

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Наумова Наталья Александровна  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 24.04.2025 14:05:30  
Уникальный идентификатор:  
6b5279da4e034bffa79172803da5b7b559fc69e2

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**НОГИНСКИЙ ФИЛИАЛ**  
**Федерального государственного автономного образовательного учреждения**  
**высшего образования**  
**«Государственный университет просвещения»**

**УТВЕРЖДАЮ**  
Директор  
Ногинского филиала Университета  
Д.С. Аксенов  
«28» февраля 2025 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**СГ.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

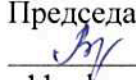
***«Социально-гуманитарный цикл»***  
***программы подготовки специалистов среднего звена***  
***по специальности 44.02.01 «Дошкольное образование»***

***Очная форма обучения***

**Московская область**  
**г. Ногинск**  
**2025**

## ОДОБРЕНО

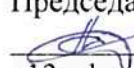
Предметной (цикловой) комиссией  
Здоровьесберегающих и естественно-  
научных дисциплин  
Протокол №5  
от «11» февраля 2025 г.

Председатель ПЦК  
 М.П. Вышкварко  
«11» февраля 2025 г.

## СОСТАВЛЕНА

В соответствии с государственными  
требованиями к минимуму содержания и  
уровню подготовки выпускника по  
специальности: 44.02.01 «Дошкольное  
образование»

## СОГЛАСОВАНО

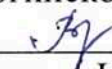
Методическим советом  
Ногинского филиала Университета  
Протокол №5  
от «13» февраля 2025 г.  
Председатель Методического совета  
 А.А. Дерябкин  
«13» февраля 2025 г.

Составитель: Болотин Ю.О., преподаватель Ногинского филиала  
Университета

## Эксперты:

Внутренняя экспертиза

Техническая экспертиза:  Зеленина В.А., методист высшей  
квалификационной категории Ногинского филиала Университета

Содержательная экспертиза:  Вышкварко М.П., преподаватель  
высшей квалификационной категории Ногинского филиала Университета

Внешняя экспертиза

Содержательная экспертиза:  Коренкова С.Ю., директор МБОУ ЦО №3  
г. Ногинска

Рабочая программа разработана на основе Федерального государственного  
образовательного стандарта среднего профессионального образования по  
специальности 44.02.01 «Дошкольное образование», утвержденного  
приказом Министерства просвещения РФ от 17.08.2022 N 743.

Содержание программы реализуется в процессе освоения студентами  
программы подготовки специалистов среднего звена по специальности  
44.02.01 «Дошкольное образование» в соответствии с требованиями ФГОС  
СПО.

## **СОДЕРЖАНИЕ**

| <b>Название разделов</b>                                      | <b>стр.</b> |
|---------------------------------------------------------------|-------------|
| 1. Паспорт рабочей программы учебной дисциплины               | 4           |
| 2. Структура и содержание учебной дисциплины                  | 5           |
| 3. Условия реализации учебной дисциплины                      | 16          |
| 4. Контроль и оценка освоения результатов учебной дисциплины  | 19          |
| 5. Лист изменений и дополнений, внесённых в рабочую программу | 20          |

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

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

Учебная дисциплина «СГ.04. Физическая культура» является обязательной частью социально-гуманитарного цикла примерной основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 44.02.01 Физическая культура.

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 ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы                                 | Объем в часах |
|----------------------------------------------------|---------------|
| Объем образовательной программы учебной дисциплины | 180           |
| в т.ч. в форме практической подготовки             | 158           |
|                                                    |               |
| теоретическое обучение                             | 12            |
| практические занятия                               | 158           |
| <i>Самостоятельная работа</i>                      | 10            |
| <i>Консультации</i>                                | -             |
| Промежуточная аттестация / зачет                   | -             |

## 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 |
|------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|
| 1                                        | 2                                                                                                                                                                                       | 3                                                                       | 4                                                                     |
| Раздел 1. Лёгкая атлетика                |                                                                                                                                                                                         | 24                                                                      |                                                                       |
| Тема 1. Средства физической культуры     | Содержание учебного материала                                                                                                                                                           | 6                                                                       | ОК 08                                                                 |
|                                          | Средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности.                                                                             | 6                                                                       |                                                                       |
|                                          | Зоны риска физического здоровья воспитателя.                                                                                                                                            |                                                                         |                                                                       |
|                                          | Средства профилактики перенапряжения, стресса                                                                                                                                           |                                                                         |                                                                       |
| Тема 2. Комплекс ОРУ для лёгкой атлетики | Содержание учебного материала                                                                                                                                                           | 4                                                                       | ОК 08                                                                 |
|                                          | В том числе практических занятий и лабораторных работ                                                                                                                                   | 4                                                                       |                                                                       |
|                                          | Практическое занятие 1. Комплекс ОРУ для лёгкой атлетики. Бег по пересечённой местности. Совершенствование техники специально беговых упражнений.                                       | 4                                                                       |                                                                       |
| Тема 3. Бег на короткие дистанции        | Содержание учебного материала                                                                                                                                                           | 6                                                                       | ОК 08                                                                 |
|                                          | В том числе практических занятий и лабораторных работ                                                                                                                                   | 6                                                                       |                                                                       |
|                                          | Практическое занятие 2. Бег на короткие дистанции. Старт из разных И.п. Совершенствование техники выполнения специально беговых упражнений. Развитие скоростных качеств. Бег 100 метров | 6                                                                       |                                                                       |
| Тема 4. Прыжки в длину с разбега         | Содержание учебного материала                                                                                                                                                           | 2                                                                       | ОК 08                                                                 |
|                                          | В том числе практических занятий и лабораторных работ                                                                                                                                   | 2                                                                       |                                                                       |
|                                          | Практическое занятие 3. Отработка техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Выполнение подводящих упражнений                                                             | 2                                                                       |                                                                       |
| Тема 5. Метание мяча                     | Содержание учебного материала                                                                                                                                                           | 3                                                                       | ОК 08                                                                 |
|                                          | В том числе практических занятий и лабораторных работ                                                                                                                                   | 3                                                                       |                                                                       |
|                                          | Практическое занятие 4. Совершенствование техники метания малого мяча. Метание небольших предметов до 80-100 гр. на дальность.                                                          | 3                                                                       |                                                                       |

|                                                        |                                                                                                                                                                                                             |    |       |
|--------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|-------|
|                                                        | Метания мяча в вертикальную и горизонтальную цель. Метание мяча с места в цель и с разбега на дальность.                                                                                                    |    |       |
| Тема 6.<br>Спортивная ходьба                           | Содержание учебного материала                                                                                                                                                                               | 2  | ОК 08 |
|                                                        | В том числе практических занятий и лабораторных работ                                                                                                                                                       | 2  |       |
|                                                        | Практическое занятие 5. Упражнения, способствующие овладению техникой спортивной ходьбы. Прохождение дистанции 400 м.                                                                                       | 2  |       |
| Тема 7.<br>Эстафетный бег                              | Содержание учебного материала                                                                                                                                                                               | 2  | ОК 08 |
|                                                        | В том числе практических занятий и лабораторных работ                                                                                                                                                       | 2  |       |
|                                                        | Практическое занятие 6. Совершенствование техники передачи эстафетной палочки. Эстафета 4x100 м. Бег в командах                                                                                             | 2  |       |
| Тема 8. Бег на средние и длинные дистанции             | Содержание учебного материала                                                                                                                                                                               | 6  | ОК 08 |
|                                                        | В том числе практических занятий и лабораторных работ                                                                                                                                                       | 6  |       |
|                                                        | Практическое занятие 7. Упражнения, способствующие овладению техникой бега на средние дистанции. Совершенствование техники высокого старта. Бег с высокого старта и финиширование. Бег 1000 метров на время | 6  |       |
| Тема 9.<br>Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики | Содержание учебного материала                                                                                                                                                                               | 8  | ОК 08 |
|                                                        | В том числе практических занятий и лабораторных работ                                                                                                                                                       | 8  |       |
|                                                        | Практическое занятие 8. Подвижные игры с элементами бега, прыжками и эстафеты. Организация и проведение подвижных игр                                                                                       | 8  |       |
| Раздел 2. Спортивные игры (Баскетбол.)                 |                                                                                                                                                                                                             | 14 |       |
| Тема 10.<br>Передвижение, остановки, повороты          | Содержание учебного материала                                                                                                                                                                               | 2  | ОК 08 |
|                                                        | В том числе практических занятий и лабораторных работ                                                                                                                                                       | 2  |       |
|                                                        | Практическое занятие 9. Перемещение в стойке, остановка, повороты, ускорение. Овладение комбинациями передвижений. Передвижение в нападении и в защите                                                      | 2  |       |
| Тема 11. Передачи мяча                                 | Содержание учебного материала                                                                                                                                                                               | 2  | ОК 08 |
|                                                        | В том числе практических занятий и лабораторных работ                                                                                                                                                       | 2  |       |
|                                                        | Практическое занятие 10. 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  |       |
| Тема 12. Ведения                                       | Содержание учебного материала                                                                                                                                                                               | 2  | ОК 08 |

|                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                   |    |       |
|---------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|-------|
| мяча                                                    | В том числе практических занятий и лабораторных работ                                                                                                                                                                                             | 2  |       |
|                                                         | Практическое занятие 11. 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  |       |
| Тема 13. Бросок в корзину                               | Содержание учебного материала                                                                                                                                                                                                                     | 2  | ОК 08 |
|                                                         | В том числе практических занятий и лабораторных работ                                                                                                                                                                                             | 2  |       |
|                                                         | Практическое занятие 12. Совершенствование техники броска мяча в корзину в движении после ловли и ведения. Освоение техники штрафного броска. Действия защитников при штрафных бросках и разыгрывании спорных мячей.                              | 2  |       |
| Тема 14. Индивидуальные, групповые и командные действия | Содержание учебного материала                                                                                                                                                                                                                     | 4  | ОК 08 |
|                                                         | В том числе практических занятий и лабораторных работ                                                                                                                                                                                             | 4  |       |
|                                                         | Практическое занятие 13. Индивидуальные, групповые, командные, тактические действия в нападении и защите. Овладение личной защиты на своей половине площадки и по всей площадке. Двухсторонняя игра.                                              | 4  |       |
| Раздел 3. Лыжная подготовка                             |                                                                                                                                                                                                                                                   | 14 |       |
| Тема 15. Строевые упражнения с лыжами                   | Содержание учебного материала                                                                                                                                                                                                                     | 2  | ОК 08 |
|                                                         | В том числе практических занятий и лабораторных работ                                                                                                                                                                                             | 2  |       |
|                                                         | Практическое занятие 14. Строевые упражнения с лыжами. Поворот переступанием вокруг пятки лыж. Поворот переступанием вокруг носков лыж. Поворот махом на два счета, прыжком.                                                                      | 2  |       |
| Тема 16. Классические хода                              | Содержание учебного материала                                                                                                                                                                                                                     | 4  | ОК 08 |
|                                                         | В том числе практических занятий и лабораторных работ                                                                                                                                                                                             | 4  |       |
|                                                         | Практическое занятие 15. Освоение техники классических ходов: скользящего шага, попеременного двухшажного хода; одновременных ходов: одновременно бесшажного, одновременно одношажного, одновременно двухшажного хода.                            | 4  |       |
| Тема 17. Переходы с хода на ход в классических ходах    | Содержание учебного материала                                                                                                                                                                                                                     | 2  | ОК 08 |
|                                                         | В том числе практических занятий и лабораторных работ                                                                                                                                                                                             | 2  |       |
|                                                         | Практическое занятие 16. Освоение перехода с попеременного двухшажного хода на одновременные хода. Освоение перехода с попеременного двухшажного хода на одновременные ходы: одновременно -одношажный, одновременно двухшажный, бесшажный         | 2  |       |



|                                                                       |                                                                                                                                                                                                                              |    |       |
|-----------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|-------|
|                                                                       | ход.                                                                                                                                                                                                                         |    |       |
| Тема 18.<br>Преодоление препятствий и подъемов в гору.<br>Торможение. | Содержание учебного материала                                                                                                                                                                                                | 2  | ОК 08 |
|                                                                       | В том числе практических занятий и лабораторных работ                                                                                                                                                                        | 2  |       |
|                                                                       | Практическое занятие 17. Совершенствование техники передвижения на лыжах, преодоления препятствий. Подъем в гору: скользящим ходом, ступающим шагом, «полуёлочкой», «ёлочкой». Совершенствование техники торможения          | 2  |       |
|                                                                       |                                                                                                                                                                                                                              |    |       |
| Тема 19.<br>Проведение соревнований по лыжным гонкам                  | Содержание учебного материала                                                                                                                                                                                                | 2  | ОК 08 |
|                                                                       | В том числе практических занятий и лабораторных работ                                                                                                                                                                        | 2  |       |
|                                                                       | Практическое занятие 18. Проведения соревнований по лыжным гонкам в группе на дистанцию 2-5км.                                                                                                                               | 1  |       |
|                                                                       | Практическое занятие 19. Прохождение дистанции 2 км. на лыжах без учета времени                                                                                                                                              | 1  |       |
| Раздел 4. Гимнастика                                                  |                                                                                                                                                                                                                              | 15 |       |
| Тема 20.<br>Физические упражнения                                     | Содержание учебного материала                                                                                                                                                                                                | 4  | ОК 08 |
|                                                                       | В том числе практических занятий и лабораторных работ                                                                                                                                                                        | 4  |       |
|                                                                       | Практическое занятие 20. ТБ на занятиях гимнастикой. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой с предметами и без предметов.                                                                   | 2  |       |
|                                                                       | Практическое занятие 21. Составление комплексов упражнений с гимнастической палкой, мячами, скакалками. Выполнение комплексов гимнастических упражнений на различные группы мышц.                                            | 2  |       |
| Тема 21.<br>Современные оздоровительные виды гимнастики               | Содержание учебного материала                                                                                                                                                                                                | 7  | ОК 08 |
|                                                                       | В том числе практических занятий и лабораторных работ                                                                                                                                                                        | 7  |       |
|                                                                       | Практическое занятие 22. Освоение комплексов танцевальной аэробики, освоение комплексов атлетической гимнастики с использованием тренажеров, гантелей, скакалки, резиновых жгутов, гимнастической скамейки, шведской стенки. | 7  |       |
| Тема 22.<br>Акробатика                                                | Содержание учебного материала                                                                                                                                                                                                | 4  | ОК 08 |
|                                                                       | В том числе практических занятий и лабораторных работ                                                                                                                                                                        | 4  |       |
|                                                                       | Практическое занятие 23. Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений. Кувырок вперед, кувырок назад, длинный кувырок вперед, стойка на лопатках, «мостик» из положения стоя с                             | 3  |       |

|                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                   |    |       |
|------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|-------|
|                                    | помощью и самостоятельно. Выполнение комбинации из нескольких элементов.                                                                                                                                                                                          |    |       |
|                                    | Практическое занятие 24. Оценка техники выполнения акробатической комбинации из 6-8 элементов                                                                                                                                                                     | 1  |       |
| Раздел 5. Лёгкая атлетика          |                                                                                                                                                                                                                                                                   | 16 |       |
| Тема 23. Бег на короткие дистанции | Содержание учебного материала                                                                                                                                                                                                                                     | 2  | ОК 08 |
|                                    | В том числе практических занятий и лабораторных работ                                                                                                                                                                                                             | 2  |       |
|                                    | 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      | Содержание учебного материала                                                                                                                                                                                                                                     | 4  | ОК 08 |
|                                    | В том числе практических занятий и лабораторных работ                                                                                                                                                                                                             | 4  |       |
|                                    | 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.           | Содержание учебного материала                                                                                                                                                                                                                                     | 2  | ОК 08 |
|                                    | В том числе практических занятий и лабораторных работ                                                                                                                                                                                                             | 2  |       |
|                                    | 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            | Содержание учебного материала                                                                                                                                                                                                                                     | 2  | ОК 08 |
|                                    | В том числе практических занятий и лабораторных работ                                                                                                                                                                                                             | 2  |       |
|                                    | 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 | Содержание учебного материала                                                                                                                                                                                                                                     | 6  | ОК 08 |
|                                    | В том числе практических занятий и лабораторных работ                                                                                                                                                                                                             | 6  |       |
|                                    | Практическое занятие 30. Игры преимущественно с бегом: «К своим флажкам», «Гуси-лебеди», «Два Мороза», «Команда быстроногих», «Вызов номеров». Игры преимущественно с прыжками: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Волк во рву», эстафета. Бег 100 метров | 6  |       |

|                                                                           |                                                                                                                                                                                        |    |       |
|---------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|-------|
| Раздел 6. Гимнастика                                                      |                                                                                                                                                                                        | 24 |       |
| Тема 28.<br>Упражнения<br>дыхательной<br>гимнастики                       | Содержание учебного материала                                                                                                                                                          | 4  | ОК 08 |
|                                                                           | В том числе практических занятий и лабораторных работ                                                                                                                                  | 4  |       |
|                                                                           | Практическое занятие 31. Выполнение комплексов упражнений, направленных на профилактику профессиональных заболеваний: комплексов дыхательных упражнений                                | 4  |       |
| Тема 29.<br>Стрейтчинг                                                    | Содержание учебного материала                                                                                                                                                          | 4  | ОК 08 |
|                                                                           | В том числе практических занятий и лабораторных работ                                                                                                                                  | 4  |       |
|                                                                           | Практическое занятие 32. Выполнение общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой с предметами и без предметов. Комплекса упражнений с гимнастической палкой, мячами, скакалками. | 2  |       |
|                                                                           | Практическое занятие 33. Выполнение упражнений для развития гибкости. Комплекс гимнастических упражнений на укрепление мышц живота и спины.                                            | 2  |       |
| Тема 30. Комплекс<br>упражнений на<br>развитие силой<br>выносливости      | Содержание учебного материала                                                                                                                                                          | 4  | ОК 08 |
|                                                                           | В том числе практических занятий и лабораторных работ                                                                                                                                  | 4  |       |
|                                                                           | Практическое занятие 34. Освоение комплексов аэробики, степ-аэробики.                                                                                                                  | 4  |       |
| Тема 31. Комплекс<br>упражнений на<br>развитие<br>координации<br>движений | Содержание учебного материала                                                                                                                                                          | 4  | ОК 08 |
|                                                                           | В том числе практических занятий и лабораторных работ                                                                                                                                  | 4  |       |
|                                                                           | Практическое занятие 35. Выполнение комплекса упражнений для развития координации движений. Подбор упражнений для развития координации движений детей дошкольного возраста.            | 4  |       |
| Тема 32. Комплекс<br>упражнений с<br>использованием<br>тренажеров         | Содержание учебного материала                                                                                                                                                          | 4  | ОК 08 |
|                                                                           | В том числе практических занятий и лабораторных работ                                                                                                                                  | 4  |       |
|                                                                           | Практическое занятие 36. Освоение комплексов с использованием тренажеров, гантелей, скакалки, резиновых жгутов, гимнастической скамейки, шведской стенки.                              | 4  |       |
| Тема 33. Фитнес<br>аэробика                                               | Содержание учебного материала                                                                                                                                                          | 4  | ОК 08 |
|                                                                           | В том числе практических занятий и лабораторных работ                                                                                                                                  | 4  |       |
|                                                                           | Практическое занятие 37. Выполнения комплекса фитнес аэробики. Составление и демонстрация комплекса индивидуальной тренировки.                                                         | 4  |       |
| Раздел 7. Лыжная подготовка                                               |                                                                                                                                                                                        | 10 |       |
| Тема 34.                                                                  | Содержание учебного материала                                                                                                                                                          | 2  | ОК 08 |

|                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                             |    |       |
|-------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|-------|
| Попеременный двухшажный ход                                       | В том числе практических занятий и лабораторных работ                                                                                                                                                                                                                       | 2  |       |
|                                                                   | Практическое занятие 38. 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                                       | Содержание учебного материала                                                                                                                                                                                                                                               | 2  | ОК 08 |
|                                                                   | В том числе практических занятий и лабораторных работ                                                                                                                                                                                                                       | 2  |       |
|                                                                   | Практическое занятие 39. 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 | Содержание учебного материала                                                                                                                                                                                                                                               | 2  | ОК 08 |
|                                                                   | В том числе практических занятий и лабораторных работ                                                                                                                                                                                                                       | 2  |       |
|                                                                   | Практическое занятие 40. 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. Подвижные игры и эстафеты на лыжах.                      | Содержание учебного материала                                                                                                                                                                                                                                               | 4  | ОК 08 |
|                                                                   | В том числе практических занятий и лабораторных работ                                                                                                                                                                                                                       | 4  |       |
|                                                                   | Практическое занятие 41. 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  |       |
| Раздел 8. Спортивные игры (Волейбол)                              |                                                                                                                                                                                                                                                                             | 12 |       |
| Тема 38. Техника передвижения волейболиста.                       | Содержание учебного материала                                                                                                                                                                                                                                               | 2  | ОК 08 |
|                                                                   | В том числе практических занятий и лабораторных работ                                                                                                                                                                                                                       | 2  |       |
|                                                                   | Практическое занятие 42. Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники передвижений. Выполнение перемещений с применением зрительных ориентиров и звуковых сигналов. Упражнения в парах, в тройке.                                                                   | 2  |       |
| Тема 39. Прием и                                                  | Содержание учебного материала                                                                                                                                                                                                                                               | 2  | ОК 08 |

|                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                   |   |       |
|-------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-------|
| передача мяча.                                  | В том числе практических занятий и лабораторных работ                                                                                                                                                                                                                             | 2 |       |
|                                                 | 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. | 2 |       |
| Тема 40. Подача мяча                            | Содержание учебного материала                                                                                                                                                                                                                                                     | 2 | ОК 08 |
|                                                 | В том числе практических занятий и лабораторных работ                                                                                                                                                                                                                             | 2 |       |
|                                                 | 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).                                                                        | 2 |       |
| Тема 41. Техника игры в волейбол                | Содержание учебного материала                                                                                                                                                                                                                                                     | 2 | ОК 08 |
|                                                 | В том числе практических занятий и лабораторных работ                                                                                                                                                                                                                             | 2 |       |
|                                                 | 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).                                                                        | 2 |       |
| Тема 42. Двухсторонняя игра.                    | Содержание учебного материала                                                                                                                                                                                                                                                     | 6 | ОК 08 |
|                                                 | В том числе практических занятий и лабораторных работ                                                                                                                                                                                                                             | 6 |       |
|                                                 | Практическое занятие 46. Двухсторонняя игра: правила судейства, судейские жесты.                                                                                                                                                                                                  | 6 |       |
| Тема 43. Подвижные игры с элементами волейбола. | Содержание учебного материала                                                                                                                                                                                                                                                     | 2 | ОК 08 |
|                                                 | В том числе практических занятий и лабораторных работ                                                                                                                                                                                                                             | 2 |       |
|                                                 | Практическое занятие 47. Подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола. Игры, способствующие совершенствованию навыков передачи мяча: «Эстафеты у стены», «Мяч в воздухе», «Мяч среднему».                                                                                     | 1 |       |
|                                                 | Практическое занятие 48. Оценка техники элементов игры в волейбол. Выполнение передач и подач.                                                                                                                                                                                    | 1 |       |
| Раздел 9. Легкая атлетика                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 8 |       |
| Тема 44. Бег на короткие дистанции.             | Содержание учебного материала                                                                                                                                                                                                                                                     | 2 | ОК 08 |
|                                                 | В том числе практических занятий и лабораторных работ                                                                                                                                                                                                                             | 2 |       |
|                                                 | Практическое занятие 49. Выполнение упражнений, способствующих овладению техникой бега на короткие дистанции. Бег с низкого старта по                                                                                                                                             | 2 |       |

|                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |    |       |
|---------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|-------|
|                                                   | 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 длинные дистанции                 | Содержание учебного материала                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 2  | ОК 08 |
|                                                   | В том числе практических занятий и лабораторных работ                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 2  |       |
|                                                   | 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.                                             | 2  |       |
| Тема 46. Челночный бег                            | Содержание учебного материала                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 4  | ОК 08 |
|                                                   | В том числе практических занятий и лабораторных работ                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 4  |       |
|                                                   | 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: «Пушкاري», «От щита в поле», «Мяч через сетку». | 3  |       |
|                                                   | Практическое занятие 52. Проведение подвижной игры с элементами л/а                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 1  |       |
| Раздел 10. Гимнастика                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 14 |       |
| Тема 47. Общеразвивающие упражнения с предметами. | Содержание учебного материала                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 2  | ОК 08 |
|                                                   | В том числе практических занятий и лабораторных работ                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 2  |       |
|                                                   | Практическое занятие 53. Выполнение ОРУ с обручами, со скакалкой, с гимнастической палкой, с помпонами (пипидастры). Выполнение упражнений для профилактики нарушений осанки.                                                                                                                                                                        | 2  |       |
| Тема 48. Оздоровительная гимнастика               | Содержание учебного материала                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 2  | ОК 08 |
|                                                   | В том числе практических занятий и лабораторных работ                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 2  |       |
|                                                   | Практическое занятие 54. Выполнение комплексов упражнений, направленных на профилактику профессиональных заболеваний: комплексы упражнений осанки и плоскостопия                                                                                                                                                                                     | 2  |       |
| Тема 49. Базовая аэробика                         | Содержание учебного материала                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 2  | ОК 08 |
|                                                   | В том числе практических занятий и лабораторных работ                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 2  |       |
|                                                   | Практическое занятие 55. Освоение комплексов базовой аэробики, основных шагов, дыхательной гимнастики.                                                                                                                                                                                                                                               | 2  |       |
| Тема 50.                                          | Содержание учебного материала                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 2  | ОК 08 |

|                                 |                                                                                             |     |       |
|---------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|-----|-------|
| Танцевальная аэробика.          | В том числе практических занятий и лабораторных работ                                       | 2   |       |
|                                 | Практическое занятие 56. Освоение комплексов танцевальной аэробики, дыхательной гимнастики. | 2   |       |
| Тема 51. Степ аэробика          | Содержание учебного материала                                                               | 2   | ОК 08 |
|                                 | В том числе практических занятий и лабораторных работ                                       | 2   |       |
|                                 | Практическое занятие 57. Освоение комплексов степ аэробики, основных шагов.                 | 2   |       |
| Тема 52. Фитбол аэробика        | Содержание учебного материала                                                               | 4   | ОК 08 |
|                                 | В том числе практических занятий и лабораторных работ                                       | 4   |       |
|                                 | Практическое занятие 58. Освоение комплексов фитбол аэробики, развитие физических качеств.  | 4   |       |
| Самостоятельная работа          |                                                                                             | 10  |       |
| Промежуточная аттестация: зачет |                                                                                             | -   |       |
| Всего:                          |                                                                                             | 180 |       |

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

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 обучения**

(Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы)

##### **Основные источники**

Для преподавателей

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: 24.03.2024). – 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).

#### Для студентов

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: 24.03.2024). — 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).

#### 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/>.

#### Профессиональные базы данных

[pravo.gov.ru](http://pravo.gov.ru) - Официальный интернет-портал правовой информации  
[www.edu.ru](http://www.edu.ru) – Федеральный портал Российское образование

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ 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<br>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 производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности для специальности воспитатель. | оценка результатов выполнения комплексов упражнений; тестирования физических качеств.<br>оценка заданий при проведении текущего контроля; промежуточной аттестации; дифференцированный зачет. |

**ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ, ВНЕСЁННЫХ В РАБОЧУЮ  
ПРОГРАММУ**

|                                                               |       |
|---------------------------------------------------------------|-------|
| № изменения, дата внесения изменения, № страницы с изменением |       |
| БЫЛО                                                          | СТАЛО |
| Основание                                                     |       |
| Подпись лица, внесшего изменения                              |       |