

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Наумова Наталья Александровна  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 24.02.2026 12:35:04  
Уникальный программный ключ:  
6b5279da4e034bfff679172803da5b7b559fc69e2

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

УТВЕРЖДАЮ  
Директор  
Ногинского филиала Университета  
Д.С. Аксенов  
«16» февраля 2026 г.



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

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

*Очная форма обучения*

**Московская область**  
**г. Ногинск**  
**2026**

## ОДОБРЕНО

Предметной (цикловой) комиссией  
естественно-научных и  
здоровьесберегающих дисциплин  
Протокол №6  
от «30» января 2026 г.

Председатель ПЦК  
 М.П. Вышкварко  
«30» января 2026 г.

## СОСТАВЛЕНА

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

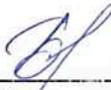
## СОГЛАСОВАНО

Методическим советом  
Ногинского филиала Университета  
Протокол №5  
от «13» февраля 2026 г.  
Председатель Методического совета  
 А.А. Дерябкин  
«13» февраля 2026 г.

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

## Эксперты:

Внутренняя экспертиза

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

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

Внешняя экспертиза

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

Рабочая программа разработана на основе Федерального государственного  
образовательного стандарта среднего профессионального образования по  
специальности 44.02.01 Дошкольное образование, утвержденного приказом  
Министерства просвещения РФ от 17.08.2022 №743.

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

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....</b>	<b>4</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....</b>	<b>5</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ .....</b>	<b>11</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ .....</b>	<b>14</b>

# 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

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

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью социально-гуманитарного цикла основной 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:

**Цель изучения дисциплины:** формирование физической культуры выпускника и способности направленного использования средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизическая подготовка к профессиональной деятельности, предупреждение профессиональных заболеваний.

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 08	Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для специальности.	роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; средства профилактики перенапряжения.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Вид учебной работы	Объем в часах
<b>Объем образовательной программы учебной дисциплины</b>	<b>144</b>
<b>в т.ч. в форме практической подготовки</b>	<b>40</b>
в т. ч.:	
теоретическое обучение	8
практические занятия	122
<i>Самостоятельная работа</i>	<b>10</b>
<i>Консультации</i>	-
<b>Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)</b>	<b>4</b>

## 2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, акад. ч. / в т.ч. в форме практической подготовки	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Лёгкая атлетика</b>		<b>44/14</b>	
Тема 1.1. Средства физической культуры	<b>Содержание учебного материала</b>	4/-	ОК 08
	Техника безопасности при занятиях физической культурой. Средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности.	4	
	Зоны риска физического здоровья воспитателя. Средства профилактики перенапряжения, стресса		
	<b>Практические занятия</b>	-	
	<b>Самостоятельная работа</b>	-	
Тема 1.2. Комплекс ОРУ для лёгкой атлетики	<b>Содержание учебного материала</b>	4/2	ОК 08
	<b>Практические занятия</b>	4	
	Комплекс ОРУ для лёгкой атлетики. Бег по пересечённой местности. Совершенствование техники специально беговых упражнений.		
	<b>Самостоятельная работа</b>	-	
Тема 1.3. Бег на короткие дистанции	<b>Содержание учебного материала</b>	4/2	ОК 08
	<b>Практические занятия</b>	4	
	Бег на короткие дистанции. Совершенствование техники старта и стартового разгона. Выполнение специально-беговых упражнений. Воспитание быстроты.		
	<b>Самостоятельная работа</b>	-	
Тема 1.4. Прыжки в длину с разбега	<b>Содержание учебного материала</b>	4/2	ОК 08
	<b>Практические занятия</b>	4	
	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Воспитание скоростно-силовых способностей.		
	<b>Самостоятельная работа</b>	-	
Тема 1.5. Прыжки в высоту с разбега	<b>Содержание учебного материала</b>	4/2	ОК 08
	<b>Практические занятия</b>	4	
	Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание». Воспитание скоростно-силовых способностей.		
	<b>Самостоятельная работа</b>	-	

Тема 1.6. Метание мяча	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4/2</b>	ОК 08
	<b>Практические занятия</b>		
	Совершенствование техники метания малого мяча с разбега на дальность. Метания мяча в вертикальную и горизонтальную цель.	4	
Тема 1.7. Спортивная ходьба	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4/2</b>	ОК 08
	<b>Практические занятия</b>		
	Упражнения, способствующие овладению техникой спортивной ходьбы. Прохождение дистанции 400 м. Воспитание выносливости.	4	
Тема 1.8. Эстафетный бег	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4/2</b>	ОК 08
	<b>Практические занятия</b>		
	Совершенствование техники передачи эстафетной палочки. Эстафетный бег.	4	
Тема 1.9. Бег на средние и длинные дистанции	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4/-</b>	ОК 08
	<b>Практические занятия</b>		
	Упражнения, способствующие овладению техникой бега на средние дистанции. Совершенствование техники высокого старта. Бег с высокого старта и финиширование. Бег 1000 метров на время	4	
Тема 1.10. Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4/-</b>	ОК 08
	<b>Практические занятия</b>		
	Подвижные игры с элементами бега, прыжками и эстафетами. Организация и проведение подвижных игр	4	
<b>Самостоятельная работа</b>		-	
<b>Раздел 2. Спортивные игры</b>		<b>42/14</b>	
<b>2.1. Баскетбол (14 ч)</b>			
Тема 2.1.1. Передвижение, остановки, повороты	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2/-</b>	ОК 08
	<b>Практические занятия</b>		
	Перемещение в стойке, остановка, повороты, ускорение. Овладение комбинациями передвижений. Передвижение в нападении и в защите	2	
Тема 2.1.2. Передачи мяча	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4/2</b>	ОК 08
	<b>Практические занятия</b>		
	Совершенствование техники передачи мяча различными способами на месте и в движении. Воспитание двигательных-координационных способностей.	4	
<b>Самостоятельная работа</b>		-	

Тема 2.1.3. Ведение мяча	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4/2</b>	ОК 08
	<b>Практические занятия</b>		
	Совершенствование техники ведения мяча в низкой, средней и высокой стойках левой, правой рукой с изменением направления движения и скорости с сопротивлением и без сопротивления защитника, с изменением высоты отскока.	4	
	<b>Самостоятельная работа</b>	-	
Тема 2.1.4. Бросок мяча в корзину	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2/2</b>	ОК 08
	<b>Практические занятия</b>		
	Совершенствование техники броска мяча в корзину в движении после ловли и ведения. Освоение техники штрафного броска. Действия защитников при штрафных бросках и разыгрывании спорных мячей.	2	
	<b>Самостоятельная работа</b>	-	
Тема 2.1.5. Индивидуальные, групповые и командные действия	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 08
	<b>Практические занятия</b>		
	Индивидуальные, групповые, командные, тактические действия в нападении и защите. Овладение личной защиты на своей половине площадки и по всей площадке. Двухсторонняя игра.	2	
	<b>Самостоятельная работа</b>	-	
<b>2.2. Волейбол (14 ч)</b>			
Тема 2.2.1. Техника передвижения волейболиста	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 08
	<b>Практические занятия</b>		
	Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники передвижений. Выполнение перемещений с применением зрительных ориентиров и звуковых сигналов. Упражнения в парах, в тройке.	2	
	<b>Самостоятельная работа</b>	-	
Тема 2.2.2. Прием и передача мяча	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4/2</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.	4	
	<b>Самостоятельная работа</b>	-	
Тема 2.2.3. Подача мяча	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 08
	<b>Практические занятия</b>		
	Совершенствование техники подачи мяча. Подача мяча в различные зоны. Воспитание скоростно-силовых и двигательных-координационных способностей.	2	
	<b>Самостоятельная работа</b>	-	
Тема 2.2.4. Техничес-	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 08

тактические взаимодействия в волейболе	<b>Практические занятия</b>		
	Совершенствование индивидуальных и групповых технико-тактических взаимодействий в волейболе; игра по упрощенным правилам волейбола (игра по правилам).	2	
	<b>Самостоятельная работа</b>	-	
Тема 2.2.5. Двухсторонняя игра.	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4/2</b>	ОК 08
	<b>Практические занятия</b>		
	Двухсторонняя игра: правила судейства, судейские жесты.	4	
	<b>Самостоятельная работа</b>	-	
<b>2.3. Футбол (14 ч)</b>			
Тема 2.3.1. Ведение мяча	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК 08
	<b>Практические занятия</b>		
	Совершенствование техники ведения мяча: ведение мяча по прямой, «змейкой» с изменением направления движения.	4	
	<b>Самостоятельная работа</b>	-	
Тема 2.3.2. Передача мяча	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4/2</b>	ОК 08
	<b>Практические занятия</b>		
	Совершенствование техники передачи мяча на месте и в движении.	4	
	<b>Самостоятельная работа</b>	-	
Тема 2.3.3. Удар по мячу в цель	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4/2</b>	ОК 08
	<b>Практические занятия</b>		
	Совершенствование техники удара по катящемуся и неподвижному мячу	4	
	<b>Самостоятельная работа</b>	-	
Тема 2.3.4. Удар по мячу в цель	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 08
	<b>Практические занятия</b>		
	Двухсторонняя игра: правила судейства	2	
	<b>Самостоятельная работа</b>	-	
<b>Раздел 3. Гимнастика</b>		<b>54/12</b>	
Тема 3.1. Физические упражнения	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4/-</b>	ОК 08
	ТБ на занятиях гимнастикой. Контроль и самоконтроль за физической нагрузкой при занятиях физическими упражнениями. Профилактика профессиональных заболеваний.	4	
	<b>Практические занятия</b>	-	
	<b>Самостоятельная работа</b>	-	
Тема 3.2. Строевая гимнастика	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4/2</b>	ОК 08
	<b>Практические занятия</b>		
	Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения с различными предметами и без предметов.	4	
	<b>Самостоятельная работа</b>	-	

Тема 3.3. Акробатика	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6/6</b>	ОК 08
	<b>Практические занятия</b>		
	Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений. Разучивание и демонстрация акробатической комбинации	6	
	<b>Самостоятельная работа</b>	-	
Тема 3.4. Снарядовая гимнастика	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>14/6</b>	ОК 08
	<b>Практические занятия</b>		
	Разучивание и демонстрации комбинации на параллельных (юноши) и разновысоких брусьях (девушки)	14	
	Разучивание и демонстрации комбинации на гимнастическом бревне.		
	Опорный прыжок через козла способом «ноги врозь»		
<b>Самостоятельная работа</b>	-		
Тема 3.5. Современные оздоровительные виды гимнастики	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>16/4</b>	ОК 08
	<b>Практические занятия</b>		
	Освоение комплексов танцевальной аэробики, освоение комплексов атлетической гимнастики с использованием гантелей, скакалки, гимнастической скамейки, шведской стенки.	16	
	Освоение комплексов аэробики с новыми видами оборудования: степ-аэробики; фитбол аэробики; танцевальной аэробики, стрейчинг.		
<b>Самостоятельная работа</b>	10		
<b>Промежуточная аттестация (зачет)</b>		<b>4</b>	
<b>Консультации</b>		-	
<b>Всего</b>		<b>144</b>	

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Реализация программы предполагает наличие спортивного зала.

#### **Оборудование и технологическое оснащение рабочих мест учебного кабинета:**

- рабочие места по количеству обучающихся;
- рабочее место преподавателя;
- демонстрационная система, включающая компьютер, мультимедийный проектор, экран;
- лицензионное программное обеспечение;
- интерактивная доска;
- методические рекомендации по организации самостоятельной работы студентов;
- методические рекомендации к практическим работам;
- дидактический материал;
- учебно-методические комплекты по предметам НОО;
- элементы предметно-развивающей среды.

Рабочие места студентов и преподавателя оборудованы компьютерами, объединенными в локальную сеть и имеющими доступ в Интернет.

#### 3.2. Информационное обеспечение обучения (перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы)

##### **Основные источники**

Для преподавателей

1. *Алхасов, Д. С.* Базовые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания. Легкая атлетика : учебник для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов, А. К. Пономарев. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 300 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13356-1.

2. *Алхасов, Д. С.* Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания: спортивные игры : учебник для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов, А. К. Пономарев. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 313 с. — (Профессиональное образование).

3. *Алхасов, Д. С.* Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания. Гимнастика : учебник для среднего

профессионального образования / Д. С. Алхасов, А.К. Пономарев. — Москва: Издательство Юрайт, 2025. — 247 с.

#### Для студентов

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

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

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

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

#### Дополнительные источники

1. Министерство спорта Российской Федерации [Электронный ресурс] : пресс-служба Министерства спорта Российской Федерации. - Текстовые дан.и фот. - Режим доступа: <https://www.minsport.gov.ru/>.
2. ФизкультУРА [Электронный ресурс]. - Текстовые дан.видео и фот. - Режим доступа: <http://www.fizkult-ura.ru>.
3. Олимпийский комитет России [Электронный ресурс]. - Текстовые дан.видео и фот. – Режим доступа: <https://olympic.ru/>.

#### Профессиональные базы данных

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

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Методы оценки</i>
<b><i>Перечень знаний, формируемых в рамках освоения дисциплины</i></b>		
роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; средства профилактики перенапряжения.	демонстрирует знание роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; знает основы ЗОЖ, формы и содержание физических упражнений; знает основные факторы риска труда воспитателя, характеризует физическую культуру как форму самовыражения личности; значимость физической культуры в профессиональной деятельности знает средства восстановления, профилактики перенапряжения;	тестирование.
<b><i>Перечень умений, формируемых в рамках освоения дисциплины</i></b>		
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для специальности.	использует содержание физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; владеет техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активно применяет их в игровой и соревновательной деятельности; демонстрирует готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно - спортивного комплекса «готов к труду и обороне» (ГТО); применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; владеет физическими упражнениями разной функциональной направленности, использует их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности для специальности воспитатель.	оценка результатов выполнения комплексов упражнений; тестирования физических качеств. оценка заданий при проведении текущего контроля; промежуточной аттестации; дифференцированный зачет.

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

№ изменения, дата внесения изменения; № страницы с изменением;	
<b>БЫЛО</b>	<b>СТАЛО</b>
Основание:	
Подпись лица, утвердившего изменения	