

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Забелина Галина Аркадьевна  
Должность: Директор  
Дата подписания: 25.02.2026 16:12:19  
Уникальный программный ключ:  
5c709ec29d379caf8f472be79cc89b1ce4e48f55

**Приложение 3**  
**к ООП по специальности**  
**44.02.02 Преподавание в начальных классах**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**СГЦ.04 Физическая культура**

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>3</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>3</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>8</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>9</b>

## 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 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 44.02.02 Преподавание в начальных классах.

### 1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

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

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы (очная форма обучения)

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной программы	180
Всего учебных занятий во взаимодействии с преподавателем	128
в том числе	
теоретическое обучение	10
практические занятия	118
Самостоятельная работа	52
Промежуточная аттестация: зачет, дифференцированный зачет	

### 2.3. Тематический план и содержание учебной дисциплины (очная форма обучения)

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, ак. ч	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
<b>Введение</b>	<b>Содержание</b>	2	ОК 08
	1. Место физической культуры в жизни и деятельности студента, будущего специалиста. Инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры. 2. Социально-биологические основы физической культуры.		
<b>Раздел 1. Лёгкая атлетика</b>			
<b>Тема 1.1. Бег на короткие, средние и длинные дистанции</b>	<b>Содержание</b>		ОК 08
	<b>Практические занятия</b>	<b>18</b>	
	1. Воспитание общей выносливости. Специальные беговые упражнения	2	
	2. Развитие скоростно-силовых качеств. Низкий старт. Бег 100 м	2	
	3. Воспитание общей выносливости. Техника бега на средние и длинные дистанции	2	
	4. Воспитание общей выносливости. Тактика бега на длинные дистанции. Бег 2000-3000 м	2	
	5. Воспитание скоростной выносливости. Высокий старт. Бег 500-1000 м	2	
6. Воспитание общей выносливости. Челночный бег 10x10 м	4		
7. Кроссовый бег 2000-3000 м	4		
<b>Тема 1.2. Прыжок в длину с места</b>	<b>Содержание</b>		ОК 08
	<b>Практические занятия</b>	<b>8</b>	
	1. Практическое занятие «Техника прыжка в длину с места» 2. Бег 100 м. Прыжок в длину с места	4 4	
<b>Тема 1.3. Эстафетный бег</b>	<b>Содержание</b>		ОК 08
	<b>Практические занятия</b>	<b>2</b>	
	1. Практическое занятие «Изучение передачи эстафетной палочки. Тест Купера»	2	
<b>Тема 1.4. Метание гранаты</b>	<b>Содержание</b>		ОК 08
	<b>Практические занятия</b>	<b>6</b>	
	1. Практическое занятие «Обучение техники метания гранаты» 2. Практическое занятие «Сдача норматива в метании гранаты»	2 2	
	3. Метание гранаты. Бег 500-1000 м.	2	
<b>Раздел 2. Баскетбол</b>			
<b>Тема 2.1. Правила игры. Ведение, прием и передача</b>	<b>Содержание</b>		ОК 08
	<b>Практические занятия</b>	<b>8</b>	
	1. Практическое занятие «Совершенствования ведения мяча, передач в движении»	4	

мяча.	2. Практическое занятие «Совершенствование бросков мяча с места и в движении»	4	
Тема 2.2. Техника перемещений, стоек, бросков.	<b>Содержание</b>		ОК 08
	<b>Практические занятия</b>	4	
	1. Совершенствование технических приемов в баскетболе. Техника штрафного броска.	4	
Тема 2.3. Индивидуальная и командная тактика игры.	<b>Содержание</b>		ОК 08
	<b>Практические занятия</b>	8	
	1. Индивидуальная и командная тактика игры в защите.	4	
	2. Индивидуальная и командная тактика игры в нападении.	4	
Тема 2.4. Судейство	<b>Содержание</b>		ОК 08
	<b>Практические занятия</b>	8	
	1. Учебная игра по упрощённым правилам. Судейство.	4	
	2. Учебная игра. Судейство	4	
<b>Раздел 3. Волейбол</b>			
Тема 3.1. Стойки, перемещения, прыжки. Правила игры	<b>Содержание</b>		ОК 08
	<b>Практические занятия</b>	8	
	1. Совершенствование техники перемещений, стоек и прыжков.	4	
	2. Правила игры. Учебная игра.	4	
Тема 3.2. Прием и передачи мяча	<b>Содержание</b>		ОК 08
	<b>Практические занятия</b>	8	
	1. Совершенствование техники приема и передачи мяча двумя руками сверху.	4	
	2. Совершенствование техники приема и передачи мяча двумя руками снизу.	4	
Тема 3.3. Подачи мяча	<b>Содержание</b>		ОК 08
	<b>Практические занятия</b>	4	
	1. Совершенствования техники нижней, верхней и боковой подачи мяча.	4	
Тема 3.4. Нападающий удар. Блокирование	<b>Содержание</b>		ОК 08
	<b>Практические занятия</b>	8	
	1. Совершенствование техники видов нападающего удара.	4	
	2. Совершенствование техники видов блокирования	4	
Тема 3.5. Тактика нападения	<b>Содержание</b>		ОК 08
	<b>Практические занятия</b>	4	
	1. Совершенствование индивидуальных и групповых тактических действий в нападении.	4	
Тема 3.6. Тактика защиты	<b>Содержание</b>		ОК 08
	<b>Практические занятия</b>	4	
	1. Совершенствование индивидуальных и групповых тактических действий в защите.	4	
<b>Раздел 4. ОФП с элементами гимнастики и работы на тренажёрах</b>			
Тема 4.1. Упражнения с элементами гимнастики в тренажерном зале	<b>Содержание</b>		ОК 08
	<b>Практические занятия</b>	4	
	1. Общеразвивающие упражнения. Акробатика: кувырки, стойки.	4	

<b>Тема 4.2.</b> <b>Общая физическая подготовка. Нормативы ГТО</b>	<b>Содержание</b>		ОК 08
	<b>Практические занятия</b>	<b>16</b>	
	1. ОФП. Упражнения на снарядах.	4	
	2. ОФП. Упражнения на тренажерах. Круговая тренировка.	4	
	3. ОФП. Упражнения с отягощениями. Развитие силы.	4	
	4. ОФП. Упражнения на снарядах. ГТО. Подготовка и сдача нормативов.	4	
<b>Самостоятельная работа:</b> Составление комплекса упражнений утренней гигиенической гимнастики, физкультминутки, физкультпаузы. Тренировка в оздоровительном беге, для развития и совершенствования основных двигательных способностей. Кросс. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий. Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, скоростных способностей и выносливости; игровые упражнения по совершенствованию технических приемов; подвижные игры, игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр, спортивные игры. Тренировка в оздоровительном беге, для развития и совершенствования основных двигательных способностей. Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, скоростных способностей и выносливости; игровые упражнения по совершенствованию технических приемов. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий. ОРУ без предметов, с предметами. Элементы акробатики, элементы тяжелой атлетики, подвижные спортивные игры, упражнения для развития силы, упражнения для совершенствования специальной гибкости гиревика, упражнения с гириями, упражнения для повышенной физической выносливости гиревика. Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, скоростных способностей и выносливости; игровые упражнения по совершенствованию технических приемов; подвижные игры, игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр, спортивные игры. Имитационные и специальные упражнения стоя на лыжах на месте и подводящие в медленном скольжении. Тренировка классических способов передвижения. Спуски, торможения. Игры с включением элементов слалома. Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, скоростных способностей и выносливости; упражнения по совершенствованию технических приемов. Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические, с использованием гимнастических снарядов. Составление простейших комбинаций упражнений, направленных на развитие координационных и кондиционных способностей. Тренировка в оздоровительном беге, для развития и совершенствования основных двигательных способностей. Прыжки и многоскоки. Кросс. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий. Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, скоростных способностей и выносливости; игровые упражнения по совершенствованию технических приемов; подвижные игры, игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр, спортивные игры. Выполнение игровых упражнений. Выполнение имитационных и специальных упражнений стоя на лыжах на месте и подводящие в медленном скольжении. Тренировка классических способов передвижения. Спуски, торможения. Игры с включением элементов слалома. Выполнение ОРУ без предметов, с предметами. Упражнения для развития силы, для совершенствования специальной гибкости гиревика.		52	ОК 08

Выполнение упражнений по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, скоростных способностей и выносливости.		
<b>Промежуточная аттестация: зачет, дифференцированный зачет</b>	<i>8</i>	
<b>Всего:</b>	<i>180</i>	

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **3.1. Минимальные требования к материально-техническому обеспечению**

Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:

##### **Спортивный зал**

- стенка гимнастическая
- гимнастические скамейки
- гимнастические снаряды (конь для прыжков)
- маты гимнастические
- канат
- канат для перетягивания
- канат для перетягивания
- беговая дорожка
- ковер борцовский или татами
- скакалки
- палки гимнастические
- мячи набивные
- гантели (разные)
- секундомер
- инвентарь для игры в баскетбол
- мячи баскетбольные
- инвентарь для игры в волейбол
- волейбольные мячи
- ворота для мини-футбола
- мячи для мини-футбола
- столы для настольного тенниса
- инвентарь для настольного тенниса

##### **Кабинет для самостоятельной и воспитательной работы**

- посадочные места по количеству обучающихся
- компьютерная техника с подключением к сети «Интернет» и доступом в электронную информационно-образовательную среду

##### **Программное обеспечение:**

Kaspersky Endpoint Security  
Microsoft Office  
Microsoft Visio  
Microsoft Visual Studio  
Microsoft Windows  
Система «Антиплагиат. Вуз»  
Консультант+

#### **3.2. Информационное обеспечение реализации программы**

##### **3.2.1. Основные печатные и электронные издания**

1. Быченков С.В. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник для СПО/ Быченков С.В., Везеницын О.В.— Электрон. текстовые данные.— Саратов, Москва: Профобразование, Ай Пи Ар Медиа, 2024.— 122 с.— Режим доступа: <https://ipr-smart.ru/138338>.—
2. Каткова, А. М. Физическая культура и спорт : учебное наглядное пособие / А. М. Каткова, А. И. Храмцова. — 2-е изд. — Москва : Московский педагогический государственный университет, 2024. — 64 с. — ISBN 978-5-4263-0617-2. — Текст : электрон-

ный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/145712>

3. Физическая культура, спорт и основы военной подготовки студентов : учебное пособие / М. П. Коновалова, С. В. Кузнецова, Н. Н. Черевешник [и др.]. — Саратов : Саратовский государственный технический университет имени Ю.А. Гагарина, ЭБС АСВ, 2024. — 108 с. — ISBN 978-5-7433-3615-9. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/141142>

4. Скороходова, Ю. М. Физическая культура. Степ-аэробика : учебное пособие для СПО / Ю. М. Скороходова, Е. А. Высоцкая. — Липецк, Саратов : Липецкий государственный технический университет, Профобразование, 2024. — 60 с. — ISBN 978-5-00175-263-9, 978-5-4488-2065-6. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/141027>

### 3.2.2. 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/>., свободный (дата обращения: 19.11.2018).

2. ФизкультУРА [Электронный ресурс]. - Текстовые дан.видео и фот. - Режим доступа: <http://www.fizkult-ura.ru/>., свободный (дата обращения: 19.11.2018).

3. Олимпийский комитет России [Электронный ресурс]. - Текстовые дан.видео и фот. – Режим доступа: <https://www.olympic.ru/>., свободный (дата обращения: 19.11.2018).

4. Социальная сеть работников образования nsportal.ru [Электронный ресурс]. – Текстовые дан.видео и фот. - Режим доступа: <https://www.nsportal.ru/>., (дата обращения: 19.11.2018).

## 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Методы оценки</i>
<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 специально-	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»	оценка результатов выполнения комплексов упражнений; тестирования физических качеств. оценка заданий при проведении текущего контроля; промежуточной аттестации; дифференцирован-

сти.	(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.	ный зачет.
------	---	------------