполнение спец. беговых упражнений, совершенствование техники бега на выносливость, развитие общей выносливости                                                                                                                         |   |       |
|                                            | Практическое занятие 27. Кросс по пересеченной местности 2000м                                                                                                                                                                                                    |   |       |
| Тема 25. Прыжки в длину.                   | Содержание учебного материала                                                                                                                                                                                                                                     |   | ОК 08 |
|                                            | В том числе практических занятий и лабораторных работ                                                                                                                                                                                                             |   |       |
|                                            | Практическое занятие 28. Совершенствование техники прыжка в длину с места. Выполнение упражнений, способствующих овладению техникой прыжка в длину с разбега.                                                                                                     |   |       |
| Тема 26. Эстафетный бег                    | Содержание учебного материала                                                                                                                                                                                                                                     |   | ОК 08 |
|                                            | В том числе практических занятий и лабораторных работ                                                                                                                                                                                                             |   |       |
|                                            | Практическое занятие 29. Совершенствование техники эстафетного бега. Техника передачи эстафетной палочки. Передача эстафетной палочки на месте и в движении                                                                                                       |   |       |
| Тема 27. Подвижные игры и эстафеты         | Содержание учебного материала                                                                                                                                                                                                                                     |   | ОК 08 |
|                                            | В том числе практических занятий и лабораторных работ                                                                                                                                                                                                             |   |       |
|                                            | 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 |   |       |
| Итого за семестр                           |                                                                                                                                                                                                                                                                   | 4 |       |
| Зачет                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                   |   |       |
| Раздел 5. Гимнастика                       |                                                                                                                                                                                                                                                                   |   |       |
| Тема 28. Упражнения дыхательной гимнастики | Содержание учебного материала                                                                                                                                                                                                                                     | 4 | ОК 08 |
|                                            | В том числе практических занятий и лабораторных работ                                                                                                                                                                                                             |   |       |
|                                            | Практическое занятие 31. Выполнение комплексов упражнений,                                                                                                                                                                                                        |   |       |

|                                                                      |                                                                                                                                                                                               |          |       |
|----------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|-------|
|                                                                      | направленных на профилактику профессиональных заболеваний: комплексов дыхательных упражнений                                                                                                  |          |       |
| <b>Тема 29. Стрейтчинг</b>                                           | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                          |          | OK 08 |
|                                                                      | <b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>                                                                                                                                  |          |       |
|                                                                      | <b>Практическое занятие 32.</b> Выполнение общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой с предметами и без предметов. Комплекса упражнений с гимнастической палкой, мячами, скакалками. |          |       |
|                                                                      | <b>Практическое занятие 33.</b> Выполнение упражнений для развития гибкости. Комплекс гимнастических упражнений на укрепление мышц живота и спины.                                            |          |       |
| <b>Тема 30. Комплекс упражнений на развитие силой выносливости</b>   | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                          |          | OK 08 |
|                                                                      | <b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>                                                                                                                                  |          |       |
|                                                                      | <b>Практическое занятие 34.</b> Освоение комплексов аэробики, степ-аэробики.                                                                                                                  |          |       |
| <b>Тема 31. Комплекс упражнений на развитие координации движений</b> | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                          |          | OK 08 |
|                                                                      | <b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>                                                                                                                                  |          |       |
|                                                                      | <b>Практическое занятие 35.</b> Выполнение комплекса упражнений для развития координации движений. Подбор упражнений для развития координации движений детей дошкольного возраста.            |          |       |
| <b>Тема 32. Комплекс упражнений с использованием тренажеров</b>      | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                          |          | OK 08 |
|                                                                      | <b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>                                                                                                                                  |          |       |
|                                                                      | <b>Практическое занятие 36.</b> Освоение комплексов с использованием тренажеров, гантелей, скакалки, резиновых жгутов, гимнастической скамейки, шведской стенки.                              |          |       |
| <b>Тема 33. Фитнес аэробика</b>                                      | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                          |          | OK 08 |
|                                                                      | <b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>                                                                                                                                  |          |       |
|                                                                      | <b>Практическое занятие 37.</b> Выполнения комплекса фитнес аэробики. Составление и демонстрация комплекса индивидуальной тренировки.                                                         |          |       |
|                                                                      | <b>Итого за семестр</b>                                                                                                                                                                       | <b>4</b> |       |
| <b>Зачет</b>                                                         |                                                                                                                                                                                               |          |       |
| <b>Раздел 6. Спортивные игры (Волейбол)</b>                          |                                                                                                                                                                                               |          |       |
| <b>Тема 38. Техника передвижения волейболиста.</b>                   | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                          |          | OK 08 |
|                                                                      | <b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>                                                                                                                                  |          |       |
|                                                                      | <b>Практическое занятие 42.</b> Выполнение комбинаций из освоенных элементов                                                                                                                  |          |       |

|                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                   |       |       |  |
|-------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------|--|
|                                                 | техники передвижений. Выполнение перемещений с применением зрительных ориентиров и звуковых сигналов. Упражнения в парах, в тройке.                                                                                                                                               | 8     |       |  |
| Тема 39. Прием и передача мяча.                 | Содержание учебного материала                                                                                                                                                                                                                                                     |       | OK 08 |  |
|                                                 | В том числе практических занятий и лабораторных работ                                                                                                                                                                                                                             |       |       |  |
|                                                 | 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. |       |       |  |
|                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                   |       |       |  |
| Тема 40. Подача мяча                            | Содержание учебного материала                                                                                                                                                                                                                                                     |       | OK 08 |  |
|                                                 | В том числе практических занятий и лабораторных работ                                                                                                                                                                                                                             |       |       |  |
|                                                 | 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).                                                                        |       |       |  |
|                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                   |       |       |  |
| Тема 41. Техника игры в волейбол                | Содержание учебного материала                                                                                                                                                                                                                                                     |       | OK 08 |  |
|                                                 | В том числе практических занятий и лабораторных работ                                                                                                                                                                                                                             |       |       |  |
|                                                 | 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).                                                                        |       |       |  |
|                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                   |       |       |  |
| Тема 42. Двухсторонняя игра.                    | Содержание учебного материала                                                                                                                                                                                                                                                     |       | OK 08 |  |
|                                                 | В том числе практических занятий и лабораторных работ                                                                                                                                                                                                                             |       |       |  |
|                                                 | Практическое занятие 46. Двухсторонняя игра: правила судейства, судейские жесты.                                                                                                                                                                                                  |       |       |  |
|                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                   |       |       |  |
| Тема 43. Подвижные игры с элементами волейбола. | Содержание учебного материала                                                                                                                                                                                                                                                     |       | OK 08 |  |
|                                                 | В том числе практических занятий и лабораторных работ                                                                                                                                                                                                                             |       |       |  |
|                                                 | Практическое занятие 47. Подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола. Игры, способствующие совершенствованию навыков передачи мяча: «Эстафеты у стены», «Мяч в воздухе», «Мяч среднему».                                                                                     |       |       |  |
|                                                 | Практическое занятие 48. Оценка техники элементов игры в волейбол. Выполнение передач и подач.                                                                                                                                                                                    |       |       |  |
| Раздел 7. Легкая атлетика                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                   |       |       |  |
| Тема 44. Бег на короткие дистанции.             | Содержание учебного материала                                                                                                                                                                                                                                                     |       | OK 08 |  |
|                                                 | В том числе практических занятий и лабораторных работ                                                                                                                                                                                                                             |       |       |  |
|                                                 | 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.          |       |       |  |
|                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                   |       |       |  |
| Тема 45. Бег на                                 | Содержание учебного материала                                                                                                                                                                                                                                                     | OK 08 |       |  |
|                                                 | В том числе практических занятий и лабораторных работ                                                                                                                                                                                                                             |       |       |  |

|                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |   |       |
|------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-------|
| длинные дистанции                                    | 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.                                             |   |       |
| Тема 46.<br>Челночный бег                            | Содержание учебного материала                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |   | OK 08 |
|                                                      | В том числе практических занятий и лабораторных работ                                                                                                                                                                                                                                                                                                |   |       |
|                                                      | 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». |   |       |
|                                                      | Практическое занятие 52. Проведение подвижной игры с элементами л/а                                                                                                                                                                                                                                                                                  |   |       |
|                                                      | Итого за семестр                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 8 |       |
| Зачет                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |   |       |
| Раздел 8. Гимнастика                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |   |       |
| Тема 47.<br>Общеразвивающие упражнения с предметами. | Содержание учебного материала                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |   | OK 08 |
|                                                      | В том числе практических занятий и лабораторных работ                                                                                                                                                                                                                                                                                                |   |       |
|                                                      | Практическое занятие 53. Выполнение ОРУ с обручами, со скакалкой, с гимнастической палкой, с помпонами (пипидастры). Выполнение упражнений для профилактики нарушений осанки.                                                                                                                                                                        |   |       |
| Тема 48.<br>Оздоровительная гимнастика               | Содержание учебного материала                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |   | OK 08 |
|                                                      | В том числе практических занятий и лабораторных работ                                                                                                                                                                                                                                                                                                |   |       |
|                                                      | Практическое занятие 54. Выполнение комплексов упражнений, направленных на профилактику профессиональных заболеваний: комплексы упражнений осанки и плоскостопия                                                                                                                                                                                     |   |       |
| Тема 49. Базовая аэробика                            | Содержание учебного материала                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |   | OK 08 |
|                                                      | В том числе практических занятий и лабораторных работ                                                                                                                                                                                                                                                                                                |   |       |
|                                                      | Практическое занятие 55. Освоение комплексов базовой аэробики, основных шагов, дыхательной гимнастики.                                                                                                                                                                                                                                               |   |       |
| Тема 50.<br>Танцевальная аэробика.                   | Содержание учебного материала                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |   | OK 08 |
|                                                      | В том числе практических занятий и лабораторных работ                                                                                                                                                                                                                                                                                                |   |       |
|                                                      | Практическое занятие 56. Освоение комплексов танцевальной аэробики, дыхательной гимнастики.                                                                                                                                                                                                                                                          |   |       |
| Тема 51. Степ аэробика                               | Содержание учебного материала                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |   | OK 08 |
|                                                      | В том числе практических занятий и лабораторных работ                                                                                                                                                                                                                                                                                                |   |       |
|                                                      | Практическое занятие 57. Освоение комплексов степ аэробики, основных шагов.                                                                                                                                                                                                                                                                          |   |       |

|                                                   |                                                                                            |     |       |
|---------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|-----|-------|
| Тема 52. Фитбол<br>аэробика                       | Содержание учебного материала                                                              |     | ОК 08 |
|                                                   | В том числе практических занятий и лабораторных работ                                      |     |       |
|                                                   | Практическое занятие 58. Освоение комплексов фитбол аэробики, развитие физических качеств. |     |       |
|                                                   | Итого за семестр                                                                           | 8   |       |
| Самостоятельная работа                            |                                                                                            | 176 |       |
| Промежуточная аттестация Дифференцированный зачет |                                                                                            |     |       |
| Всего:                                            |                                                                                            | 200 |       |

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

#### **3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:**

Спортивный комплекс, включающий универсальный 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 образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы для использования в образовательном процессе. При формировании библиотечного фонда образовательной организацией выбирается не менее одного издания из перечисленных ниже печатных изданий и (или) электронных изданий в качестве основного, при этом список может быть дополнен новыми изданиями.

##### **3.2.1. Основные печатные и электронные 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. Бишаева А. А. Физическая культура: электронный учебно-методический комплекс / А. А. Бишаева, М. М. Борисова. – М. : Издательский центр «Академия», 2021. – Текст : электронный // Электронная библиотека издательского центра «Академия» : [сайт]. – URL: <https://academia-moscow.ru/catalogue/4831/547795/> (дата обращения: 24.03.2023). – Режим доступа: платный.

3. Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин ; под научной редакцией С. В. Новаковского. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 125 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10154-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/497734> (дата обращения: 20.06.2022).

4. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/489849> (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/>.
2. ФизкультУРА [Электронный ресурс]. - Текстовые дан.видео и фот. - Режим доступа: <http://www.fizkult-ura.ru>.
3. Олимпийский комитет России [Электронный ресурс]. - Текстовые дан.видео и фот. – Режим доступа: <https://olympic.ru/>.

## 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

| <i>Результаты обучения</i>                                                                                                                                                                                                                                                                              | <i>Критерии оценки</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <i>Методы оценки</i>                                                                                                                                                                       |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b><i>Перечень знаний, формируемых в рамках освоения дисциплины</i></b>                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                            |
| 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.                                                                                                                                                                              |
| <b><i>Перечень умений, формируемых в рамках освоения дисциплины</i></b>                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                            |
| 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 | оценка результатов выполнения комплексов упражнений; тестирования физических качеств. оценка заданий при проведении текущего контроля; промежуточной аттестации; дифференцированный зачет. |

|  |                                                                                                                                               |  |
|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|  | <p>производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности для специальности воспитатель.</p> |  |
|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|

