

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Наумова Наталия Александровна  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 22.07.2025 11:48:48  
Уникальный программный ключ:  
6b5279da4e034bffa79172803da5b7b559fc69e7

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования**  
**«ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ПРОСВЕЩЕНИЯ»**  
**(ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ПРОСВЕЩЕНИЯ)**

**Физико-математический факультет**  
**Кафедра профессионального и технологического образования**

Согласовано  
заведующим кафедрой профессионального  
и технологического образования

«2» \_\_\_\_\_ октября 2025 г.

\_\_\_\_\_  
/М.Г.Корецкий/

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

**«Социально-гуманитарный цикл»**  
**программы подготовки специалистов среднего звена**  
**по специальности 44.02.06 Профессиональное обучение (по отраслям)**

**Очная форма обучения**

**Москва**  
**2025**

## **СОДЕРЖАНИЕ**

| <b>Название разделов</b>                                            | <b>стр.</b> |
|---------------------------------------------------------------------|-------------|
| <b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....</b>        | <b>3</b>    |
| <b>2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....</b> | <b>4</b>    |
| <b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ .....</b>             | <b>12</b>   |
| <b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ .....</b>   | <b>15</b>   |

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

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

Учебная дисциплина «СГ.04. Физическая культура» является обязательной частью социально-гуманитарного цикла примерной основной образовательной программы в соответствии с ФГОС 44.02.06 Профессиональное обучение (по отраслям), утвержденного Приказом Минпросвещения России от 12.09.2023 г. N 674.

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**

| <b>Вид учебной работы</b>                                 | <b>Объем в часах</b> |
|-----------------------------------------------------------|----------------------|
| <b>Объем образовательной программы учебной дисциплины</b> | 144                  |
| <b>в т.ч. в форме практической подготовки</b>             | 122                  |
|                                                           |                      |
| теоретическое обучение                                    | 8                    |
| практические занятия                                      | 122                  |
| самостоятельная работа                                    | 10                   |
| консультации                                              | -                    |
| <b>Промежуточная аттестация в форме зачета</b>            | 4                    |

## 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                |                                                                                                                                                                                                                 | 28/20                                                                 |                                                                       |
| Тема 1. Средства физической культуры     | Содержание учебного материала                                                                                                                                                                                   | 8                                                                     | ОК 08                                                                 |
|                                          | Средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности.                                                                                                     | 8                                                                     |                                                                       |
|                                          | Зоны риска физического здоровья воспитателя.                                                                                                                                                                    |                                                                       |                                                                       |
|                                          | Средства профилактики перенапряжения, стресса                                                                                                                                                                   |                                                                       |                                                                       |
|                                          | Практические занятия                                                                                                                                                                                            | -                                                                     |                                                                       |
|                                          | Самостоятельная работа                                                                                                                                                                                          | -                                                                     |                                                                       |
| Тема 2. Комплекс ОРУ для лёгкой атлетики | Содержание учебного материала                                                                                                                                                                                   | 4/4                                                                   | ОК 08                                                                 |
|                                          | Практические занятия                                                                                                                                                                                            | 4                                                                     |                                                                       |
|                                          | Комплекс ОРУ для лёгкой атлетики. Бег по пересечённой местности. Совершенствование техники специально беговых упражнений.                                                                                       |                                                                       |                                                                       |
|                                          | Самостоятельная работа                                                                                                                                                                                          | -                                                                     |                                                                       |
| Тема 3. Бег на короткие дистанции        | Содержание учебного материала                                                                                                                                                                                   | 2/2                                                                   | ОК 08                                                                 |
|                                          | Практические занятия                                                                                                                                                                                            | 2/2                                                                   |                                                                       |
|                                          | Бег на короткие дистанции. Старт из разных И.п. Совершенствование техники выполнения специально беговых упражнений. Развитие скоростных качеств. Бег 100 метров                                                 |                                                                       |                                                                       |
|                                          | Самостоятельная работа                                                                                                                                                                                          | -                                                                     |                                                                       |
| Тема 4. Прыжки в длину с разбега         | Содержание учебного материала                                                                                                                                                                                   | 2/2                                                                   | ОК 08                                                                 |
|                                          | Практические занятия                                                                                                                                                                                            | 2                                                                     |                                                                       |
|                                          | Отработка техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Выполнение подводящих упражнений                                                                                                             |                                                                       |                                                                       |
|                                          | Самостоятельная работа                                                                                                                                                                                          | -                                                                     |                                                                       |
| Тема 5. Метание мяча                     | Содержание учебного материала                                                                                                                                                                                   | 3/3                                                                   | ОК 08                                                                 |
|                                          | Практические занятия                                                                                                                                                                                            | 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. |                                                                       |                                                                       |
|                                          | Самостоятельная работа                                                                                                                                                                                          | -                                                                     |                                                                       |
| Тема 6. Спортивная ходьба                | Содержание учебного материала                                                                                                                                                                                   | 2/2                                                                   | ОК 08                                                                 |
|                                          | Практические занятия                                                                                                                                                                                            | 2                                                                     |                                                                       |

|                                                     |                                                                                                                                                                                                                          |              |       |
|-----------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|-------|
|                                                     | Упражнения, способствующие овладению техникой спортивной ходьбы. Прохождение дистанции 400 м.                                                                                                                            |              |       |
|                                                     | <b>Самостоятельная работа</b>                                                                                                                                                                                            | -            |       |
| Тема 7. Эстафетный бег                              | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                     | <b>2/2</b>   | ОК 08 |
|                                                     | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                              | 2            |       |
|                                                     | Совершенствование техники передачи эстафетной палочки. Эстафета 4x100 м. Бег в командах                                                                                                                                  |              |       |
|                                                     | <b>Самостоятельная работа</b>                                                                                                                                                                                            | -            |       |
| Тема 8. Бег на средние и длинные дистанции          | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                     | <b>2/2</b>   | ОК 08 |
|                                                     | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                              | 2            |       |
|                                                     | Упражнения, способствующие овладению техникой бега на средние дистанции. Совершенствование техники высокого старта. Бег с высокого старта и финиширование. Бег 1000 метров на время                                      |              |       |
|                                                     | <b>Самостоятельная работа</b>                                                                                                                                                                                            | -            |       |
| Тема 9. Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                     | <b>3/3</b>   | ОК 08 |
|                                                     | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                              | 3            |       |
|                                                     | Подвижные игры с элементами бега, прыжками и эстафеты. Организация и проведение подвижных игр                                                                                                                            |              |       |
|                                                     | <b>Самостоятельная работа</b>                                                                                                                                                                                            | -            |       |
| <b>Раздел 2. Спортивные игры (Баскетбол.)</b>       |                                                                                                                                                                                                                          | <b>13/13</b> |       |
| Тема 10. Передвижение, остановки, повороты          | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                     | <b>2/2</b>   | ОК 08 |
|                                                     | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                              | 2            |       |
|                                                     | Перемещение в стойке, остановка, повороты, ускорение. Овладение комбинациями передвижений. Передвижение в нападении и в защите                                                                                           |              |       |
|                                                     | <b>Самостоятельная работа</b>                                                                                                                                                                                            | -            |       |
| Тема 11. Передачи мяча                              | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                     | <b>2/2</b>   | ОК 08 |
|                                                     | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                              | 2            |       |
|                                                     | Освоение передачи мяча отскоком от площадки, от груди, из – за головы, от плеча на месте и в движении. Овладение передачей мяча правой, левой рукой снизу.                                                               |              |       |
| Тема 12. Ведения мяча                               | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                     | <b>2/2</b>   | ОК 08 |
|                                                     | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                              | 2            |       |
|                                                     | Совершенствование техники ведения мяча в низкой, средней и высокой стойках левой, правой рукой с изменением направления движения и скорости с сопротивлением и без сопротивления защитника, с изменением высоты отскока. |              |       |
| Тема 13. Бросок в корзину                           | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                     | <b>4/4</b>   | ОК 08 |
|                                                     | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                              | 2            |       |
|                                                     | Совершенствование техники броска мяча в корзину в движении после ловли и ведения. Освоение техники штрафного броска. Действия защитников при штрафных бросках и разыгрывании спорных мячей.                              |              |       |
| Тема 14. Индивидуальные,                            | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                     | <b>3/3</b>   | ОК 08 |
|                                                     | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                              | 3            |       |

|                                                                 |                                                                                                                                                                                                                        |              |       |
|-----------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|-------|
| групповые и командные действия                                  | Индивидуальные, групповые, командные, тактические действия в нападении и защите. Овладение личной защиты на своей половине площадки и по всей площадке. Двухсторонняя игра.                                            |              |       |
| <b>Раздел 3. Лыжная подготовка</b>                              |                                                                                                                                                                                                                        | <b>10/10</b> |       |
| Тема 15. Строевые упражнения с лыжами                           | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                   | <b>2/2</b>   | ОК 08 |
|                                                                 | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                            |              |       |
|                                                                 | Строевые упражнения с лыжами. Поворот переступанием вокруг пяток лыж. Поворот переступанием вокруг носков лыж. Поворот махом на два счета, прыжком.                                                                    | 2            |       |
| Тема 16. Классические хода                                      | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                   | <b>2/2</b>   | ОК 08 |
|                                                                 | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                            |              |       |
|                                                                 | Освоение техники классических ходов: скользящего шага, попеременного двухшажного хода; одновременных ходов: одновременно бесшажного, одновременно одношажного, одновременно двухшажного хода.                          | 2            |       |
| Тема 17. Переходы с хода на ход в классических ходах            | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                   | <b>2/2</b>   | ОК 08 |
|                                                                 | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                            |              |       |
|                                                                 | Освоение перехода с попеременного двухшажного хода на одновременные хода. Освоение перехода с попеременного двухшажного хода на одновременные ходы: одновременно - одношажный, одновременно двухшажный, бесшажный ход. | 2            |       |
| Тема 18. Преодоление препятствий и подъемов в гору. Торможение. | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                   | <b>2/2</b>   | ОК 08 |
|                                                                 | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                            |              |       |
|                                                                 | Совершенствование техники передвижения на лыжах, преодоления препятствий. Подъем в гору: скользящим ходом, ступающим шагом, «полуёлочкой», «ёлочкой». Совершенствование техники торможения                             | 2            |       |
| Тема 19. Проведение соревнований по лыжным гонкам               | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                   | <b>2/2</b>   | ОК 08 |
|                                                                 | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                            |              |       |
|                                                                 | Проведения соревнований по лыжным гонкам в группе на дистанцию 2-5км.                                                                                                                                                  | 2            |       |
|                                                                 | Прохождение дистанции 2 км. на лыжах без учета времени                                                                                                                                                                 |              |       |
| <b>Раздел 4. Гимнастика</b>                                     |                                                                                                                                                                                                                        | <b>12/12</b> |       |
| Тема 20. Физические упражнения                                  | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                   | <b>4/4</b>   | ОК 08 |
|                                                                 | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                            |              |       |
|                                                                 | ТБ на занятиях гимнастикой. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой с предметами и без предметов.                                                                                      | 4            |       |
|                                                                 | Составление комплексов упражнений с гимнастической палкой, мячами, скакалками. Выполнение комплексов гимнастических упражнений на различные группы мышц.                                                               |              |       |
| Тема 21. Современные оздоровительные виды гимнастики            | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                   | <b>4/4</b>   | ОК 08 |
|                                                                 | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                            |              |       |
|                                                                 | Освоение комплексов танцевальной аэробики, освоение комплексов атлетической гимнастики с использованием тренажеров, гантелей, скакалки, резиновых жгутов, гимнастической скамейки, шведской стенки.                    | 4            |       |
| Тема 22. Акробатика                                             | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                   | <b>4/4</b>   | ОК 08 |
|                                                                 | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                            | 4            |       |

|                                            |                                                                                                                                                                                                                                                  |              |       |
|--------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|-------|
|                                            | 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. |              |       |
|                                            | Оценка техники выполнения акробатической комбинации из 6-8 элементов                                                                                                                                                                             |              |       |
| <b>Раздел 5. Лёгкая атлетика</b>           |                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>12/12</b> |       |
| Тема 23. Бег на короткие дистанции         | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                             | <b>2/2</b>   | ОК 08 |
|                                            | <b>Практические занятия</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.                                                             | 2            |       |
| Тема 24. Кроссовая подготовка              | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                             | <b>2/2</b>   | ОК 08 |
|                                            | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                                      |              |       |
|                                            | Выполнение спец. беговых упражнений, совершенствование техники бега на выносливость, развитие общей выносливости                                                                                                                                 | 2            |       |
|                                            | Кросс по пересеченной местности 2000м                                                                                                                                                                                                            |              |       |
| Тема 25. Прыжки в длину.                   | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                             | <b>2/2</b>   | ОК 08 |
|                                            | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                                      |              |       |
|                                            | Совершенствование техники прыжка в длину с места. Выполнение упражнений, способствующих овладению техникой прыжка в длину с разбега.                                                                                                             | 2            |       |
| Тема 26. Эстафетный бег                    | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                             | <b>2/2</b>   | ОК 08 |
|                                            | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                                      |              |       |
|                                            | Совершенствование техники эстафетного бега. Техника передачи эстафетной палочки. Передача эстафетной палочки на месте и в движении                                                                                                               | 2            |       |
| Тема 27. Подвижные игры и эстафеты         | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                             | <b>4/4</b>   | ОК 08 |
|                                            | <b>Практические занятия</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         | 4            |       |
| <b>Раздел 6. Гимнастика</b>                |                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>19/19</b> |       |
| Тема 28. Упражнения дыхательной гимнастики | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                             | <b>4/4</b>   | ОК 08 |
|                                            | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                                      |              |       |
|                                            | Выполнение комплексов упражнений, направленных на профилактику профессиональных заболеваний: комплексов дыхательных упражнений                                                                                                                   | 4            |       |
| Тема 29. Стрейтчинг                        | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                             | <b>2/2</b>   | ОК 08 |
|                                            | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                                      |              |       |
|                                            | Выполнение общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой с предметами и без предметов. Комплекса упражнений с гимнастической палкой, мячами, скакалками.                                                                                    | 2            |       |
|                                            | Выполнение упражнений для развития гибкости. Комплекс гимнастических упражнений на укрепление мышц живота и спины.                                                                                                                               |              |       |
|                                            | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                             | <b>1/1</b>   | ОК 08 |
|                                            | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                                      | 1            |       |

|                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                    |              |       |
|-------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|-------|
| Тема 30. Комплекс упражнений на развитие силы выносливости        | Освоение комплексов аэробики, степ-аэробики.                                                                                                                                                                                                       |              |       |
| Тема 31. Комплекс упражнений на развитие координации движений     | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                               | <b>4/4</b>   | ОК 08 |
|                                                                   | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                                        |              |       |
|                                                                   | Выполнение комплекса упражнений для развития координации движений. Подбор упражнений для развития координации движений детей дошкольного возраста.                                                                                                 | 4            |       |
| Тема 32. Комплекс упражнений с использованием тренажеров          | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                               | <b>4/4</b>   | ОК 08 |
|                                                                   | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                                        |              |       |
|                                                                   | Освоение комплексов с использованием тренажеров, гантелей, скакалки, резиновых жгутов, гимнастической скамейки, шведской стенки.                                                                                                                   | 4            |       |
| Тема 33. Фитнес аэробика                                          | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                               | <b>4/4</b>   | ОК 08 |
|                                                                   | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                                        |              |       |
|                                                                   | Выполнения комплекса фитнесаэробики. Составление и демонстрация комплекса индивидуальной тренировки.                                                                                                                                               | 4            |       |
| <b>Раздел 7. Лыжная подготовка</b>                                |                                                                                                                                                                                                                                                    | <b>7/7</b>   |       |
| Тема 34. Попеременный двухшажный ход                              | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                               | <b>2/2</b>   | ОК 08 |
|                                                                   | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                                        |              |       |
|                                                                   | Совершенствование техники строевых упражнений с лыжами. Повороты на месте: махом правой наружу, махом левой наружу, поворот прыжком. Совершенствование техники скользящего шага, попеременного двухшажного хода. Работа рук на месте и в движении. | 2            |       |
| Тема 35. Одновременные ходы                                       | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                               | <b>2/2</b>   | ОК 08 |
|                                                                   | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                                        |              |       |
|                                                                   | Передвижение на лыжах. Одновременные ходы: бесшажный, одновременно - одношажный, одновременно - двухшажный ход. Имитация на месте и в движении одновременного бесшажного хода, одновременно - одношажного, одновременно – двухшажного хода.        | 2            |       |
| Тема 36. Переход с одновременных ходов на попеременный двухшажный | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                               | <b>1/1</b>   | ОК 08 |
|                                                                   | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                                        |              |       |
|                                                                   | Переход с одновременных ходов на попеременный двухшажный ход и переход с попеременного двухшажного хода на одновременные ходы: одновременно одношажный, одновременно двухшажный, бесшажный ход.                                                    | 1            |       |
| Тема 37. Подвижные игры и эстафеты на лыжах.                      | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                               | <b>2/2</b>   | ОК 08 |
|                                                                   | <b>Практические занятия</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».              | 2            |       |
| <b>Раздел 8. Спортивные игры (Волейбол)</b>                       |                                                                                                                                                                                                                                                    | <b>10/10</b> |       |
|                                                                   | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                               | <b>2/2</b>   | ОК 08 |
|                                                                   | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                                        | 2            |       |

|                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                 |            |       |
|-------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|-------|
| Тема 38. Техника передвижения волейболиста.     | Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники передвижений. Выполнение перемещений с применением зрительных ориентиров и звуковых сигналов. Упражнения в парах, в тройке.                                                                                                |            |       |
| Тема 39. Прием и передача мяча.                 | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                            | <b>1/1</b> | ОК 08 |
|                                                 | <b>Практические занятия</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          |       |
| Тема 40. Поддача мяча                           | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                            | <b>1/1</b> | ОК 08 |
|                                                 | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                                                                     |            |       |
|                                                 | Совершенствование техники и тактики игры в волейбол: овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей (игра по упрощенным правилам волейбола, игра по правилам).                                                                                               | 1          |       |
| Тема 41. Техника игры в волейбол                | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                            | <b>2/2</b> | ОК 08 |
|                                                 | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                                                                     |            |       |
|                                                 | Совершенствование техники и тактики игры в волейбол: овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей (игра по упрощенным правилам волейбола, игра по правилам).                                                                                               | 2          |       |
| Тема 42. Двухсторонняя игра.                    | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                            | <b>2/2</b> | ОК 08 |
|                                                 | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                                                                     |            |       |
|                                                 | Двухсторонняя игра: правила судейства, судейские жесты.                                                                                                                                                                                                                         | 2          |       |
| Тема 43. Подвижные игры с элементами волейбола. | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                            | <b>2/2</b> | ОК 08 |
|                                                 | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                                                                     |            |       |
|                                                 | Подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола. Игры, способствующие совершенствованию навыков передачи мяча: «Эстафеты у стены», «Мяч в воздухе», «Мяч среднему».                                                                                                            | 2          |       |
|                                                 | Оценка техники элементов игры в волейбол. Выполнение передач и подач.                                                                                                                                                                                                           |            |       |
| <b>Раздел 9. Легкая атлетика</b>                |                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <b>8/8</b> |       |
| Тема 44. Бег на короткие дистанции.             | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                            | <b>2/2</b> | ОК 08 |
|                                                 | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                                                                     |            |       |
|                                                 | Выполнение упражнений, способствующих овладению техникой бега на короткие дистанции. Бег с низкого старта по прямой. Бег по повороту, бег с низкого старта по повороту, ускорение в конце поворота с переходом к бегу по прямой. Финиширование.                                 | 2          |       |
| Тема 45. Бег на длинные дистанции               | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                            | <b>2/2</b> | ОК 08 |
|                                                 | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                                                                     |            |       |
|                                                 | Выполнение упражнений, способствующих овладению техникой бега на длинные дистанции. Бег со средней скоростью с сохранением правильности осанки и работы рук. Бег по повороту с выбеганием на прямую, вбегание с прямой в круг, бег по виражу 3-4 раза. 4.Бег с высокого старта. | 2          |       |
| Тема 46. Челночный бег                          | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                            | <b>4/4</b> | ОК 08 |
|                                                 | <b>Практические занятия</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                                                                                            | 4          |       |

|                                                   |                                                                                                                                                         |              |       |
|---------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|-------|
|                                                   | выбыванием». Игры с прыжками: «Челнок», «Кто выше?», «Перемена мест». Игры с метанием: «Пушкاري», «От щита в поле», «Мяч через сетку».                  |              |       |
|                                                   | Проведение подвижной игры с элементами л/а                                                                                                              |              |       |
| <b>Раздел 10. Гимнастика</b>                      |                                                                                                                                                         | <b>14/14</b> |       |
| Тема 47. Общеразвивающие упражнения с предметами. | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                    | <b>2/2</b>   | ОК 08 |
|                                                   | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                             |              |       |
|                                                   | Выполнение ОРУ с обручами, со скакалкой, с гимнастической палкой, с помпонами (пипидастры).<br>Выполнение упражнений для профилактики нарушений осанки. | 2            |       |
| Тема 48. Оздоровительная гимнастика               | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                    | <b>2/2</b>   | ОК 08 |
|                                                   | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                             |              |       |
|                                                   | Выполнение комплексов упражнений, направленных на профилактику профессиональных заболеваний: комплексы упражнений осанки и плоскостопия                 | 2            |       |
| Тема 49. Базовая аэробика                         | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                    | <b>2/2</b>   | ОК 08 |
|                                                   | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                             |              |       |
|                                                   | Освоение комплексов базовой аэробики, основных шагов, дыхательной гимнастики.                                                                           | 2            |       |
| Тема 50. Танцевальная аэробика.                   | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                    | <b>2/2</b>   | ОК 08 |
|                                                   | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                             |              |       |
|                                                   | Освоение комплексов танцевальной аэробики, дыхательной гимнастики.                                                                                      | 2            |       |
| Тема 51. Степ аэробика                            | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                    | <b>2/2</b>   | ОК 08 |
|                                                   | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                             |              |       |
|                                                   | Освоение комплексов степ аэробики, основных шагов.                                                                                                      | 2            |       |
| Тема 52. Фитбол аэробика                          | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                    | <b>4/4</b>   | ОК 08 |
|                                                   | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                             |              |       |
|                                                   | Освоение комплексов фитбол аэробики, развитие физических качеств.                                                                                       | 4            |       |
| <b>Самостоятельная работа</b>                     |                                                                                                                                                         | <b>10</b>    |       |
| <b>Промежуточная аттестация</b>                   |                                                                                                                                                         | <b>4</b>     |       |
| <b>Всего:</b>                                     |                                                                                                                                                         | <b>144</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:

- Учебная аудитория для проведения учебных занятий, оснащенная оборудованием и техническими средствами обучения: комплект учебной мебели, доска, технические средства обучения (проектор подвесной, компьютер стационарный - моноблок);

- Помещение для самостоятельной работы обучающихся, (в том числе для самостоятельной работы для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями) оснащенное компьютерной техникой, подключенной к сети Интернет, обеспечено доступом к электронной информационно-образовательной среде Государственного университета просвещения.

Персональные компьютеры с подключением к сети Интернет и обеспечением доступа к электронным библиотекам и в электронную информационно-образовательную среду Университета. Доска. Программное обеспечение: Лицензионное программное обеспечение: Зарубежное: Microsoft Windows, Microsoft Office Отечественное: Kaspersky Endpoint Security Свободно распространяемое программное обеспечение: Зарубежное: Google Chrome, 7-zip Отечественное: ОМС Плеер (для воспроизведения Электронных Учебных Модулей) Информационные справочные системы: система «КонсультантПлюс» Профессиональные базы данных: fgosvo.ru pravo.gov.ru www.edu.ru

- Спортивный зал: спортивный зал: Спортивное оборудование и инвентарь: тренажер кроссвер, машина Смитта на линейных подшипниках, профессиональная скамья переменной высоты, римский стул+гиперэкстензия, силовая мультимедийная станция, стол для армреслинга, стол для настольного тенниса, универсальная скамья, гиперэкстензия горизонтального положения, скамья для широчайших мышц спины, станок для приседаний икроножной мышцы, консольные брусья, скамья Ларри Скотта для бицепса, скамья Смитта, мат поролоновый, гантели разборные 12 кг, гриф, замки для грифа, диски для штанги 25 кг, диски для штанги 20 кг, диски для штанги 15 кг, диски для штанги 10 кг, диски для штанги 5 кг, ez гриф, гиря 32 кг, гиря 24 кг, гиря 16 кг, гиря 8 кг

#### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

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

##### **Основные источники**

Для преподавателей

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 493 с. —

(Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст :

электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/491233> (дата обращения: 20.06.2022).

2. Бишаева А. А. Физическая культура: электронный учебно-методический комплекс / А. А. Бишаева, М. М. Борисова. — М. : Издательский центр «Академия», 2021. — Текст : электронный // Электронная библиотека издательского центра «Академия» : [сайт]. — URL: <https://academia-moscow.ru/catalogue/4831/547795/> (дата обращения: 24.03.2024).

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

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

#### Для студентов

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/491233> (дата обращения: 20.06.2022).
2. Бишаева А. А. Физическая культура: электронный учебно-методический комплекс / А. А. Бишаева, М. М. Борисова. — М. : Издательский центр «Академия», 2021. — Текст : электронный // Электронная библиотека издательского центра «Академия» : [сайт]. — URL: <https://academia-moscow.ru/catalogue/4831/547795/> (дата обращения: 24.03.2024).
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                              |       |