

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН
ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«НИЖНЕКАМСКИЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ ИМЕНИ Н.Ш. АХМЕТШИНА»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.04. Физическая культура

Программы подготовки специалистов среднего звена
по специальности **44.02.01 Дошкольное образование**

Квалификация выпускника
воспитатель детей дошкольного возраста

2025 г.

Рабочая программа учебной дисциплины СГ.04. Физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 44.02.01 Дошкольное образование (в соответствии с квалификацией специалистов среднего звена «воспитатель детей дошкольного возраста»), утвержденного Приказом Минпросвещения России от 17 августа 2022 г. № 743

Организация-разработчик: ГАПОУ «Нижекамский педагогический колледж им. Н. Ш. Ахметшина»

Разработчик:

Бушмакина Аделя Динаровна, преподаватель

Рассмотрена на заседании предметно-цикловой комиссии физической культуры и безопасности жизнедеятельности

Протокол № _____ от « _____ » _____ 2025 г.

Председатель ПЦК _____ Яковлева Р.Т.

Согласовано на заседании научно-методического совета

Протокол № _____ от « _____ » _____ 2025 г.

Председатель НМС _____ Галяутдинова Л.Р.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	17
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	19

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.04. Физическая культура

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

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

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, ЛР	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
ЛР 2	Проявляющий активную гражданскую позицию, демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости, экономически активный и участвующий в студенческом и территориальном самоуправлении, в том числе на условиях добровольчества, продуктивно взаимодействующий и участвующий в деятельности общественных организаций	
ЛР 7	Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности	
ЛР 8	Проявляющий и демонстрирующий уважение к представителям различных этнокультурных, социальных, конфессиональных и иных групп. Сопричастный к сохранению, преумножению и трансляции культурных традиций и ценностей многонационального российского государства	
ЛР 9	Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях	
ЛР 11	Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры	
ЛР 17	Формирование интереса к истории родного города и края, чувства любви и гордости за свою республику, культуру, самобытности народов республики	
ЛР 20	Готовый к профессиональной конкуренции и конструктивной реакции на критику	

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Всего часов – 204

в том числе:

- на освоение дисциплины (теоретические занятия + лабораторные и практические занятия) - **198 часов**,

в том числе:

в форме практических работ – 192 часа;

в форме самостоятельной работы – 4 часа;

- промежуточная аттестация (зачет, зачет, дифференцированный зачет) – **6 часов**
(2+2+2)

Коды профессиональных общих компетенций	Наименование разделов учебной дисциплины	Всего, час.	В т.ч. в форме практической. подготовки	Объем учебной дисциплины, ак.час					
				Обучение по дисциплине					Промежуточная аттестация по учебной дисциплине
				Всего	В том числе				
Теоретические занятия	Лабораторных и практических занятий	Курсовых работ (проектов)	Самостоятельная работа ¹						
1	2	3	4	5	6	7	8	9	11
ОК 08.	СГ.04. Физическая культура	198	202	198	2	192	0	4	0
	Промежуточная аттестация (зачет, дифференцированный зачет)	6	0	0	0	0	0	0	6
		204	202	198	2	192	0	4	6

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание и формы организации деятельности обучающихся	Объем, акад. ч / в том числе в форме практической подготовки, акад ч
1	2	3
Раздел 1. Лёгкая атлетика		12 / 10
Тема 1.1. Средства физической культуры	Содержание	2 / 0
	Средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности.	1
	Зоны риска физического здоровья учителя. Средства профилактики перенапряжения, стресса	1
Тема 1.2. Комплекс ОРУ для лёгкой атлетики	Содержание	3 / 3
	Практическое занятие 1. Комплекс ОРУ для лёгкой атлетики.	1
	Практическое занятие 2. Бег по пересечённой местности.	1
	Практическое занятие 3. Совершенствование техники специально беговых упражнений.	1
Тема 1.3. Бег на короткие дистанции	Содержание	5 / 5
	Практическое занятие 4. Бег на короткие дистанции.	1
	Практическое занятие 5. Старт из разных исходных положений.	1
	Практическое занятие 6. Совершенствование техники выполнения специально беговых упражнений.	1
	Практическое занятие 7. Развитие скоростных качеств.	1
	Практическое занятие 8. Бег 100 метров.	1
Тема 1.4. Прыжки в длину с разбега	Содержание	2 / 2
	Практическое занятие 9. Отработка техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».	1
	Практическое занятие 10. Выполнение подводящих упражнений	1
Раздел 2. Спортивные игры (Баскетбол)		10 / 10
Тема 2.1. Передвижение, остановки, повороты	Содержание	3 / 3
	Практическое занятие 11. Перемещение в стойке, остановка, повороты, ускорение.	1
	Практическое занятие 12. Овладение комбинациями передвижений.	1
	Практическое занятие 13. Передвижение в нападении и в защите	1
Тема 2.2. Передачи мяча	Содержание	3 / 3
	Практическое занятие 14. Освоение передачи мяча отскоком от площадки, от груди, на месте и в движении.	1
	Практическое занятие 15. Освоение передачи мяча из – за головы, от плеча на месте и в движении.	1
	Практическое занятие 16. Овладение передачей мяча правой, левой рукой снизу.	1
Тема 2.3. Ведения	Содержание	4 / 4

мяча	Практическое занятие 17. Совершенствование техники ведения мяча в низкой стойке левой, правой рукой с изменением направления движения и скорости.	1
	Практическое занятие 18. Совершенствование техники ведения мяча в средней стойке левой, правой рукой с изменением направления движения и скорости.	1
	Практическое занятие 19. Совершенствование техники ведения мяча в высокой стойке левой, правой рукой с изменением направления движения и скорости.	1
	Практическое занятие 20. Совершенствование техники ведения мяча в различных стойках левой, правой рукой с сопротивлением и без сопротивления защитника, с изменением высоты отскока.	1
Раздел 3. Гимнастика		20 / 20
Тема 3.1. Физические упражнения	Содержание	5 / 5
	Практическое занятие 21. ТБ на занятиях гимнастикой.	1
	Практическое занятие 22. Строевые упражнения.	1
	Практическое занятие 23. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой с предметами и без предметов.	1
	Практическое занятие 24. Составление комплексов упражнений с гимнастической палкой, мячами, скакалками.	1
	Практическое занятие 25. Выполнение комплексов гимнастических упражнений на различные группы мышц.	1
Тема 3.2. Современные оздоровительные виды гимнастики	Содержание	4 / 4
	Практическое занятие 26. Освоение комплексов танцевальной аэробики с использованием тренажеров, гантелей, скакалки.	1
	Практическое занятие 27. Освоение комплексов танцевальной аэробики с использованием резиновых жгутов, гимнастической скамейки, шведской стенки.	1
	Практическое занятие 28. Освоение комплексов атлетической гимнастики с использованием тренажеров, гантелей, скакалки.	1
	Практическое занятие 29. Освоение комплексов атлетической гимнастики с использованием резиновых жгутов, гимнастической скамейки, шведской стенки.	1
Тема 3.3. Акробатика	Содержание	5/5
	Практическое занятие 30 . Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений.	1
	Практическое занятие 31 . Кувырок вперед, кувырок назад.	1
	Практическое занятие 32 . Длинный кувырок вперед, стойка на лопатках, «мостик» из положения стоя с помощью и самостоятельно. Выполнение комбинации из нескольких элементов.	1
	Практическое занятие 33 . Выполнение комбинации из нескольких элементов.	1
	Практическое занятие 34. Оценка техники выполнения акробатической комбинации из 6-8 элементов.	1
Тема 3.4. Упражнения дыхательной	Содержание	2/2
	Практическое занятие 35. Выполнение комплексов упражнений, направленных на профилактику	1

гимнастики	профессиональных заболеваний.	
	Практическое занятие 36. Выполнение комплексов дыхательных упражнений.	1
Тема 3.5. Стрейтчинг	Содержание	4/4
	Практическое занятие 37. Выполнение общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой с предметами и без предметов.	1
	Практическое занятие 38. Комплекса упражнений с гимнастической палкой, мячами, скакалками.	1
	Практическое занятие 39. Выполнение упражнений для развития гибкости.	1
	Практическое занятие 40. Комплекс гимнастических упражнений на укрепление мышц живота и спины.	1
Раздел 4. Лыжная подготовка		6 / 6
Тема 4.1. Строевые упражнения с лыжами	Содержание	2 / 2
	Практическое занятие 41. Строевые упражнения с лыжами. Поворот переступанием вокруг пяток лыж.	1
	Практическое занятие 42. Поворот переступанием вокруг носков лыж. Поворот махом на два счета, прыжком.	1
Тема 4.2. Классические хода	Содержание	2 / 2
	Практическое занятие 43. Освоение техники классических ходов: скользящего шага, попеременного двухшажного хода.	1
	Практическое занятие 44. Освоение техники классических ходов: одновременных ходов: одновременно бесшажного, одновременно одношажного, одновременно двухшажного хода.	1
Тема 4.3. Переходы с хода на ход в классических ходах	Содержание	2 / 2
	Практическое занятие 45. Освоение перехода с попеременного двухшажного хода на одновременные хода.	1
	Практическое занятие 46. Освоение перехода с попеременного двухшажного хода на одновременные ходы: одновременно -одношажный, одновременно двухшажный, бесшажный ход.	1
Раздел 5. Спортивные игры (Волейбол)		14 / 12+(2)
Тема 5.1. Техника передвижения волейболиста	Содержание	4 / 3+(1)
	Практическое занятие 47. Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники передвижений.	1
	Практическое занятие 48. Выполнение перемещений с применением зрительных ориентиров и звуковых сигналов. Упражнения в парах, в тройке.	1
	Практическое занятие 49. Упражнения в парах, в тройке	1
	Самостоятельная работа 1. Составление комплекса упражнений для развития быстроты у волейболиста.	1
Тема 5.2. Прием и передача мяча	Содержание	7 / 6+(1)
	Практическое занятие 50. Выполнение упражнений для совершенствования техники выполнения передач: верхняя и нижняя передача мяча и прием.	1

	Практическое занятие 51. Выполнение упражнений для совершенствования техники выполнения передач: Подготовительные упражнения.	1
	Практическое занятие 52. Выполнение упражнений для совершенствования техники выполнения передач: Подводящие упражнения.	1
	Практическое занятие 53. Выполнение упражнений для совершенствования техники выполнения передач: Специальные упражнения.	1
	Практическое занятие 54. Выполнение упражнений для совершенствования техники выполнения передач: Передачи в парах на месте.	1
	Практическое занятие 55. Выполнение упражнений для совершенствования техники выполнения передач: Упражнения во встречных колоннах.	1
	Самостоятельная работа 2. Составление комплекса упражнений для развития силы мышц ног и туловища у волейболиста.	1
Тема 5.3. Подача мяча	Содержание	3 / 3
	Практическое занятие 56. Совершенствование техники и тактики игры в волейбол	1
	Практическое занятие 57. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.	1
	Практическое занятие 58. Игра по упрощенным правилам волейбола, игра по правилам.	1
Раздел 6. Легкая атлетика		18 / 18
Тема 6.1 Комплекс ОРУ для лёгкой атлетики	Содержание	2 / 2
	Практическое занятие 59. Комплекс ОРУ для лёгкой атлетики. Бег по пересечённой местности.	1
	Практическое занятие 60. Совершенствование техники специально беговых упражнений.	1
Тема 6.2. Бег на короткие дистанции	Содержание	3 / 3
	Практическое занятие 61. Бег на короткие дистанции. Старт из разных исходных положений.	1
	Практическое занятие 62. Совершенствование техники выполнения специально беговых упражнений.	1
	Практическое занятие 63. Развитие скоростных качеств. Бег 100 метров.	1
Тема 6.3. Метание мяча	Содержание	2 / 2
	Практическое занятие 64. Совершенствование техники метания малого мяча. Метание небольших предметов до 80-100 гр. на дальность.	1
	Практическое занятие 65. Метания мяча в вертикальную и горизонтальную цель. Метание мяча с места в цель и с разбега на дальность.	1
Тема 6.4. Спортивная ходьба	Содержание	1 / 1
	Практическое занятие 66. Упражнения, способствующие овладению техникой спортивной ходьбы. Прохождение дистанции 400 м.	1
Промежуточная аттестация (зачет)		2
Тема 6.5. Эстафетный бег	Содержание	2 / 2
	Практическое занятие 67. Совершенствование техники передачи эстафетной палочки.	1

	Практическое занятие 68. Эстафета 4x100 м. Бег в командах.	1
Тема 6.6. Бег на средние и длинные дистанции	Содержание	3 / 3
	Практическое занятие 69. Упражнения, способствующие овладению техникой бега на средние дистанции.	1
	Практическое занятие 70. Совершенствование техники высокого старта.	1
	Практическое занятие 71. Бег с высокого старта и финиширование. Бег 1000 метров на время.	1
Тема 6.7. Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики	Содержание	3 / 3
	Практическое занятие 72. Подвижные игры с элементами бега и прыжков.	1
	Практическое занятие 73. Подвижные игры с элементами эстафет.	1
	Практическое занятие 74. Организация и проведение подвижных игр.	1
Тема 6.8. Прыжки в длину	Содержание	2 / 2
	Практическое занятие 75. Совершенствование техники прыжка в длину с места.	1
	Практическое занятие 76. Выполнение упражнений, способствующих овладению техникой прыжка в длину с разбега.	1
Раздел 7. Спортивные игры (Баскетбол)		10 / 10
Тема 7.1. Передачи мяча	Содержание	3 / 3
	Практическое занятие 77. Освоение передачи мяча отскоком от площадки, от груди, на месте и в движении.	1
	Практическое занятие 78. Освоение передачи мяча из – за головы, от плеча на месте и в движении.	1
	Практическое занятие 79. Овладение передачей мяча правой, левой рукой снизу.	1
Тема 7.2. Ведения мяча	Содержание	4 / 4
	Практическое занятие 80. Совершенствование техники ведения мяча в низкой стойке левой, правой рукой с изменением направления движения и скорости.	1
	Практическое занятие 81. Совершенствование техники ведения мяча в средней стойке левой, правой рукой с изменением направления движения и скорости.	1
	Практическое занятие 82. Совершенствование техники ведения мяча в высокой стойке левой, правой рукой с изменением направления движения и скорости.	1
	Практическое занятие 83. Совершенствование техники ведения мяча в различных стойках левой, правой рукой с сопротивлением и без сопротивления защитника, с изменением высоты отскока.	1
Тема 7.3. Бросок в корзину	Содержание	3 / 3
	Практическое занятие 84. Совершенствование техники броска мяча в корзину в движении после ловли и ведения.	1
	Практическое занятие 85. Освоение техники штрафного броска.	1
	Практическое занятие 86. Действия защитников при штрафных бросках и разыгрывании спорных мячей.	1
Раздел 8. Гимнастика		22 / 22
Тема 8.1. Физические	Содержание	5 / 5

упражнения	Практическое занятие 87. ТБ на занятиях гимнастикой.	1
	Практическое занятие 88. Строевые упражнения.	1
	Практическое занятие 89. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой с предметами и без предметов.	1
	Практическое занятие 90. Составление комплексов упражнений с гимнастической палкой, мячами, скакалками.	1
	Практическое занятие 91. Выполнение комплексов гимнастических упражнений на различные группы мышц.	1
Тема 8.2. Акробатика	Содержание	5/5
	Практическое занятие 92. Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений.	1
	Практическое занятие 93. Кувырок вперед, кувырок назад.	1
	Практическое занятие 94. Длинный кувырок вперед, стойка на лопатках, «мостик» из положения стоя с помощью и самостоятельно. Выполнение комбинации из нескольких элементов.	1
	Практическое занятие 95. Выполнение комбинации из нескольких элементов.	1
	Практическое занятие 96. Оценка техники выполнения акробатической комбинации из 6-8 элементов.	1
Тема 8.3. Комплекс упражнений на развитие силовой выносливости	Содержание	2 / 2
	Практическое занятие 97. Освоение комплексов аэробики.	1
	Практическое занятие 98. Освоение комплексов степ-аэробики.	1
Тема 8.4. Комплекс упражнений на развитие координации	Содержание	2 / 2
	Практическое занятие 99. Выполнение комплекса упражнений для развития координации движений.	1
	Практическое занятие 100. Подбор упражнений для развития координации движений для детей дошкольного возраста.	1
Тема 8.5. Комплекс упражнений с использованием тренажеров	Содержание	6 / 6
	Практическое занятие 101. Освоение комплексов с использованием тренажеров.	1
	Практическое занятие 102. Освоение комплексов с использованием гантелей.	1
	Практическое занятие 103. Освоение комплексов с использованием скакалки.	1
	Практическое занятие 104. Освоение комплексов с использованием резиновых жгутов.	1
	Практическое занятие 105. Освоение комплексов с использованием шведской стенки.	1
	Практическое занятие 106. Освоение комплексов с использованием гимнастической скамейки.	1
Тема 8.6. Фитнес аэробика	Содержание	2 / 2
	Практическое занятие 107. Выполнения комплекса фитнес аэробики.	1
	Практическое занятие 108. Составление и демонстрация комплекса индивидуальной тренировки.	1
Раздел 9. Лыжная подготовка		6 / 6
Тема 9.1. Преодоление	Содержание	3 / 3

препятствий и подъемов в гору Торможение	Практическое занятие 109. Совершенствование техники передвижения на лыжах, преодоления препятствий.	1
	Практическое занятие 110. Подъем в гору: скользящим ходом, ступающим шагом, «полуёлочкой», «ёлочкой».	1
	Практическое занятие 111. Совершенствование техники торможения.	1
Тема 9.2. Проведение соревнований по лыжным гонкам	Содержание	2 / 2
	Практическое занятие 112. Проведения соревнований по лыжным гонкам в группе на дистанцию 2-5км.	1
	Практическое занятие 113. Прохождение дистанции 2 км. на лыжах без учета времени.	1
Тема 9.3. Подвижные игры и эстафеты на лыжах	Содержание	1 / 1
	Практическое занятие 114. Проведение подвижных игр с элементами лыжной подготовки.	1
Раздел 10. Спортивные игры (Волейбол)		12 / 12
Тема 10.1. Прием и передача мяча	Содержание	6 / 6
	Практическое занятие 115. Выполнение упражнений для совершенствования техники выполнения передач: верхняя и нижняя передача мяча и прием.	1
	Практическое занятие 116. Выполнение упражнений для совершенствования техники выполнения передач: Подготовительные упражнения.	1
	Практическое занятие 117. Выполнение упражнений для совершенствования техники выполнения передач: Подводящие упражнения.	1
	Практическое занятие 118. Выполнение упражнений для совершенствования техники выполнения передач: Специальные упражнения.	1
	Практическое занятие 119. Выполнение упражнений для совершенствования техники выполнения передач: Передачи в парах на месте.	1
	Практическое занятие 120. Выполнение упражнений для совершенствования техники выполнения передач: Упражнения во встречных колоннах.	1
Тема 10.2. Техника игры в волейбол	Содержание	3 / 3
	Практическое занятие 121. Совершенствование техники и тактики игры в волейбол	1
	Практическое занятие 122. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.	1
	Практическое занятие 123. Игра по упрощенным правилам волейбола, игра по правилам.	1
Тема 10.3. Подвижные игры с элементами волейбола	Содержание	3 / 3
	Практическое занятие 124. Подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола.	1
	Практическое занятие 125. Игры, способствующие совершенствованию навыков передачи мяча: «Эстафеты у стены», «Мяч в воздухе», «Мяч среднему».	1
	Практическое занятие 126. Оценка техники элементов игры в волейбол. Выполнение передач и подач.	1

Раздел 11. Лёгкая атлетика		22 / 20+(2)
Тема 11.1. Бег на короткие дистанции	Содержание	4 / 3+(1)
	Практическое занятие 127. Совершенствование техники бега на короткие дистанции 100 – 200 м.	1
	Практическое занятие 128. Низкий старт, старт из разных И. П..	1
	Практическое занятие 129. Старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиш. Отработка всех этапов бега.	1
	Самостоятельная работа 3. Составление комплекса упражнений на совершенствование бега на короткие дистанции.	1
Тема 11.2. Кроссовая подготовка	Содержание	5 / 4+(1)
	Практическое занятие 130. Выполнение спец. беговых упражнений.	1
	Практическое занятие 131. Совершенствование техники бега на выносливости.	1
	Практическое занятие 132. Развитие общей выносливости.	1
	Практическое занятие 133. Кросс по пересеченной местности 2000м.	1
	Самостоятельная работа 4. Составление комплекса упражнений для развития выносливости в легкой атлетике круговым методом тренировки.	1
Тема 11.3. Эстафетный бег	Содержание	1 / 1
	Практическое занятие 134. Совершенствование техники эстафетного бега. Техника передачи эстафетной палочки. Передача эстафетной палочки на месте и в движении.	1
Промежуточная аттестация (зачет)		2
Тема 11.4. Подвижные игры и эстафеты	Содержание	4 / 4
	Практическое занятие 135. Игры преимущественно с бегом: «Два Мороза», «Команда быстроногих», «Вызов номеров».	1
	Практическое занятие 136. Игры преимущественно с бегом: «К своим флажкам», «Гуси-лебеди».	1
	Практическое занятие 137. Игры преимущественно с прыжками: «Прыгающие воробышки», «Зайцы в огороде», «Волк во рву», эстафета.	1
	Практическое занятие 138. Бег 100 метров.	1
Тема 11.5. Бег на короткие дистанции	Содержание	4 / 4
	Практическое занятие 139. Выполнение упражнений, способствующих овладению техникой бега на короткие дистанции.	1
	Практическое занятие 140. Бег с низкого старта по прямой.	1
	Практическое занятие 141. Бег по повороту, бег с низкого старта по повороту.	1
	Практическое занятие 142. Ускорение в конце поворота с переходом к бегу по прямой. Финиширование.	1
Тема 11.6. Бег на длинные дистанции	Содержание	4 / 4
	Практическое занятие 143. Выполнение упражнений, способствующих овладению техникой бега на длинные дистанции.	1
	Практическое занятие 144. Бег со средней скоростью с сохранением правильности осанки и	1

	работы рук.	
	Практическое занятие 145. Бег по повороту с выбеганием на прямую, вбегание с прямой в круг.	1
	Практическое занятие 146. Бег по виражу 3-4 раза. Бег с высокого старта.	1
Раздел 12. Спортивные игры (Баскетбол)		10 / 10
Тема 12.1. Передачи мяча	Содержание	3 / 3
	Практическое занятие 147. Освоение передачи мяча отскоком от площадки, от груди, на месте и в движении.	1
	Практическое занятие 148. Освоение передачи мяча из – за головы, от плеча на месте и в движении.	1
	Практическое занятие 149. Овладение передачей мяча правой, левой рукой снизу.	1
Тема 12.2. Ведения мяча	Содержание	4 / 4
	Практическое занятие 150. Совершенствование техники ведения мяча в низкой стойке левой, правой рукой с изменением направления движения и скорости.	1
	Практическое занятие 151. Совершенствование техники ведения мяча в средней стойке левой, правой рукой с изменением направления движения и скорости.	1
	Практическое занятие 152. Совершенствование техники ведения мяча в высокой стойке левой, правой рукой с изменением направления движения и скорости.	1
	Практическое занятие 153. Совершенствование техники ведения мяча в различных стойках левой, правой рукой с сопротивлением и без сопротивления защитника, с изменением высоты отскока.	1
Тема 12.3. Индивидуальные, групповые и командные действия	Содержание	3 / 3
	Практическое занятие 154. Индивидуальные, групповые, командные, тактические действия в нападении и защите.	1
	Практическое занятие 155. Овладение личной защиты на своей половине площадки и по всей площадке.	1
	Практическое занятие 156. Двухсторонняя игра.	1
Раздел 13. Гимнастика		18 / 18
Тема 13.1. Физические упражнения	Содержание	5 / 5
	Практическое занятие 157. ТБ на занятиях гимнастикой.	1
	Практическое занятие 158. Строевые упражнения.	1
	Практическое занятие 159. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой с предметами и без предметов.	1
	Практическое занятие 160. Составление комплексов упражнений с гимнастической палкой, мячами, скакалками.	1
	Практическое занятие 161. Выполнение комплексов гимнастических упражнений на различные группы мышц.	1
Тема 13.2. Акробатика	Содержание	5/5
	Практическое занятие 162 . Совершенствование техники выполнения акробатических	1

	упражнений.	
	Практическое занятие 163 . Кувырок вперед, кувырок назад.	1
	Практическое занятие 164 . Длинный кувырок вперед, стойка на лопатках, «мостик» из положения стоя с помощью и самостоятельно. Выполнение комбинации из нескольких элементов.	1
	Практическое занятие 165 . Выполнение комбинации из нескольких элементов.	1
	Практическое занятие 166. Оценка техники выполнения акробатической комбинации из 6-8 элементов.	1
Тема 13.3. Общеразвивающие упражнения с предметами	Содержание	2 / 2
	Практическое занятие 167. Выполнение ОРУ с обручами, со скакалкой, с гимнастической палкой, с помпонами (пипидастры).	1
	Практическое занятие 168. Выполнение упражнений для профилактики нарушений осанки.	1
Тема 13.4. Оздоровительная гимнастика	Содержание	2 / 2
	Практическое занятие 169. Выполнение комплексов упражнений, направленных на профилактику профессиональных заболеваний.	1
	Практическое занятие 170. Выполнение комплексов упражнений, направленных на профилактику нарушения осанки и плоскостопия.	1
Тема 13.5. Базовая аэробика	Содержание	1 / 1
	Практическое занятие 171. Освоение комплексов базовой аэробики, основных шагов, дыхательной гимнастики.	1
Тема 13.6. Танцевальная аэробика	Содержание	1 / 1
	Практическое занятие 172. Освоение комплексов танцевальной аэробики, дыхательной гимнастики.	1
Тема 13.7. Степ аэробика	Содержание	1 / 1
	Практическое занятие 173. Освоение комплексов степ аэробики, основных шагов.	1
Тема 13.8. Фитбол аэробика	Содержание	1 / 1
	Практическое занятие 174. Освоение комплексов фитбол аэробики, развитие физических качеств.	1
Раздел 14. Лыжная подготовка		6 / 6
Тема 14.1. Попеременный двухшажный ход	Содержание	2 / 2
	Практическое занятие 175. Совершенствование техники строевых упражнений с лыжами. Повороты на месте: махом правой наружу, махом левой наружу, поворот прыжком.	1
	Практическое занятие 176. Совершенствование техники скользящего шага, попеременного двухшажного хода. Работа рук на месте и в движении.	1
Тема 14.2. Одновременные ходы	Содержание	2 / 2
	Практическое занятие 177. Передвижение на лыжах. Одновременные ходы: бесшажный, одновременно - одношажный, одновременно - двухшажный ход.	1
	Практическое занятие 178. Имитация на месте и в движении одновременного бесшажного хода, одновременно - одношажного, одновременно – двухшажного хода.	1

Тема 14.3. Переход с одновременных ходов на попеременный двухшажный	Содержание	2 / 2
	Практическое занятие 179. Переход с одновременных ходов на попеременный двухшажный ход.	1
	Практическое занятие 180. Переход с попеременного двухшажного хода на одновременные ходы: одновременно одношажный, одновременно двухшажный, бесшажный ход.	1
Раздел 15. Спортивные игры (Волейбол)		7 / 7
Тема 15.1. Прием и передача мяча	Содержание	6 / 6
	Практическое занятие 181. Выполнение упражнений для совершенствования техники выполнения передач: верхняя и нижняя передача мяча и прием.	1
	Практическое занятие 182. Выполнение упражнений для совершенствования техники выполнения передач: Подготовительные упражнения.	1
	Практическое занятие 183. Выполнение упражнений для совершенствования техники выполнения передач: Подводящие упражнения.	1
	Практическое занятие 184. Выполнение упражнений для совершенствования техники выполнения передач: Специальные упражнения.	1
	Практическое занятие 185. Выполнение упражнений для совершенствования техники выполнения передач: Передачи в парах на месте.	1
	Практическое занятие 186. Выполнение упражнений для совершенствования техники выполнения передач: Упражнения во встречных колоннах.	1
Тема 15.2. Двухсторонняя игра	Содержание	1 / 1
	Практическое занятие 187. Двухсторонняя игра: правила судейства, судейские жесты.	1
Раздел 16. Лёгкая атлетика		5 / 5
Тема 16.1. Челночный бег	Содержание	5 / 5
	Практическое занятие 188. Совершенствование техники челночного бега.	1
	Практическое занятие 189. Проведение подвижных игр и эстафет на занятиях легкой атлетикой.	1
	Практическое занятие 190. Игры с бегом: «Рывок за мячом», «Сумей догнать», «Наступления», «Гонка с выбыванием».	1
	Практическое занятие 191. Игры с прыжками: «Челнок», «Кто выше?», «Перемена мест». Игры с метанием: «Пушкاري», «От щита в поле», «Мяч через сетку».	1
	Практическое занятие 192. Проведение подвижной игры с элементами л/а.	1
Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)		2
Всего		204 / 192+(4)

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Спортивный комплекс, включающий универсальный спортивный зал, открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий. Спортивное оборудование: баскетбольные, волейбольные мячи; щиты, корзины, сетки, стойки, антенны, снаряды для метания, специально – оборудованные секторы для прыжков и метаний, спортивный инвентарь для выполнения общеразвивающих упражнений с предметами (набивные мячи, гантели, тренажеры, экспандеры, обручи, скакалки, мячи и др.), шведская стенка, гимнастические скамейки, гимнастические маты, лыжный инвентарь (лыжи, ботинки, лыжные палки, и т.п.). Технические средства обучения: музыкальный центр с колонками.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации имеет печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы для использования в образовательном процессе.

3.2.1. Основные печатные и электронные издания

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/491233> (дата обращения: 20.06.2022).

2. Баскетбол, волейбол : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 176 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-19018-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. с. 4 — URL: <https://urait.ru/bcode/555756/p.4> (дата обращения: 23.01.2025).

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. Зайцев, А. А. Легкая атлетика : учебное пособие для среднего профессионального образования / А. А. Зайцев, С. Я. Луценко. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 70 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-19950-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. с. 2 — URL: <https://urait.ru/bcode/557365/p.2> (дата обращения: 23.01.2025).

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

3.2.2.Дополнительные печатные и электронные издания

1. Министерство спорта Российской Федерации [Электронный ресурс] : пресс-служба Министерства спорта Российской Федерации. - Текстовые дан.и фот. - Режим доступа: <https://www.minsport.gov.ru/>.
2. ФизкультУРА [Электронный ресурс]. - Текстовые дан.видео и фот. - Режим доступа: <http://www.fizkult-ura.ru>.
3. Олимпийский комитет России [Электронный ресурс]. - Текстовые дан.видео и фот. – Режим доступа: <https://olympic.ru/>.
4. Подвижные игры с элементами легкой атлетики https://www.e-osnova.ru/PDF/osnova_16_41_11535.pdf
5. Социальная сеть работников образования nsportal.ru [Электронный ресурс]. – Текстовые дан.видео и фот. - Режим доступа: [https:// www. nsportal.ru/](https://www.nsportal.ru/)., (дата обращения: 19.11.2018).

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Методы оценки</i>
Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; Основы здорового образа жизни; Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; Средства профилактики перенапряжения	Демонстрирует знание роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; Знает основы ЗОЖ, формы и содержание физических упражнений; Знает основные факторы риска труда воспитателя, характеризует физическую культуру как форму самовыражения личности; Значимость физической культуры в профессиональной деятельности Знает средства восстановления, профилактики перенапряжения	Устный опрос; Тестирование физических качеств; Оценка письменного опроса при проведении текущего контроля; Зачёт; Дифференцированный зачет.
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 учитель начальных классов.	Оценка результатов выполнения комплексов упражнений; Тестирование физических качеств. Оценка двигательных действий; Оценка выполнение нормативов ГТО; Зачёт; Дифференцированный зачет.

**Лист изменений и дополнений, внесенных в рабочую программу
по СГ.04. Физическая культура**

по специальности 44.02.01 Дошкольное образование

№ изменения	Было	Стало
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
	Основание:	
	Рассмотрена на заседании предметно-цикловой комиссии физической культуры и безопасности жизнедеятельности Протокол № _____ от «__» _____ 20__ г. Председатель ПЦК _____ Р.Т. Яковлева	