РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГ 04. Физическая культура

2026 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** **3**
2. **СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** **4**
3. **УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** **10**
4. **КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** **12**

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

1.1. Место учебной дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина «СГ.04 Физическая культура» является обязательной частью социально-гуманитарного образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 49.02.02 Адаптивная физическая культура .

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 04, ОК 08.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Коды ОК	Умения	Знания
ОК 04 ОК 08	Уметь: 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 данной профессии / специальности	Знать: роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной профессии; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	**Объем в часах**
Объем образовательной программы учебной дисциплины (максимальная нагрузка)	200
Обязательная нагрузка, в том числе:	200
лекции, уроки	-
практические занятия	192
лабораторные занятия	Не предусмотрены
индивидуальный / курсовой проект	Не предусмотрен
промежуточная аттестация по итогам учебных семестров (дифференцированный зачет, рубежный контроль, тестирование, контрольная работа или др.)	8
Промежуточная аттестация в форме экзамена, в том числе:	**-**
консультации	-
самостоятельная работа	-
экзамен	-

2.2. Тематический план и содержание рабочей программы учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, акад. ч / в том числе в форме практической поготовки, акад. ч	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	*2*	*3*	*4*
Раздел 1. Лёгкая атлетика		**26**	
Тема 1.1 Средства физической культуры	**Содержание учебного материала**	-	ОК 04 ОК 08
	Практические занятия	**4**	
	1.Средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности. Зоны риска физического здоровья воспитателя. Средства профилактики перенапряжения, стресса	4	
Тема 1.2 Комплекс ОРУ для лёгкой атлетики	**Содержание учебного материала**	-	ОК 04 ОК 08
	Практические занятия	**8**	
	1.Комплекс ОРУ для лёгкой атлетики.	4	
	2. Бег по пересечённой местности. Совершенствование техники специально беговых упражнений.	4	
Тема 1.3 Бег на короткие дистанции	**Содержание учебного материала**	-	ОК 04 ОК 08
	Практические занятия	**8**	
	1.Бег на короткие дистанции. Старт из разных И.п. Совершенствование техники выполнения специально беговых упражнений.	4	
	2. Развитие скоростных качеств. Бег 100 метров.	4	
Тема 1.4 Прыжки в длину с разбега	**Содержание учебного материала**	**-**	ОК 04 ОК 08
	Практические занятия	**4**	
	1.Отработка техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Выполнение подводящих упражнений	4	
Тема 1.5	**Содержание учебного материала**	-	ОК 04

Метание мяча	**Практические занятия**	**2**	ОК 08
	1.**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.	2	
Раздел 2. Спортивные игры		**16**	
Тема 2.1 Передвижение, остановки, повороты	**Содержание учебного материала**	-	ОК 04 ОК 08
	Практические занятия	**6**	
	Перемещение в стойке, остановка, повороты, ускорение. Овладение комбинациями передвижений. Передвижение в нападении и в защите	6	
Тема 2.2 Передачи мяча	**Содержание учебного материала**	-	ОК 04 ОК 08
	Практические занятия	**6**	
	1. Освоение передачи мяча отскоком от площадки, от груди, из – за головы, от плеча на месте и в движении. Овладение передачей мяча правой, левой рукой снизу.	6	
Тема 2.3. Ведение мяча	**Содержание учебного материала**	-	ОК 04 ОК 08
	Практические занятия	**4**	
	1. Совершенствование техники ведения мяча в низкой, средней и высокой стойках левой, правой рукой с изменением направления движения и скорости с сопротивлением и без сопротивления защитника, с изменением высоты отскока.	4	
Тема 2.4 Прием и передача мяча	**Содержание учебного материала**	-	ОК 04 ОК 08
	Практические занятия	**12**	
	1.Выполнение упражнений для совершенствования техники выполнения передач: верхняя и нижняя передача мяча и прием.	4	
	2.Подготовительные упражнения. Подводящие упражнения.	4	
	3. Специальные упражнения. Передачи в парах на месте. Упражнения во встречных колоннах.	4	
Тема 2.5 Подача мяча	**Содержание учебного материала**	-	ОК 04 ОК 08
	Практические занятия	**8**	
	1.Совершенствование техники и тактики игры в волейбол: овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.	4	
	Практические занятия		
	1.Двухсторонняя игра: правила судейства, судейские жесты.	4	
Промежуточная аттестация	**Дифференцированный зачет**	**2**	
Раздел 3. Лыжная подготовка		**28**	
Тема 3.1 Строевые	**Содержание учебного материала**		

упражнения с лыжами	**Практические занятия**	**6**	
	1.Строевые упражнения с лыжами. Поворот переступанием вокруг пяток лыж. Поворот переступанием вокруг носков лыж	6	
Тема 3.2 Классические хода	**Содержание учебного материала**		ОК 04 ОК 08
	Практические занятия	**6**	
	1. Освоение техники классических ходов: скользящего шага, попеременного двухшажного хода; одновременных ходов: одновременно бесшажного, одновременно одношажного, одновременно двухшажного хода.	6	
Тема 3.3 Переходы с хода на ход в классических ходах	**Содержание учебного материала**		ОК 04 ОК 08
	Практические занятия	**6**	
	1. Освоение перехода с попеременного двухшажного хода на одновременные хода. Освоение перехода с попеременного двухшажного хода на одновременные ходы: одновременно -одношажный, одновременно двухшажный, бесшажный ход.	6	
Тема 3.4 Преодоление препятствий и подъемов в гору. Торможение.	**Содержание учебного материала**		ОК 04 ОК 08
	Практические занятия	**4**	
	1. Совершенствование техники передвижения на лыжах, преодоления препятствий. Подъем в гору: скользящим ходом, ступающим шагом, «полуёлочкой», «ёлочкой». Совершенствование техники торможения	4	
Тема 3.5 Проведение соревнований по лыжным гонкам	**Содержание учебного материала**		ОК 04 ОК 08
	Практические занятия	**6**	
	1. Проведения соревнований по лыжным гонкам в группе на дистанцию 2-5км.	6	
Раздел 4. Спортивные игры		**20**	
Тема 4.1 Бросок в корзину	**Содержание учебного материала**	-	ОК 04 ОК 08
	Практические занятия	**4**	
	1. Совершенствование техники броска мяча в корзину в движении после ловли и ведения. Освоение техники штрафного броска.	2	
	2. Действия защитников при штрафных бросках и разыгрывании спорных мячей.	2	
Тема 4.2 Индивидуальные, групповые и командные действия	**Содержание учебного материала**	-	ОК 04 ОК 08
	Практические занятия	**4**	
	1. Индивидуальные, групповые, командные, тактические действия в нападении и защите.	2	
	2. Овладение личной защиты на своей половине площадки и по всей площадке. Двухсторонняя игра.	2	
Тема 4.3 Техника	**Содержание учебного материала**	-	ОК 04

передвижения волейболиста.	**Практические занятия**	**2**	ОК 08
	1. Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники передвижений. Выполнение перемещений с применением зрительных ориентиров и звуковых сигналов. Упражнения в парах, в тройке.	2	
Тема 2.6 Техника игры в волейбол	**Содержание учебного материала**	-	ОК 04 ОК 08
	Практические занятия	**4**	
	1. Совершенствование техники и тактики игры в волейбол: овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	2	
	2.Игра по упрощенным правилам волейбола, игра по правилам.	2	
Тема 2.7 Двухсторонняя игра	**Содержание учебного материала**	-	ОК 04 ОК 08
	Практические занятия	**2**	
	1.Двухсторонняя игра: правила судейства, судейские жесты.	2	
Тема 4.4 Подвижные игры с элементами волейбола.	**Содержание учебного материала**	-	ОК 04 ОК 08
	Практические занятия	**4**	
	1. Подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола. Игры, способствующие совершенствованию навыков передачи мяча: «Эстафеты у стены», «Мяч в воздухе», «Мяч среднему».	2	
	2. Оценка техники элементов игры в волейбол. Выполнение передач и подач.	2	
Раздел 5. Лёгкая атлетика		**14**	
Тема 5.1 Спортивная ходьба	**Содержание учебного материала**	-	ОК 04 ОК 08
	Практические занятия	**2**	
	1. Упражнения, способствующие овладению техникой спортивной ходьбы. Прохождение дистанции 400 м.	2	
Тема 5.2 Эстафетный бег	Содержание учебного материала		ОК 04 ОК 08
	Практические занятия	**2**	
	1. Совершенствование техники передачи эстафетной палочки. Эстафета 4х100 м. Бег в командах	2	
Тема 5.3 Бег на средние и длинные дистанции	**Содержание учебного материала**		ОК 04 ОК 08
	Практические занятия	**2**	
	1. Упражнения, способствующие овладению техникой бега на средние дистанции. Совершенствование техники высокого старта. Бег с высокого старта и финиширование. Бег 1000 метров на время	2	
Тема 5.4 Подвижные игры с элементами лёгкой	**Содержание учебного материала**		ОК 04 ОК 08
	Практические занятия	**4**	
	1. Подвижные игры с элементами бега, прыжками и эстафеты.	2	

атлетики	2.Организация и проведение подвижных игр	2	
Тема 5.5 Спортивная ходьба	**Содержание учебного материала**		ОК 04 ОК 08
	Практические занятия	**2**	
	1. Упражнения, способствующие овладению техникой спортивной ходьбы. Прохождение дистанции 400 м.	2	
Тема 5.6 Бег на короткие дистанции	**Содержание учебного материала**	-	ОК 04 ОК 08
	Практические занятия	**2**	
	1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции 100 – 200 м. Низкий старт, старт из разных И. П.. Старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиш. Отработка всех этапов бега.	2	
Промежуточная аттестация	**Дифференцированный зачет**	**2**	
Раздел 6	**Легкая атлетика**	**14**	
Тема 6.1 Кроссовая подготовка	**Содержание учебного материала**	-	ОК 04 ОК 08
	Практические занятия	**4**	
	1. Выполнение спец. беговых упражнений, совершенствование техники бега на выносливость, развитие общей выносливости	2	
	2. Кросс по пересеченной местности 2000м	2	
Тема 6.2 Прыжки в длину.	Содержание учебного материала	**-**	ОК 04 ОК 04
	Практические занятия	**2**	
	1.Совершенствование техники прыжка в длину с места. Выполнение упражнений, способствующих овладению техникой прыжка в длину с разбега.	2	
Тема 6.3 Эстафетный бег	**Содержание учебного материала**	-	ОК 08 ОК 04
	Практические занятия	**2**	
	Совершенствование техники эстафетного бега. Техника передачи эстафетной палочки. Передача эстафетной палочки на месте и в движении	2	
Тема 6.4 Подвижные игры и эстафеты	**Содержание учебного материала**	-	ОК 04 ОК 08
	Практические занятия	**6**	
	1.Игры преимущественно с бегом: «К своим флажкам», «Гуси-лебеди», «Два Мороза», «Команда быстроногих», «Вызов номеров».	2	
	2.Игры преимущественно с прыжками: «Прыгающие воробышки», «Зайцы в огороде», «Волк во рву», эстафета.	2	
	3.Бег 100 метров	2	
Раздел 7	**Гимнастика**	**16**	
Тема 7.1	**Содержание учебного материала**	**-**	ОК 04

Физические упражнения	**Практические занятия**	**4**	ОК 08
	1.ТБ на занятиях гимнастикой. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой с предметами и без предметов.	2	
	2.Составление комплексов упражнений с гимнастической палкой, мячами, скакалками. Выполнение комплексов гимнастических упражнений на различные группы мышц.	2	
Тема 7.2 Современные оздоровительные виды гимнастики	**Содержание учебного материала**	**-**	ОК 04 ОК 08
	Практические занятия	**6**	
	1. Освоение комплексов танцевальной аэробики.	2	
	2.Освоение комплексов атлетической гимнастики с использованием тренажеров, гантелей, скакалки, резиновых жгутов, гимнастической скамейки, шведской стенки.	2	
	3.Освоение комплексов атлетической гимнастики с использованием гимнастической скамейки, шведской стенки	2	
Тема 7.3 Акробатика	**Содержание учебного материала**	**-**	ОК 04 ОК 08
	Практические занятия	**6**	
	Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений. Кувырок вперед, кувырок назад, длинный кувырок вперед, стойка на лопатках, «мостик» из положения стоя с помощью и самостоятельно.	2	
	Выполнение комбинации из нескольких элементов.	2	
	Оценка техники выполнения акробатической комбинации из 6-8 элементов	2	
Промежуточная аттестация	**Дифференцированный зачет**	**2**	
Раздел 8	**Лыжная подготовка**	**12**	
Тема 8.1 Классические хода	**Содержание учебного материала**	**-**	ОК 04 ОК 08
	Практические занятия	**2**	
	1.Освоение техники классических ходов: скользящего шага, попеременного двухшажного хода; одновременных ходов: одновременно бесшажного, одновременно одношажного, одновременно двухшажного хода.	2	
Тема 8.2 Переходы с хода на ход в классических ходах	**Содержание учебного материала**	**-**	ОК 04 ОК 08
	Практические занятия	**4**	
	Освоение перехода с попеременного двухшажного хода на одновременные хода.	2	
	Освоение перехода с попеременного двухшажного хода на одновременные ходы: одновременно -одношажный, одновременно двухшажный, бесшажный ход.	2	
Тема 8.3	**Содержание учебного материала**	**-**	ОК 04

Преодоление препятствий и подъемов в гору. Торможение.	**Практические занятия**	**2**	ОК 08
	1.Совершенствование техники передвижения на лыжах, преодоления препятствий. Подъем в гору: скользящим ходом, ступающим шагом, «полуёлочкой», «ёлочкой». Совершенствование техники торможения	2	
Тема 8.4 Проведение соревнований по лыжным гонкам	**Содержание учебного материала**	**-**	ОК 04 ОК 08
	Практические занятия	**4**	
	Практическое занятие 18. Проведения соревнований по лыжным гонкам в группе на дистанцию 2-5км.	2	
	Практическое занятие 19. Прохождение дистанции 2 км. на лыжах без учета времени	2	
Раздел 9.	**Гимнастика**	**16**	
Тема 9.1 Упражнения дыхательной гимнастики	**Содержание учебного материала**	**-**	ОК 04 ОК 08
	Практические занятия	**4**	
	Выполнение комплексов упражнений, направленных на профилактику профессиональных заболеваний.	2	
	Выполнение комплексов дыхательных упражнений.	2	
Тема 9.2 Комплекс упражнений на развитие силой выносливости	**Содержание учебного материала**	**-**	ОК 04 ОК 08
	Практические занятия	**4**	
	Освоение комплексов аэробики.	2	
	Освоение комплексов степ-аэробики.	2	
Тема 9.3 Комплекс упражнений на развитие координации движений	**Содержание учебного материала**	**-**	ОК 04 ОК 08
	Практические занятия	**4**	
	Выполнение комплекса упражнений для развития координации движений.	2	
	Подбор упражнений для развития координации движений детей дошкольного возраста.	2	
Тема 9.4 Комплекс упражнений с использованием тренажеров	**Содержание учебного материала**	**-**	ОК 04 ОК 08
	Практические занятия	**4**	
	Освоение комплексов с использованием тренажеров, гантелей, скакалки, резиновых жгутов, гимнастической скамейки, шведской стенки.	2	
	Освоение комплексов с использованием гимнастической скамейки, шведской стенки.	2	
Раздел 10.	**Легкая атлетика**	**8**	
Тема 10.1	**Содержание учебного материала**	**-**	ОК 04

Бег на короткие дистанции.	**Практические занятия**	**2**	ОК 08
	1. Выполнение упражнений, способствующих овладению техникой бега на короткие дистанции. Бег с низкого старта по прямой. Бег по повороту, бег с низкого старта по повороту, ускорение в конце поворота с переходом к бегу по прямой. Финиширование.	2	
Тема 10.2 Бег на длинные дистанции	**Содержание учебного материала**	**-**	ОК 08 ОК 04
	Практические занятия	**2**	
	1. Выполнение упражнений, способствующих овладению техникой бега на длинные дистанции. Бег со средней скоростью с сохранением правильности осанки и работы рук. Бег по повороту с выбеганием на прямую, вбегание с прямой в круг, бег по виражу 3-4 раза. 4.Бег с высокого старта.	2	
Тема 10.3 Челночный бег	**Содержание учебного материала**	**-**	ОК 04 ОК 08
	Практические занятия	**6**	
	1. Совершенствование техники челночного бега. Проведение подвижных игр и эстафет на занятиях легкой атлетикой. Игры с бегом: «Рывок за мячом», «Сумей догнать», «Наступления», «Гонка с выбыванием».	3	
	2.Игры с прыжками: «Челнок», «Кто выше?», «Перемена мест». Игры с метанием: «Пушкари», «От щита в поле», «Мяч через сетку».	3	
Промежуточная аттестация	**Дифференцированный зачет**	**2**	
ВСЕГО:		**200**	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

- Универсальный спортивный зал, открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий, оснащенный оборудованием в соответствии с п 6.1., 2.1. ОПОП по специальности 44.02.01 Дошкольное образование.

3.2. Информационное обеспечение обучения

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

3.2.1. Основные издания

1. Физическая культура : учебное пособие для среднего профессионального образования / под редакцией Е. В. Конеевой. - 2-е изд., перераб. и доп. - Москва : Юрайт, 2022. - 599 с. - (Профессиональное образование).
2. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Юрайт, 2025. — 424 с. — (Профессиональное образование) // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/560907 (дата обращения: 07.02.2025).
3. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / под редакцией Е. В. Конеевой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Юрайт, 2025. — 609 с. — (Профессиональное образование) // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/565611 (дата обращения: 07.02.2025).

3.2.3. Дополнительные источники

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — Москва : Юрайт, 2025. — 450 с. — (Профессиональное образование) // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/562057 (дата обращения: 07.02.2025).

2. Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов : учебное пособие для среднего профессионального образования / М. С. Эммерт, О. О. Фадина, И. Н. Шевелева, О. А. Мельникова. — 2-е изд. — Москва : Юрайт, 2024. — 129 с. — (Профессиональное образование) // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/544814 (дата обращения: 07.02.2025).
3. Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва : Юрайт, 2024. — 113 с. — (Профессиональное образование) // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/542058 (дата обращения: 07.02.2025).

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	***Критерии оценки***	***Методы оценки***
Перечень знаний, формируемых в рамках дисциплины		
Знать: роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной профессии; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности	понимает роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; ведёт здоровый образ жизни; понимает условия деятельности и знает зоны риска физического здоровья для данной профессии; проводит индивидуальные занятия физическими упражнениями различной направленности	Устный опрос. Тестирование. Результаты выполнения контрольных нормативов Оценка результатов выполнения заданий дифференцированного зачёта
Перечень умений, формируемых в рамках дисциплины		
Уметь: 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 данной профессии/ специальности.	использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользуется средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии/ специальности.	Экспертное наблюдение за ходом выполнения комплекса упражнений.

Разработчик

Преподаватель естественных дисциплин Я.А.Кудрявцев
ЦМК естественных дисциплин