

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Наумова Наталия Александровна  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 24.10.2024 14:21:41  
Уникальный идентификатор:  
6b5279da4e034bffa679172803da5b7b559fc69e2

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
НОГИНСКИЙ ФИЛИАЛ**

**федерального государственного бюджетного образовательного учреждения  
высшего образования**

**«Государственный университет просвещения»**

**УТВЕРЖДАЮ**

**Директор**

**Ногинского филиала ЕУП**

**И.В. Смирнова**

**2023 г.**



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
СГ.00.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

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

***Очная форма обучения***

**Московская область  
г. Ногинск  
2023**

## ОДОБРЕНО

Предметной (цикловой) комиссией  
естественно-научных и  
здоровьесберегающих дисциплин  
Протокол №1  
от «28» августа 2023 г.

Председатель ПЦК  
  
А.Б. Филиппова  
«28» августа 2023 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 ГУП  
Протокол №1  
от «28» августа 2023 г.  
Председатель Методического совета  
  
А.А. Дерябкин  
«28» августа 2023 г.

Составитель: Пшеницин С.А., преподаватель Ногинского филиала ГУП

## Эксперты:

Внутренняя экспертиза

Техническая экспертиза:  Попова О.В., методист Ногинского  
филиала ГУП

Содержательная экспертиза:  Филиппова А.Б., преподаватель  
высшей квалификационной категории Ногинского филиала ГУП

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 (ям)  
44.02.01 «Дошкольное образование» в соответствии с требованиями ФГОС  
СПО третьего поколения.

## 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.00.04. Физическая культура» является обязательной частью социально-гуманитарного цикла 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             | 14            |
|                                                    |               |
| теоретическое обучение                             | 2             |
| практические занятия                               | 14            |
| <i>Самостоятельная работа</i>                      | 164           |
| 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                |                                                                                                                                                                                                                                           | 29/3                                                                    |                                                                       |
| Тема 1. Средства физической культуры     | Содержание учебного материала                                                                                                                                                                                                             | 2                                                                       | 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                                                                                                                                                                                          |                                                                         |                                                                       |
| Тема 2. Комплекс ОРУ для лёгкой атлетики | Содержание учебного материала                                                                                                                                                                                                             | 2                                                                       | ОК 08                                                                 |
|                                          | В том числе практических занятий и лабораторных работ                                                                                                                                                                                     | 2                                                                       |                                                                       |
|                                          | Практическое занятие 1. Комплекс ОРУ для лёгкой атлетики. Бег по пересечённой местности. Совершенствование техники специально беговых упражнений.                                                                                         | 2                                                                       |                                                                       |
| Тема 3. Бег на короткие дистанции        | Содержание учебного материала                                                                                                                                                                                                             | 6                                                                       | ОК 08                                                                 |
|                                          | Самостоятельная работа 1. 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                                                                                                                                                                                                             | 3                                                                       | ОК 08                                                                 |
|                                          | Самостоятельная работа 2. Отработка техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Выполнение подводящих упражнений                                                                                                             | 3                                                                       |                                                                       |
| Тема 5. Метание мяча                     | Содержание учебного материала                                                                                                                                                                                                             | 4                                                                       | ОК 08                                                                 |
|                                          | Самостоятельная работа 3. 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. | 4                                                                       |                                                                       |
| Тема 6.                                  | Содержание учебного материала                                                                                                                                                                                                             | 4                                                                       | ОК 08                                                                 |

|                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                           |             |       |
|------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-------|
| <b>Спортивная ходьба</b>                                   | <b>Самостоятельная работа 4.</b> Упражнения, способствующие овладению техникой спортивной ходьбы. Прохождение дистанции 400 м.                                                                                                                            | 4           |       |
| <b>Тема 7. Эстафетный бег</b>                              | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                      | <b>1</b>    | ОК 08 |
|                                                            | <b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>                                                                                                                                                                                              | 1           |       |
|                                                            | <b>Практическая работа 2.</b> Совершенствование техники передачи эстафетной палочки. Эстафета 4x100 м. Бег в командах                                                                                                                                     | 1           |       |
| <b>Тема 8. Бег на средние и длинные дистанции</b>          | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                      | <b>6</b>    | ОК 08 |
|                                                            | <b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>                                                                                                                                                                                              | 6           |       |
|                                                            | <b>Самостоятельная работа 5.</b> Упражнения, способствующие овладению техникой бега на средние дистанции. Совершенствование техники высокого старта. Бег с высокого старта и финиширование. Бег 1000 метров на время                                      | 6           |       |
| <b>Тема 9. Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики</b> | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                      | <b>1</b>    | ОК 08 |
|                                                            | <b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>                                                                                                                                                                                              | 1           |       |
|                                                            | <b>Практическое задание 3.</b> Подвижные игры с элементами бега, прыжками и эстафеты. Организация и проведение подвижных игр                                                                                                                              | 1           |       |
| <b>Раздел 2. Спортивные игры (Баскетбол.)</b>              |                                                                                                                                                                                                                                                           | <b>13/1</b> |       |
| <b>Тема 10. Передвижение, остановки, повороты</b>          | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                      | <b>3</b>    | ОК 08 |
|                                                            | <b>Самостоятельная работа 6.</b> Перемещение в стойке, остановка, повороты, ускорение. Овладение комбинациями передвижений. Передвижение в нападении и в защите                                                                                           | 3           |       |
| <b>Тема 11. Передачи мяча</b>                              | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                      | <b>3</b>    | ОК 08 |
|                                                            | <b>Самостоятельная работа 7.</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.                                                               | 3           |       |
| <b>Тема 12. Ведения мяча</b>                               | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                      | <b>3</b>    | ОК 08 |
|                                                            | <b>Самостоятельная работа 8.</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. | 3           |       |
| <b>Тема 13. Бросок в корзину</b>                           | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                      | <b>3</b>    | ОК 08 |
|                                                            | <b>Самостоятельная работа 9.</b> Совершенствование техники броска мяча в корзину в движении после ловли и ведения. Освоение техники                                                                                                                       | 3           |       |

|                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                         |             |       |
|------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-------|
|                                                                        | штрафного броска. Действия защитников при штрафных бросках и разыгрывании спорных мячей.                                                                                                                                                                |             |       |
| <b>Тема 14. Индивидуальные, групповые и командные действия</b>         | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                    | <b>1</b>    | ОК 08 |
|                                                                        | <b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>                                                                                                                                                                                            | 1           |       |
|                                                                        | <b>Практическое занятие 4.</b> Индивидуальные, групповые, командные, тактические действия в нападении и защите. Овладение личной защиты на своей половине площадки и по всей площадке. Двухсторонняя игра.                                              | 1           |       |
| <b>Раздел 3. Лыжная подготовка</b>                                     |                                                                                                                                                                                                                                                         | <b>16</b>   |       |
| <b>Тема 15. Строевые упражнения с лыжами</b>                           | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                    | <b>2</b>    | ОК 08 |
|                                                                        | <b>Самостоятельная работа 10.</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>                                                                                                                                                                                                                    | <b>6</b>    | ОК 08 |
|                                                                        | <b>Самостоятельная работа 11.</b> Освоение техники классических ходов: скользящего шага, попеременного двухшажного хода; одновременных ходов: одновременно бесшажного, одновременно одношажного, одновременно двухшажного хода.                         | 6           |       |
| <b>Тема 17. Переходы с хода на ход в классических ходах</b>            | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                    | <b>2</b>    | ОК 08 |
|                                                                        | <b>Самостоятельная работа 12.</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           |       |
| <b>Тема 18. Преодоление препятствий и подъемов в гору. Торможение.</b> | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                    | <b>4</b>    | ОК 08 |
|                                                                        | <b>Самостоятельная работа 13.</b> Совершенствование техники передвижения на лыжах, преодоления препятствий. Подъем в гору: скользящим ходом, ступающим шагом, «полуёлочкой», «ёлочкой». Совершенствование техники торможения                            | 4           |       |
| <b>Тема 19. Проведение соревнований по лыжным гонкам</b>               | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                    | <b>2</b>    | ОК 08 |
|                                                                        | <b>Самостоятельная работа 14.</b> Проведения соревнований по лыжным гонкам в группе на дистанцию 2-5км.                                                                                                                                                 | 1           |       |
|                                                                        | <b>Самостоятельная работа 15.</b> Прохождение дистанции 2 км. на лыжах без учета времени                                                                                                                                                                | 1           |       |
| <b>Раздел 4. Гимнастика</b>                                            |                                                                                                                                                                                                                                                         | <b>20/1</b> |       |



|                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                 |             |       |
|-------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-------|
| <b>Тема 20.<br/>Физические<br/>упражнения</b>                           | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                            | <b>10</b>   | ОК 08 |
|                                                                         | <b>Самостоятельная работа 16.</b> ТБ на занятиях гимнастикой. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой с предметами и без предметов.                                                                                                             | 2           |       |
|                                                                         | <b>Самостоятельная работа 17.</b> Составление комплексов упражнений с гимнастической палкой, мячами, скакалками. Выполнение комплексов гимнастических упражнений на различные группы мышц.                                                                                      | 8           |       |
| <b>Тема 21.<br/>Современные<br/>оздоровительные<br/>виды гимнастики</b> | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                            | <b>8</b>    | ОК 08 |
|                                                                         | <b>Самостоятельная работа 18.</b> Освоение комплексов танцевальной аэробики, освоение комплексов атлетической гимнастики с использованием тренажеров, гантелей, скакалки, резиновых жгутов, гимнастической скамейки, шведской стенки.                                           | 8           |       |
| <b>Тема 22.<br/>Акробатика</b>                                          | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                            | <b>2</b>    | ОК 08 |
|                                                                         | <b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>                                                                                                                                                                                                                    |             |       |
|                                                                         | <b>Практическое занятие 5.</b> Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений. Кувырок вперед, кувырок назад, длинный кувырок вперед, стойка на лопатках, «мостик» из положения стоя с помощью и самостоятельно. Выполнение комбинации из нескольких элементов. | 1           |       |
|                                                                         | <b>Самостоятельная работа 19.</b> Оценка техники выполнения акробатической комбинации из 6-8 элементов                                                                                                                                                                          | 1           |       |
| <b>Раздел 5. Лёгкая атлетика</b>                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <b>13/2</b> |       |
| <b>Тема 23. Бег на<br/>короткие<br/>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 6.</b> 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.                                                             | 1           |       |
| <b>Тема 24. Кроссовая<br/>подготовка</b>                                | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                            | <b>8</b>    | ОК 08 |
|                                                                         | <b>Самостоятельная работа 20.</b> Выполнение спец. беговых упражнений, совершенствование техники бега на выносливость, развитие общей выносливости                                                                                                                              | 4           |       |
|                                                                         | <b>Самостоятельная работа 21.</b> Кросс по пересеченной местности 2000м                                                                                                                                                                                                         | 4           |       |

|                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                         |             |       |
|--------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-------|
| <b>Тема 25. Прыжки в длину.</b>                                    | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                    | <b>2</b>    | ОК 08 |
|                                                                    | <b>Самостоятельная работа 22.</b> Совершенствование техники прыжка в длину с места. Выполнение упражнений, способствующих овладению техникой прыжка в длину с разбега.                                                                                                  | 2           |       |
|                                                                    | <b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>                                                                                                                                                                                                            | 2           |       |
|                                                                    | <b>Самостоятельная работа 23.</b> Совершенствование техники эстафетного бега. Техника передачи эстафетной палочки. Передача эстафетной палочки на месте и в движении                                                                                                    | 2           |       |
| <b>Тема 27. Подвижные игры и эстафеты</b>                          | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                    | <b>1</b>    | ОК 08 |
|                                                                    | <b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>                                                                                                                                                                                                            | 1           |       |
|                                                                    | <b>Практическое занятие 7.</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 | 1           |       |
| <b>Раздел 6. Гимнастика</b>                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                         | <b>25/1</b> |       |
| <b>Тема 28. Упражнения дыхательной гимнастики</b>                  | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                    | <b>4</b>    | ОК 08 |
|                                                                    | <b>Самостоятельная работа 24.</b> Выполнение комплексов упражнений, направленных на профилактику профессиональных заболеваний: комплексов дыхательных упражнений                                                                                                        | 4           |       |
| <b>Тема 29. Стрейтчинг</b>                                         | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                    | <b>8</b>    | ОК 08 |
|                                                                    | <b>Самостоятельная работа 25.</b> Выполнение общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой с предметами и без предметов. Комплекса упражнений с гимнастической палкой, мячами, скакалками.                                                                         | 4           |       |
|                                                                    | <b>Самостоятельная работа 26.</b> Выполнение упражнений для развития гибкости. Комплекс гимнастических упражнений на укрепление мышц живота и спины.                                                                                                                    | 4           |       |
| <b>Тема 30. Комплекс упражнений на развитие силой выносливости</b> | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                    | <b>1</b>    | ОК 08 |
|                                                                    | <b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>                                                                                                                                                                                                            | 1           |       |
|                                                                    | <b>Практическое занятие 8.</b> Освоение комплексов аэробики, степ-аэробики.                                                                                                                                                                                             | 1           |       |
| <b>Тема 31. Комплекс упражнений на развитие</b>                    | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                    | <b>4</b>    | ОК 08 |
|                                                                    | <b>Самостоятельная работа 27.</b> Выполнение комплекса упражнений для развития координации движений. Подбор упражнений для развития                                                                                                                                     | 4           |       |

|                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                      |             |       |
|--------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-------|
| <b>координации движений</b>                                              | координации движений детей дошкольного возраста.                                                                                                                                                                                                                                     |             |       |
| <b>Тема 32. Комплекс упражнений с использованием тренажеров</b>          | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                 | <b>4</b>    | ОК 08 |
|                                                                          | <b>Самостоятельная работа 28.</b> Освоение комплексов с использованием тренажеров, гантелей, скакалки, резиновых жгутов, гимнастической скамейки, шведской стенки.                                                                                                                   | 4           |       |
| <b>Тема 33. Фитнес аэробика</b>                                          | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                 | <b>4</b>    | ОК 08 |
|                                                                          | <b>Самостоятельная работа 29.</b> Выполнения комплекса фитнес аэробики. Составление и демонстрация комплекса индивидуальной тренировки.                                                                                                                                              | 4           |       |
| <b>Раздел 7. Лыжная подготовка</b>                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <b>10/1</b> |       |
| <b>Тема 34. Попеременный двухшажный ход</b>                              | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                 | <b>3</b>    | ОК 08 |
|                                                                          | <b>Самостоятельная работа 30.</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. | 3           |       |
| <b>Тема 35. Одновременные ходы</b>                                       | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                 | <b>3</b>    | ОК 08 |
|                                                                          | <b>Самостоятельная работа 31.</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.        | 3           |       |
| <b>Тема 36. Переход с одновременных ходов на попеременный двухшажный</b> | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                 | <b>3</b>    | ОК 08 |
|                                                                          | <b>Самостоятельная работа 32.</b> Переход с одновременных ходов на попеременный двухшажный ход и переход с попеременного двухшажного хода на одновременные ходы: одновременно одношажный, одновременно двухшажный, бесшажный ход.                                                    | 3           |       |
| <b>Тема 37. Подвижные игры и эстафеты на лыжах.</b>                      | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                 | <b>1</b>    | ОК 08 |
|                                                                          | <b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>                                                                                                                                                                                                                         | 1           |       |
|                                                                          | <b>Практическое занятие 9.</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».                 | 1           |       |

|                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                          |             |       |
|--------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-------|
| <b>Раздел 8. Спортивные игры (Волейбол)</b>            |                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <b>22/2</b> |       |
| <b>Тема 38. Техника передвижения волейболиста.</b>     | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                     | <b>6</b>    | ОК 08 |
|                                                        | <b>Самостоятельная работа 33.</b> Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники передвижений. Выполнение перемещений с применением зрительных ориентиров и звуковых сигналов. Упражнения в парах, в тройке.                                                                       | 6           |       |
| <b>Тема 39. Прием и передача мяча.</b>                 | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                     | <b>1</b>    | ОК 08 |
|                                                        | <b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>                                                                                                                                                                                                                             | 1           |       |
|                                                        | <b>Практическое занятие 10.</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. | 1           |       |
| <b>Тема 40. Подача мяча</b>                            | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                     | <b>6</b>    | ОК 08 |
|                                                        | <b>Самостоятельная работа 34.</b> Совершенствование техники и тактики игры в волейбол: овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей (игра по упрощенным правилам волейбола, игра по правилам).                                                                      | 6           |       |
| <b>Тема 41. Техника игры в волейбол</b>                | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                     | <b>2</b>    | ОК 08 |
|                                                        | <b>Самостоятельная работа 35.</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>6</b>    | ОК 08 |
|                                                        | <b>Самостоятельная работа 36.</b> Двухсторонняя игра: правила судейства, судейские жесты.                                                                                                                                                                                                | 6           |       |
| <b>Тема 43. Подвижные игры с элементами волейбола.</b> | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                     | <b>1</b>    | ОК 08 |
|                                                        | <b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>                                                                                                                                                                                                                             | 1           |       |
|                                                        | <b>Практическое занятие 11.</b> Подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола. Игры, способствующие совершенствованию навыков передачи мяча: «Эстафеты у стены», «Мяч в воздухе», «Мяч среднему».                                                                                     | 1           |       |
|                                                        | <b>Самостоятельная работа 37.</b> Оценка техники элементов игры в волейбол. Выполнение передач и подач.                                                                                                                                                                                  | 1           |       |
| <b>Раздел 9. Легкая атлетика</b>                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <b>16</b>   |       |

|                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |             |       |
|----------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-------|
| <b>Тема 44. Бег на короткие дистанции.</b>               | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <b>4</b>    | ОК 08 |
|                                                          | <b>Самостоятельная работа 38.</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.                                                                              | 4           |       |
| <b>Тема 45. Бег на длинные дистанции</b>                 | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <b>4</b>    | ОК 08 |
|                                                          | <b>Самостоятельная работа 39.</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.                                              | 4           |       |
| <b>Тема 46. Челночный бег</b>                            | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <b>8</b>    | ОК 08 |
|                                                          | <b>Самостоятельная работа 40.</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: «Пушкарки», «От щита в поле», «Мяч через сетку». | 6           |       |
|                                                          | <b>Самостоятельная работа 41.</b> Проведение подвижной игры с элементами л/а                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 2           |       |
| <b>Раздел 10. Гимнастика</b>                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <b>16/3</b> |       |
| <b>Тема 47. Общеразвивающие упражнения с предметами.</b> | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <b>4</b>    | ОК 08 |
|                                                          | <b>Самостоятельная работа 42.</b> Выполнение ОРУ с обручами, со скакалкой, с гимнастической палкой, с помпонами (пиридастры). Выполнение упражнений для профилактики нарушений осанки.                                                                                                                                                                         | 4           |       |
| <b>Тема 48. Оздоровительная гимнастика</b>               | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <b>1</b>    | ОК 08 |
|                                                          | <b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 1           |       |
|                                                          | <b>Практическое задание 12.</b> Выполнение комплексов упражнений, направленных на профилактику профессиональных заболеваний: комплексы упражнений осанки и плоскостопия                                                                                                                                                                                        | 1           |       |
| <b>Тема 49. Базовая аэробика</b>                         | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <b>3</b>    | ОК 08 |
|                                                          | <b>Самостоятельная работа 43.</b> Освоение комплексов базовой аэробики, основных шагов, дыхательной гимнастики.                                                                                                                                                                                                                                                | 3           |       |

|                                        |                                                                                                     |                   |              |
|----------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|--------------|
| <b>Тема 50. Танцевальная аэробика.</b> | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                | <b>2</b>          | <b>ОК 08</b> |
|                                        | <b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>                                        | <b>2</b>          |              |
|                                        | <b>Практическое занятие 13.</b> Освоение комплексов танцевальной аэробики, дыхательной гимнастики.  | <b>2</b>          |              |
| <b>Тема 51. Степ аэробика</b>          | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                | <b>3</b>          | <b>ОК 08</b> |
|                                        | <b>Самостоятельная работа 44.</b> Освоение комплексов степ аэробики, основных шагов.                | <b>3</b>          |              |
| <b>Тема 52. Фитбол аэробика</b>        | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                | <b>3</b>          | <b>ОК 08</b> |
|                                        | <b>Самостоятельная работа 45.</b> Освоение комплексов фитбол аэробики, развитие физических качеств. | <b>3</b>          |              |
| <b>Самостоятельная работа</b>          |                                                                                                     | <b><i>164</i></b> |              |
| <b>Промежуточная аттестация: зачет</b> |                                                                                                     | <b>-</b>          |              |
| <b>Всего:</b>                          |                                                                                                     | <b><i>180</i></b> |              |

### **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: 24.03.2023). – Режим доступа: платный.

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

4. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/489849> (дата обращения: 20.06.2022).

#### 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: 24.03.2023). — Режим доступа: платный.
3. Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин ; под научной редакцией С. В. Новаковского. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 125 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10154-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/497734> (дата обращения: 20.06.2022).
4. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/489849> (дата обращения: 20.06.2022).

#### 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;<br>основы здорового образа жизни;<br>условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;<br>средства профилактики перенапряжения.                                       | демонстрирует знание роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;<br>знает основы ЗОЖ, формы и содержание физических упражнений;<br>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;<br>пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для специальности. | использует содержание физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;<br>владеет техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активно применяет их в игровой и соревновательной деятельности;<br>демонстрирует готовность к выполнению нормативов всероссийского физкультурно - спортивного комплекса «готов к труду и обороне» (ГТО);<br>применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;<br>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;<br>промежуточной аттестации;<br>дифференцированный зачет. |

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

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