

**Приложение 2.4**  
**к программе подготовки специалистов среднего**  
**звена по специальности**  
**44.02.02 Преподавание в начальных классах**

ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ  
АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ  
«КОЛЛЕДЖ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

**СГ.04 Физическая культура**

| индекс | наименование учебной дисциплины |
|--------|---------------------------------|
|--------|---------------------------------|

по специальности 44.02.02 Преподавание в начальных классах

наименование

наименование цикла: Социально-гуманитарный цикл  
(согласно учебному плану)

|                                           |          |
|-------------------------------------------|----------|
| Максимальная учебная нагрузка обучающихся | 154 часа |
| Самостоятельная работа                    | 2 часа   |
| Обязательная учебная нагрузка (всего)     | 152 часа |

Промежуточная аттестация дифференцированный зачет

Москва, 2025 г.

Рабочая программа учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура, разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее СПО) 44.02.02 Преподавание в начальных классах.

|                          |                                                                                                                              |
|--------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Организация разработчик: | Профессиональная образовательная организация автономная некоммерческая организация «Колледж культуры и спорта» (ПОО АНО ККС) |
|--------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

Разработчики: Сысцов Александр Владимирович – преподаватель, тренер по физической культуре и спорту в ПОО АНО ККС; Ритор Лев Михайлович – преподаватель высшей квалификационной категории по физической культуре и спорту в ПОО АНО ККС.

«Рассмотрено» на заседании ПЦК Специальностей социально-экономического и гуманитарного профилей ПОО АНО ККС «27» мая 2025г. протокол № ССЭП ПЦК 012/25

Председатель ПЦК  /Борнякова Ю.М./  
«Согласовано»

Методист  /Александрова Е.А./

## ***СОДЕРЖАНИЕ***

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

## 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «СГ 04. Физическая культура»

### Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина «СГ 04. Физическая культура» является обязательной частью социально-гуманитарного цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 44.02.02 Преподавание в начальных классах.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 08.

### Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

| Код<br>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;<br>Пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для специальности. | 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. |

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы                                 | Объем в часах |
|----------------------------------------------------|---------------|
| Объем образовательной программы учебной дисциплины | 154           |
| в т.ч. в форме практической подготовки             | 152           |
| в т. ч.:                                           |               |
| Теоретическое обучение                             | 2             |
| Практические занятия                               | 150           |
| <i>Самостоятельная работа</i>                      | -             |
| Промежуточная аттестация                           | 6             |

## Тематический план и содержание учебной дисциплины

| Наименование разделов и тем          | Содержание и формы организации деятельности обучающихся                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Объем, акад. ч / в том числе в форме практической подготовки, акад. ч | Коды компетенций, формирование которых способствует элемент программы |
|--------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|
| 1                                    | 2                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 3                                                                     | 4                                                                     |
| Раздел 1. Теоретический              |                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                       |                                                                       |
| Тема 1. Средства физической культуры | Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                       | ОК-8                                                                  |
|                                      |                                                                                                                                                       | Причины и предупреждение травматизма на занятиях лёгкой атлетикой.<br>Средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности.<br>Зоны риска физического здоровья воспитателя.<br>Средства профилактики перенапряжения, стресса | 2/2                                                                   |                                                                       |
| Раздел 2. Практический               |                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                       |                                                                       |
| Легкая атлетика                      |                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                       |                                                                       |
| Тема 2.1. Бег                        | Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 0/14                                                                  | ОК-8                                                                  |
|                                      | 1.                                                                                                                                                    | Высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; Бег 100 м, эстафетный бег 4* 100 м, 4* 400 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег.                                                                                                                       |                                                                       |                                                                       |
|                                      | Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 0/14                                                                  |                                                                       |
|                                      | 1. Освоение техники беговых упражнений (бега на короткие, средние и длинные дистанции), высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; |                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                       |                                                                       |
|                                      | 2. Бег 100 м, эстафетный бег 4 *100 м, 4 *400                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                       |                                                                       |
|                                      | 3. Бег по прямой с различной скоростью, равномерный бега на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши).                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                       |                                                                       |
| Тема 2.2 Кроссовая подготовка        | Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 0/14                                                                  | ОК-8                                                                  |
|                                      | 1.                                                                                                                                                    | Кросс (бег по пересеченной местности). Техника бега: старт, стартовое ускорение, бег на равнинных участках, бег в гору и под уклон; бег по пересеченной местности.                                                                                                                 |                                                                       |                                                                       |
|                                      | Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 0/14                                                                  |                                                                       |
|                                      | Совершенствование бега по пересеченной местности, бега в гору и под уклон. Бег на 2000 м (девушки), 3000 м (юноши)                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                       |                                                                       |
| Тема 2.3                             | Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 0/10                                                                  | ОК-8                                                                  |

|                                    |                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |      |      |
|------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|------|
| Прыжок в длину с места и с разбега | 1.                                                                                                                                                                                                                                     | Кросс (бег по пересеченной местности). Техника бега: старт, стартовое ускорение, бег на равнинных участках, бег в гору и под уклон; бег по пересеченной местности.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |      |      |
|                                    | Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 10   |      |
|                                    | Совершенствование бега по пересеченной местности, бега в гору и под уклон. Бег на 2000 м (девушки), 3000 м (юноши)                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |      |      |
| Тема 2.4                           | Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 0/12 | ОК-8 |
| Метание гранаты, метание мяча      | 1.                                                                                                                                                                                                                                     | Метание гранаты. Техника метания: держание гранаты, скачок, финальное усилие. Специальные упражнения: метание гранаты с места, с 3-5 шагов, с короткого разбега, с полного разбега. 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                                                                                                                           |      |      |
|                                    | Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 12   |      |
|                                    | Совершенствование техники метания. Специальные упражнения: метание гранаты с места, с 3-5 шагов, с короткого разбега, с полного разбега.                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |      |      |
|                                    | Практическое занятие 4. 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 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |      |      |
| Раздел 3. Гимнастика ППФП          |                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |      |      |
| Тема 3.1                           | Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 0/2  | ОК-8 |
| Строевые упражнения                | 1.                                                                                                                                                                                                                                     | Строевые упражнения: повторение и закрепление ранее изученных в школе строевых приемов, перестроений на месте и в движении; построение в одну и две шеренги, в колонну по одному и по два (подвижные строи); перестроение из одной шеренги в две и обратно; из колонны по одному в колонну по два, по четыре. Повороты направо, налево, кругом на месте и в движении; размыкания и смыкания, разведения и сведения. Перемена направления движения захождения плечом. Ходьба походным и строевым шагом с различной скоростью. |      |      |
|                                    | Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 2    |      |
|                                    |                                                                                                                                                                                                                                        | Повторение и закрепление ранее изученных в школе строевых приемов, перестроений на месте и в движении; поворотов на месте и в движении; размыкания и смыкания, разведения и сведения..                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |      |      |
| Тема 3.2                           | Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 0/8  | ОК-8 |
| Общеразвивающие упражнения ППФП    | 1.                                                                                                                                                                                                                                     | Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП студентов с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Цели и задачи ППФП с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, без предметов и с предметами.        |      |      |
|                                    | Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 8    |      |

|                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |             |      |
|-------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|------|
|                                     | Освоение техники общеразвивающих упражнений, упражнений в паре с партнером, упражнений без предметов и с предметами.                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |             |      |
|                                     | Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |             |      |
|                                     | Формирование профессионально значимых физических качеств.                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |             |      |
|                                     | Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально-прикладной физической культуры в режиме дня специалиста.                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |             |      |
|                                     | Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнений в чередовании напряжения с расслаблением, упражнений для коррекции нарушений осанки, упражнений на внимание, висов и упоров, упражнений у гимнастической стенки), упражнений для коррекции зрения. |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |             |      |
| Тема 3.3                            | <b>Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки</b>                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <b>0/6</b>  | ОК-8 |
| Акробатические упражнения           | 1.                                                                                                                                                                                                                                                                      | Акробатические упражнения. Перекаты: вперед, назад, в стороны. Кувырки: вперед, назад в группировке из различных исходных положений; вперед прыжком. Стойки: на лопатках, на голове, стойка на руках. Равновесие: на одной ноге, боковое. Мост: из положения лежа на спине, опусканием назад, поворот влево или вправо в упор на колено, полушпагат.                                         |             |      |
|                                     | <b>Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки</b>                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <b>6</b>    |      |
|                                     | Совершенствование перекатов, кувырков, стоек на лопатках, голове, руках.                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |             |      |
|                                     | Совершенствование равновесий: на одной ноге, боковое. Совершенствование моста: из положения лежа на спине, опусканием назад, поворот влево или вправо в упор на колено, полушпагат.                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |             |      |
| Тема 3.4                            | <b>Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки</b>                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <b>0/8</b>  | ОК-8 |
| Атлетическая ритмическая гимнастика | 1.                                                                                                                                                                                                                                                                      | Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. Техника безопасности занятий. Индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Комплекс упражнений с профессиональной направленностью из 26—30 движений |             |      |
|                                     | <b>Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки</b>                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <b>8</b>    |      |
|                                     | Умение составлять и выполнять с группой композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Комплекс упражнений с профессиональной направленностью из 26—30 движений                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |             |      |
| Тема 3.5                            | <b>Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки</b>                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <b>0/4</b>  | ОК-8 |
| Дыхательная гимнастика              | 1.                                                                                                                                                                                                                                                                      | Дыхательная гимнастика по методу А.Н. Стрельниковой. Правила выполнения. Последовательность комплекса.                                                                                                                                                                                                                                                                                       |             |      |
|                                     | <b>Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки</b>                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <b>4</b>    |      |
|                                     | Обучение студентов дыхательной гимнастики по методу А.Н. Стрельниковой                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |             |      |
| <b>Раздел 4. Лыжная подготовка</b>  |                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |             |      |
| Тема 4.1                            | <b>Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки</b>                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <b>0/12</b> | ОК-8 |
| Дыхательная гимнастика              | 1.                                                                                                                                                                                                                                                                      | Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и                                                                                                                                  |             |      |

|                                          |    |                                                                                                                                                                                                                                                              |             |      |
|------------------------------------------|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|------|
|                                          |    | др. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши). Основные элементы тактики в лыжных гонках.<br>Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом.<br>Первая помощь при травмах и обморожениях.                               |             |      |
|                                          |    | <b>Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки</b>                                                                                                                                                                                     | <b>12</b>   |      |
|                                          |    | Техника лыжных ходов, переход с одновременных лыжных ходов на попеременные.                                                                                                                                                                                  |             |      |
|                                          |    | Преодоление подъемов и препятствий; выполнение перехода с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.                                                                                                                                  |             |      |
|                                          |    | Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др.<br>Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши).<br>Правила соревнований, техника безопасности при занятиях лыжным спортом                               |             |      |
| Тема 4.2<br>Способы подъемов и спусков   |    | <b>Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки</b>                                                                                                                                                                            | <b>0/10</b> | ОК-8 |
|                                          | 1. | Совершенствование техники подъемов: скользящим шагом, ступающим шагом, «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой».<br>Совершенствование техники спусков. Стойки: основная, высокая, низкая, широкая.<br>Ознакомление со способом преодоления неровностей           |             |      |
|                                          |    | <b>Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки</b>                                                                                                                                                                                     | <b>10</b>   |      |
|                                          |    | Совершенствование техники способов подъемов: скользящим шагом, ступающим шагом, «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой».<br>Совершенствование техники спусков в основной, высокой, низкой, широкой стойках.<br>Ознакомление со способом преодоления неровностей |             |      |
| Тема 4.3<br>Способы торможения           |    | <b>Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки</b>                                                                                                                                                                            | <b>0/2</b>  | ОК-8 |
|                                          | 1. | Техника торможения: «плугом», «упором», боковым соскальзыванием, упором на одну или две палки.                                                                                                                                                               |             |      |
|                                          |    | <b>Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки</b>                                                                                                                                                                                     | <b>2</b>    |      |
|                                          |    | Совершенствование техники торможения: «плугом», «упором», боковым соскальзыванием, упором на одну или две палки.                                                                                                                                             |             |      |
| Тема 4.4<br>Способы поворотов в движении |    | <b>Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки</b>                                                                                                                                                                            | <b>0/2</b>  | ОК-8 |
|                                          | 1. | Техника поворотов в движении: «переступанием», «упором», «плугом».<br>Преодоления препятствий перелезанием, перешагиванием.                                                                                                                                  |             |      |
|                                          |    | <b>Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки</b>                                                                                                                                                                                     | <b>2</b>    |      |
|                                          |    | Совершенствование техники поворотов: «переступанием», «упором», «плугом».<br>Изучение и совершенствование преодоления препятствий перелезанием, перешагиванием                                                                                               |             |      |
| <b>Раздел 5. Волейбол</b>                |    |                                                                                                                                                                                                                                                              |             |      |
| Тема 5.1<br>Техника игры. Нападение      |    | <b>Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки</b>                                                                                                                                                                            | <b>0/8</b>  | ОК-8 |
|                                          | 1. | Техника игры. Нападение: стойка и перемещения; техника владения мячом: подачи, передачи, нападающие удары                                                                                                                                                    |             |      |

|                                                 |                                                                                                                               |                                                                                     |              |      |
|-------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------|
|                                                 | <b>Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки</b>                                                      |                                                                                     | <b>8</b>     |      |
|                                                 | Совершенствование техники игры в нападении: стойка и перемещения; техника владения мячом: подачи, передачи, нападающие удары. |                                                                                     |              |      |
| Тема 5.2                                        | <b>Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки</b>                                             |                                                                                     | <b>0/8</b>   | ОК-8 |
| Техника игры.                                   | 1.                                                                                                                            | Защита: стойки и перемещения; техника владения мячом: прием мяча, блокирование.     |              |      |
| Нападение                                       | <b>Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки</b>                                                      |                                                                                     | <b>8</b>     |      |
|                                                 | Совершенствовать стойки и перемещения; технику владения мячом: прием мяча, блокирование                                       |                                                                                     |              |      |
| Тема 5.3                                        | <b>Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки</b>                                             |                                                                                     | <b>0/8</b>   | ОК-8 |
| Элементы тактики                                | 1.                                                                                                                            | Элементы тактики. Тактика нападения: индивидуальные, групповые и командные действия |              |      |
|                                                 | <b>Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки</b>                                                      |                                                                                     | <b>8</b>     |      |
|                                                 | Обучение элементам тактики нападения: индивидуальным, групповым и командным действиям                                         |                                                                                     |              |      |
| Тема 5.4                                        | <b>Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки</b>                                             |                                                                                     | <b>0/6</b>   | ОК-8 |
| Техника защиты                                  | 1.                                                                                                                            | Тактика защиты: индивидуальные, групповые и командные действия                      |              |      |
|                                                 | <b>Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки</b>                                                      |                                                                                     | <b>6</b>     |      |
|                                                 | Обучение тактике защиты: индивидуальным, групповым и командным действиям.                                                     |                                                                                     |              |      |
| Тема 5.5                                        | <b>Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки</b>                                             |                                                                                     | <b>0/12</b>  | ОК-8 |
| Учебная игра                                    | 1.                                                                                                                            | Тренировка и двусторонняя игра                                                      |              |      |
|                                                 | <b>Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки</b>                                                      |                                                                                     | <b>12</b>    |      |
|                                                 | Совершенствование двухсторонней игры                                                                                          |                                                                                     |              |      |
| Дифференцированный зачет в 4м, 6м, 8м семестрах |                                                                                                                               |                                                                                     | <b>6</b>     |      |
| Итого                                           |                                                                                                                               |                                                                                     | <b>2/154</b> |      |

## **УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения, оснащенные в соответствии с п. 6.1.2.1 образовательной программы по специальности:

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

### **Универсальный спортивный зал:**

Специальное напольное покрытие, медицинболы, мячи, гири, козлы, скамейки гимнастические, козлы, маты, шведская стенка и т.д.

оборудованные открытые спортивные площадки

### **Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий**

Скамейки для зрителей

Футбольное поле

Площадка для баскетбола и волейбола

Разметка для бега на различные дистанции

- полоса препятствий

Разметка:

-для прыжков в длину

-метания мяча

## **а. Информационное обеспечение реализации программы**

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендованные ФУМО, для использования в образовательном процессе. При формировании библиотечного фонда образовательной организацией выбирается не менее одного издания из перечисленных ниже печатных изданий и (или) электронных изданий в качестве основного, при этом список, может быть дополнен новыми изданиями.

### **с. Основные источники**

1. Виленский, М. Я., Физическая культура: учебник / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. — Москва: КноРус, 2024. — 214 с. — ISBN 978-5-406-12454-3. — URL: <https://book.ru/book/951559> (дата обращения: 22.09.2023). — Текст: электронный.

2. Кузнецов, В. С., Физическая культура: учебник / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. — Москва: КноРус, 2024. — 256 с. — ISBN 978-5-406-12453-6. — URL: <https://book.ru/book/951558> (дата обращения: 22.09.2023). — Текст: электронный.

3. Киреева, Е. А., Физическая культура. Практикум: учебное пособие / Е. А. Киреева. — Москва: Русайнс, 2024. — 104 с. — ISBN 978-5-466-03655-8. — URL: <https://book.ru/book/951025> (дата обращения: 22.09.2023). — Текст: электронный.

4. Крамской, С. И. Физическая культура для студентов среднего профессионального образования: учебное пособие / С. И. Крамской, Д. Е. Егоров, И. А. Амельченко; под редакцией С. И. Крамского, Д. Е. Егорова. — Белгород: Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова, ЭБС АСВ, 2020. — 148 с. — ISBN 978-5-361-00782-0. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/106205.html> (дата обращения: 22.09.2023). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

5. Истомина, В. В. Методика формирования общих компетенций по профессиям и специальностям среднего профессионального образования : учебно-методическое пособие / В. В. Истомина. — Челябинск: Челябинский институт развития профессионального

образования, 2020. — 96 с. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/120659.html> (дата обращения: 22.09.2023). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

6. Зайцева, И. П. Физическая культура. Теоретический зачет для студентов II курса специальной медицинской группы «Б»: учебное пособие для СПО / И. П. Зайцева. — Саратов, Москва: Профобразование, Ай Пи Ар Медиа, 2021. — 158 с. — ISBN 978-5-4488-0985-9, 978-5-4497-0846-5. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/102250.html> (дата обращения: 23.09.2023). — Режим доступа: для авторизир. пользователей. - DOI: <https://doi.org/10.23682/102250>

7. Зайцева, И. П. Физическая культура. Теоретический зачет для студентов III курса специальной медицинской группы «Б»: учебное пособие для СПО / И. П. Зайцева. — Саратов, Москва: Профобразование, Ай Пи Ар Медиа, 2022. — 259 с. — ISBN 978-5-4488-1471-6, 978-5-4497-1477-0. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/116763.html> (дата обращения: 23.09.2023). — Режим доступа: для авторизир. пользователей. - DOI: <https://doi.org/10.23682/116763>

#### **i. Дополнительные источники**

1. Виленский, М. Я., Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. — Москва: КноРус, 2022. — 239 с. — ISBN 978-5-406-09309-2. — URL: <https://book.ru/book/942846> (дата обращения: 22.09.2023). — Текст: электронный.

2. Крамской, С. И. Физическая культура для студентов среднего профессионального образования: учебное пособие / С. И. Крамской, Д. Е. Егоров, И. А. Амельченко; под редакцией С. И. Крамского, Д. Е. Егорова. — Белгород: Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова, ЭБС АСВ, 2020. — 148 с. — ISBN 978-5-361-00782-0. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/106205.html> (дата обращения: 22.09.2023). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

3. Быченков, С. В. Физическая культура: учебное пособие для СПО / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. — 2-е изд. — Саратов: Профобразование, Ай Пи Эр Медиа, 2018. — 122 с. — ISBN 978-5-4486-0374-7, 978-5-4488-0195-2. — Текст: электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование: [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/77006> (дата обращения: 22.09.2023). — Режим доступа: для авторизир. пользователей.

4. Ишмухаметов, М. Г. Теория и методика оздоровительно-рекреационной физической культуры и спорта. Питание в здоровом образе жизни: учебное пособие. Специальность 050720 - «Физическая культура». Направление подготовки 050100 - «Педагогическое образование». Профиль подготовки - «Физическая культура» / М. Г. Ишмухаметов. — Пермь: Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет, 2014. — 193 с. — ISBN 978-5-85218-711-6. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/32246.html> (дата обращения: 22.09.2023). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

5. Ганиева, Г. Р. Мы за здоровый образ жизни: методическое пособие по формированию представлений о здоровом образе жизни у младших школьников / Г. Р. Ганиева, Л. Р. Абдульменева. — Набережные Челны: Набережночелнинский государственный педагогический университет, 2017. — 32 с. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/73542.html> (дата обращения: 22.09.2023). — Режим доступа: для авторизир. пользователей. - DOI: <https://doi.org/10.23682/73542>

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

| Результаты обучения                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Критерии оценки                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Методы оценки                                                                                                                                                   |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                 |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>– роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li> <li>– основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;</li> <li>– средства профилактики перенапряжения</li> </ul>                                                                                                                                                                                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>– демонстрирует знание роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;</li> <li>– знает основы ЗОЖ, формы и содержание физических упражнений;</li> <li>– знает основные факторы риска труда воспитателя, характеризует физическую культуру как форму самовыражения личности; значимость физической культуры в профессиональной деятельности</li> <li>– знает средства восстановления, профилактики перенапряжения;</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | устный опрос, тестирование                                                                                                                                      |
| <b>Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                 |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>– использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; для подготовки к сдаче нормативов (тестов) Всероссийского комплекса ГТО;</li> <li>– для решения задач общей физической подготовки;</li> <li>– применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</li> <li>– пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>– использует содержание физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li> <li>– владеет техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активно применяет их в игровой и соревновательной деятельности;</li> <li>– демонстрирует готовность к выполнению нормативов всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «готов к труду и обороне» (ГТО);</li> <li>– применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</li> <li>– 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.</li> </ul> | оценка результатов выполнения комплексов упражнений; тестирования физических качеств. оценка заданий при проведении текущего контроля; промежуточной аттестации |

