

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Узунова Г.П.  
Должность: Директор  
Дата подписания: 23.06.2026 17:51:02  
Уникальный программный ключ:  
0dd9ff38cdb9cad4baf9f9c7f74819458518d24a

АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ  
«ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ»  
«ОТКРЫТЫЙ ТАВРИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

(код, наименование)

ПО СПЕЦИАЛЬНОСТИ

44.02.02 ПРЕПОДАВАНИЕ В НАЧАЛЬНЫХ КЛАССАХ

(код, наименование)

УЧИТЕЛЬ НАЧАЛЬНЫХ КЛАССОВ

(квалификация)

БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ ПОДГОТОВКИ

(базовый, углубленный)

ФОРМА ОБУЧЕНИЯ

ОЧНАЯ

Симферополь, 2026г.

РАССМОТРЕНА и ОДОБРЕНА  
на заседании цикловой комиссии  
по гуманитарным и  
естественнонаучным дисциплинам  
Протокол № \_\_\_\_\_  
от «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_\_ г.  
Председатель цикловой комиссии  
Яцкина Е. А.

Разработана на основе Федерального  
государственного образовательного  
стандарта по специальности среднего  
профессионального образования  
44.02.02 Преподавание в начальных  
классах  
Утвержденного приказом  
Министерства просвещения России  
от 17.08.2022г. №742

Разработчик:  
Иванов А.В., канд. пед. наук, преподаватель

## **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 профессиональной 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 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	144
в т.ч. в форме практической подготовки	38
в т. ч.:	
теоретическое обучение	2
практические занятия	142
Самостоятельная работа	-
Промежуточная аттестация	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, акад. ч / в том числе в форме практической подготовки, акад. ч	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>
<b>Раздел 1. Лёгкая атлетика</b>		<b>24</b>	
<b>Тема 1. Средства физической культуры</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 08
	1. Средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности.	2	
	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>	<b>4</b>	ОК 08
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>	4	
	<b>Практическое занятие 1.</b> Комплекс ОРУ для лёгкой атлетики. Бег по пересечённой местности. Совершенствование техники специально беговых упражнений.	4	
<b>Тема 3. Бег на короткие дистанции</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>3</b>	ОК 08
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>	3	
	<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	3	
<b>Тема 4. Прыжки в длину с разбега</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 08
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>	2	
	<b>Практическое занятие 3.</b> Отработка техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Выполнение подводящих упражнений	2	
<b>Тема 5. Метание мяча</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>3</b>	ОК 08
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>	3	

	<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.	3	
<b>Тема 6. Спортивная ходьба</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 08
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>	2	
	<b>Практическое занятие 5.</b> Упражнения, способствующие овладению техникой спортивной ходьбы. Прохождение дистанции 400 м.	2	
<b>Тема 7. Эстафетный бег</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 08
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>	2	
	<b>Практическое занятие 6.</b> Совершенствование техники передачи эстафетной палочки. Эстафета 4x100 м. Бег в командах	2	
<b>Тема 8. Бег на средние и длинные дистанции</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 08
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>	2	
	<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	2	
<b>Тема 9. Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК 08
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>	4	
	<b>Практическое занятие 8.</b> Подвижные игры с элементами бега, прыжками и эстафеты. Организация и проведение подвижных игр	4	
<b>Раздел 2. Спортивные игры (Баскетбол.)</b>		<b>14</b>	
<b>Тема 10. Передвижение, остановки, повороты</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 08
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>	2	
	<b>Практическое занятие 9.</b> Перемещение в стойке, остановка, повороты, ускорение. Овладение комбинациями передвижений. Передвижение в нападении и в защите	2	
<b>Тема 11. Передачи мяча</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 08
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>	2	
	<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.	2	
	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	

<b>Тема 12. Ведения мяча</b>	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>	2	ОК 08
	<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.	2	
<b>Тема 13. Бросок в корзину</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	4	ОК 08
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>	4	
	<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.	4	
<b>Тема 14. Индивидуальные, групповые и командные действия</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	4	ОК 08
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>	4	
	<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.	4	
<b>Раздел 3. Лыжная подготовка</b>		<b>10</b>	
<b>Тема 15. Строевые упражнения с лыжами</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ОК 08
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>	2	
	<b>Практическое занятие 14.</b> Строевые упражнения с лыжами. Поворот переступанием вокруг пяток лыж. Поворот переступанием вокруг носков лыж. Поворот махом на два счета, прыжком.	2	
<b>Тема 16. Классические хода</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ОК 08
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>	2	
	<b>Практическое занятие 15.</b> Освоение техники классических ходов: скользящего шага, попеременного двухшажного хода; одновременных ходов: одновременно бесшажного, одновременно одношажного, одновременно двухшажного хода.	2	
<b>Тема 17. Переходы с хода на ход в</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ОК 08
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>	2	

классических ходах	<b>Практическое занятие 16.</b> Освоение перехода с попеременного двухшажного хода на одновременные хода. Освоение перехода с попеременного двухшажного хода на одновременные ходы: одновременно -одношажный, одновременно двухшажный, бесшажный ход.	2	
Тема 18. Преодоление препятствий и подъемов в гору. Торможение.	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ОК 08
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>	2	
	<b>Практическое занятие 17.</b> Совершенствование техники передвижения на лыжах, преодоления препятствий. Подъем в гору: скользящим ходом, ступающим шагом, «полуёлочкой», «ёлочкой». Совершенствование техники торможения	2	
Тема 19. Проведение соревнований по	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ОК 08
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>	2	
	<b>Практическое занятие 18.</b> Проведения соревнований по лыжным гонкам в группе на дистанцию 2-5км.	1	
лыжным гонкам	<b>Практическое занятие 19.</b> Прохождение дистанции 2 км. на лыжах без учета времени	1	
<b>Раздел 4. Гимнастика</b>		<b>12</b>	
Тема 20. Физические упражнения	<b>Содержание учебного материала</b>	4	ОК 08
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>	4	
	<b>Практическое занятие 20.</b> ТБ на занятиях гимнастикой. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой с предметами и без предметов.	2	
	<b>Практическое занятие 21.</b> Составление комплексов упражнений с гимнастической палкой, мячами, скакалками. Выполнение комплексов гимнастических упражнений на различные группы мышц.	2	
Тема 21. Современные оздоровительные виды гимнастики	<b>Содержание учебного материала</b>	4	ОК 08
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>	4	
	<b>Практическое занятие 22.</b> Освоение комплексов танцевальной аэробики, освоение комплексов атлетической гимнастики с использованием тренажеров, гантелей, скакалки, резиновых жгутов, гимнастической скамейки, шведской стенки.	4	
Тема 22.	<b>Содержание учебного материала</b>	4	ОК 08
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>	4	

Акробатика	Практическое занятие 23. Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений. Кувырок вперед, кувырок назад, длинный кувырок вперед, стойка на лопатках, «мостик» из положения стоя с помощью и самостоятельно. Выполнение комбинации из нескольких элементов.	3	
	Практическое занятие 24. Оценка техники выполнения акробатической комбинации из 6-8 элементов	1	
<b>Раздел 5. Лёгкая атлетика</b>		<b>16</b>	
Тема 23. Бег на короткие дистанции	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 08
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>	<b>2</b>	
	Практическое занятие 25. Совершенствование техники бега на короткие дистанции 100 – 200 м. Низкий старт, старт из разных И. П.. Старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиш. Отработка всех этапов бега.	2	
Тема 24. Кроссовая подготовка	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК 08
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>	<b>4</b>	
	Практическое занятие 26. Выполнение спец. беговых упражнений, совершенствование техники бега на выносливость, развитие общей выносливости	3	
	Практическое занятие 27. Кросс по пересеченной местности 2000м	1	
Тема 25. Прыжки в длину.	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 08
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>	<b>2</b>	
	Практическое занятие 28. Совершенствование техники прыжка в длину с места. Выполнение упражнений, способствующих овладению техникой прыжка в длину с разбега.	2	
Тема 26. Эстафетный бег	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 08
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>	<b>2</b>	
	Практическое занятие 29. Совершенствование техники эстафетного бега. Техника передачи эстафетной палочки. Передача эстафетной палочки на месте и в движении	2	
Тема 27. Подвижные игры и эстафеты	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	ОК 08
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>	<b>6</b>	

	<b>Практическое занятие 30.</b> Игры преимущественно с бегом: «К своим флажкам», «Гуси-лебеди», «Два Мороза», «Команда быстроногих», «Вызов номеров». Игры преимущественно с прыжками: «Прыгающие воробышки», «Зайцы в огороде», «Волк во рву», эстафета. Бег 100 метров	6	
<b>Раздел 6. Гимнастика</b>		<b>24/24</b>	
<b>Тема 28.</b> <b>Упражнения</b> <b>дыхательной</b> <b>гимнастики</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК 08
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>	4	
	<b>Практическое занятие 31.</b> Выполнение комплексов упражнений, направленных на профилактику профессиональных заболеваний: комплексов дыхательных упражнений	4	
<b>Тема 29.</b> <b>Стрейтчинг</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК 08
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>	4	
	<b>Практическое занятие 32.</b> Выполнение общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой с предметами и без предметов. Комплекса упражнений с гимнастической палкой, мячами, скакалками.	2	
	<b>Практическое занятие 33.</b> Выполнение упражнений для развития гибкости. Комплекс гимнастических упражнений на укрепление мышц живота и спины.	2	
<b>Тема 30.</b> <b>Комплекс</b> <b>упражнений на</b> <b>развитие силой</b> <b>выносливости</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК 08
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>	4	
	<b>Практическое занятие 34.</b> Освоение комплексов аэробики, степ-аэробики.	4	
<b>Тема 31.</b> <b>Комплекс</b> <b>упражнений на</b> <b>развитие</b> <b>координации</b> <b>движений</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК 08
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>	4	
	<b>Практическое занятие 35.</b> Выполнение комплекса упражнений для развития координации движений. Подбор упражнений для развития координации движений детей дошкольного возраста.	4	
<b>Тема 32.</b> <b>Комплекс</b> <b>упражнений с</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК 08
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>	4	

использованием тренажеров	<b>Практическое занятие 36.</b> Освоение комплексов с использованием тренажеров, гантелей, скакалки, резиновых жгутов, гимнастической скамейки, шведской стенки.	4	
Тема 33. Фитнес аэробика	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК 08
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>	4	
	<b>Практическое занятие 37.</b> Выполнения комплекса фитнес аэробики. Составление и демонстрация комплекса индивидуальной тренировки.	4	
<b>Раздел 7. Лыжная подготовка</b>		<b>10</b>	
Тема 34. Попеременный двухшажный ход	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 08
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>	2	
	<b>Практическое занятие 38.</b> Совершенствование техники строевых упражнений с лыжами. Повороты на месте: махом правой наружу, махом левой наружу, поворот прыжком. Совершенствование техники скользящего шага, попеременного двухшажного хода. Работа рук на месте и в движении.	2	
Тема 35. Одновременные ходы	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 08
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>	2	
	<b>Практическое занятие 39.</b> Передвижение на лыжах. Одновременные ходы: бесшажный, одновременно - одношажный, одновременно - двухшажный ход. Имитация на месте и в движении одновременного бесшажного хода, одновременно - одношажного, одновременно – двухшажного хода.	2	
Тема 36. Переход с одновременных ходов на попеременный двухшажный	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 08
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>	2	
	<b>Практическое занятие 40.</b> Переход с одновременных ходов на попеременный двухшажный ход и переход с попеременного двухшажного хода на одновременные ходы: одновременно одношажный, одновременно двухшажный, бесшажный ход.	2	
Тема 37.	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК 08
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>	4	
Подвижные игры и эстафеты на лыжах.	<b>Практическое занятие 41.</b> Передвижение на лыжах классическими и коньковыми ходами по пересечённой местности 2-5 км. Проведение подвижных игр с элементами лыжной подготовки. Подвижные игры: «Нарисуй солнышко», Накаты», «Сороконожки», «Команда быстроногих».	4	
<b>Раздел 8. Спортивные игры (Волейбол)</b>		<b>12</b>	

<b>Тема 38. Техника передвижения волейболиста.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 08
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>	2	
	<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.	2	
<b>Тема 39. Прием и передача мяча.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 08
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>	2	
	<b>Практическое занятие 43.</b> Выполнение упражнений для совершенствования техники выполнения передач: верхняя и нижняя передача мяча и прием. Подготовительные упражнения. Подводящие упражнения. Специальные упражнения. Передачи в парах на месте. Упражнения во встречных колоннах.	2	
<b>Тема 40. Подача мяча</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 08
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>	2	
	<b>Практическое занятие 44.</b> Совершенствование техники и тактики игры в волейбол: овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей (игра по упрощенным правилам волейбола, игра по правилам).	2	
<b>Тема 41. Техника игры в волейбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 08
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>	2	
	<b>Практическое занятие 45.</b> Совершенствование техники и тактики игры в волейбол: овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей (игра по упрощенным правилам волейбола, игра по правилам).	2	
<b>Тема 42. Двухсторонняя игра.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 08
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>	2	
	<b>Практическое занятие 46.</b> Двухсторонняя игра: правила судейства, судейские жесты.	2	
<b>Тема 43. Подвижные игры с элементами волейбола.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 08
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>	2	
	<b>Практическое занятие 47.</b> Подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола. Игры, способствующие совершенствованию навыков передачи мяча: «Эстафеты у стены», «Мяч в воздухе», «Мяч среднему».	1	

	<b>Практическое занятие 48.</b> Оценка техники элементов игры в волейбол. Выполнение передач и подач.	1	
<b>Раздел 9. Легкая атлетика</b>		<b>8</b>	
<b>Тема 44. Бег на короткие дистанции.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 08
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>	2	
	<b>Практическое занятие 49.</b> Выполнение упражнений, способствующих овладению техникой бега на короткие дистанции. Бег с низкого старта по прямой. Бег по повороту, бег с низкого старта по повороту, ускорение в конце поворота с переходом к бегу по прямой. Финиширование.	2	
<b>Тема 45. Бег на длинные дистанции</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 08
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>	2	
	<b>Практическое занятие 50.</b> Выполнение упражнений, способствующих овладению техникой бега на длинные дистанции. Бег со средней скоростью с сохранением правильности осанки и работы рук. Бег по повороту с выбеганием на прямую, вбегание с прямой в круг, бег по виражу 3-4 раза. 4.Бег с высокого старта.	2	
<b>Тема 46. Челночный бег</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК 08
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>	4	
	<b>Практическое занятие 51.</b> Совершенствование техники челночного бега. Проведение подвижных игр и эстафет на занятиях легкой атлетикой. Игры с бегом: «Рывок за мячом», «Сумей догнать», «Наступления», «Гонка с выбыванием». Игры с прыжками: «Челнок», «Кто выше?», «Перемена мест». Игры с метанием: «Пушкари», «От щита в поле», «Мяч через сетку».	3	
	<b>Практическое занятие 52.</b> Проведение подвижной игры с элементами л/а	1	
<b>Раздел 10. Гимнастика</b>		<b>14/14</b>	
<b>Тема 47. Общеразвивающие упражнения с предметами.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 08
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>	2	
	<b>Практическое занятие 53.</b> Выполнение ОРУ с обручами, со скакалкой, с гимнастической палкой, с помпонами (пипидастры). Выполнение упражнений для профилактики нарушений осанки.	2	
	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	

<b>Тема 48. Оздоровительная гимнастика</b>	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>	2	ОК 08
	<b>Практическое занятие 54.</b> Выполнение комплексов упражнений, направленных на профилактику профессиональных заболеваний: комплексы упражнений осанки и плоскостопия	2	
<b>Тема 49. Базовая аэробика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ОК 08
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>	2	
	<b>Практическое занятие 55.</b> Освоение комплексов базовой аэробики, основных шагов, дыхательной гимнастики.	2	
<b>Тема 50. Танцевальная аэробика.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ОК 08
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>	2	
	<b>Практическое занятие 56.</b> Освоение комплексов танцевальной аэробики, дыхательной гимнастики.	2	
<b>Тема 51. Степ аэробика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ОК 08
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>	2	
	<b>Практическое занятие 57.</b> Освоение комплексов степ аэробики, основных шагов.	2	
<b>Тема 52. Фитбол аэробика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	4	ОК 08
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>	4	
	<b>Практическое занятие 58.</b> Освоение комплексов фитбол аэробики, развитие физических качеств.	4	
<b>Промежуточная аттестация</b>			
<b>Всего:</b>		<b>144</b>	

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

#### **Спортивный зал**

Оборудование учебного кабинета:

секундомеры -2шт.;

мячи: баскетбольные-10шт., волейбольные-10шт., футбольные-10т.; ворота, корзины-5шт., сетки-5шт., стойки-10шт., ракетки и сетка для игры в бадминтон- 10 комплектов;

оборудование для силовых упражнений (утяжелители, гантели); гимнастическая перекладина, шведские стенки -4шт., разметочные дорожки для прыжков и метания-4шт..

Технические средства обучения:

музыкальный центр – 1шт., колонки – 2шт, электронные носители с записями комплексов упражнений.

Теннисный стол – 3 шт.

Теннисные ракетки – 30шт.

Теннисные шары – 300шт.

Учебно-методический комплекс по дисциплине

#### **3.2. Информационное обеспечение реализации программы**

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и 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 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). —

### 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	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	оценка результатов выполнения комплексов упражнений; тестирования физических качеств. оценка заданий при проведении текущего контроля; промежуточной аттестации; дифференцированный зачет.

специальности.	разной функциональной направленности, использует их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и	
	сохранения высокой работоспособности для специальности воспитатель.	

