

Департамент образования и науки Ханты-Мансийского автономного округа – Югры
(Тюменская область)
бюджетное учреждение профессионального образования
Ханты-Мансийского автономного округа - Югры
«РАДУЖНИНСКИЙ ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»
(БУ «Радужнинский политехнический колледж»)

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

Сертификат
1E5F57D5B372A3BB187A46B469268369
Владелец Карнаухов Владимир Владимирович
Действителен с 15.04.2025 по 09.07.2026

УТВЕРЖДЕНО
решением педагогического
совета БУ «Радужнинский
политехнический колледж»
протокол № 36
от «30» июня 2025 года

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.04 «Физическая культура»

для реализации среднего профессионального образования

в рамках программы подготовки

специалистов среднего звена

по специальности

44.02.01 Дошкольное образование

гуманитарный профиль

на 2026 - 2027 учебный год;

на 2027 - 2028 учебный год;

на 2028 - 2029 учебный год.

г. Радужный

2025 год

Программа разработана на основе примерной программы образовательной программы по специальности 44.02.01 «Дошкольное образование» в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 44.02.01 «Дошкольное образование» (далее -ФГОС) (утв. Приказом Минпросвещения России от 17.08.2022 № 743 (ред. от 03.07.2024).

Организация-разработчик: БУ «Радужнинский политехнический колледж»

Разработчики: Рамазанова Марина Сахибовна, преподаватель.

РАССМОТРЕНА

на заседании ПЦК

Протокол № 10

от «06» июня 2025 года

Председатель:

О.В Исадыкова



РЕКОМЕНДОВАНА

методическим советом

Протокол № 3

от «23» июня 2025 года

Председатель:

 Л.М. Чернова

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	15
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	17
5. ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ	19

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.

«Физическая культура»

1.1. Область применения рабочей программы.

Цель дисциплины «СГ.04 Физическая культура»: овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений, и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья.

Дисциплина «СГ.04 Физическая культура» включена в обязательную часть социально-гуманитарного цикла.

ель и планируемые результаты освоения дисциплины.

Результаты освоения дисциплины соотносятся с планируемыми результатами освоения образовательной программы, представленными в матрице компетенций выпускника.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

У м е т ь	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 специальности.
З н а т ь	- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - - правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.

В программу включено содержание, направленное на формирование у обучающихся компетенций, необходимых для качественного освоения ОПОП:

Код	Общие компетенции
ОК 01	Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам;
ОК 04	Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;
ОК 08	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;

Код	Профессиональные компетенции
ПК 1.1	Осуществлять педагогическую деятельность по реализации программ дошкольного образования в области физического развития детей раннего и дошкольного возраста.
ПК 1.2	Создавать развивающую предметно-пространственную среду, позволяющую обеспечить разнообразную двигательную активность детей раннего и дошкольного возраста, в том числе детей с ограниченными возможностями

1.3. Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины.

Во взаимодействии с преподавателем **172** часов, в том числе практических занятий **172** часов. Самостоятельной работы **0** часов.

1.4. Обоснование особенностей структурирования содержания.

Программа составлена на основании построения логической структуры содержания данного предмета. Предлагаемый принцип систематизации содержания дает возможность определить время изучения курса, позволяет не только систематизировать содержание по всему учебному курсу, но и дозировать его в процессе обучения.

Структура программы разработана с учетом современных тенденций дифференциации и индивидуализации обучения: предлагается дифференцированное содержание и ориентация на конечный результат (уровня усвоения учебного материала).

В колледже для обучающихся инвалидов и лиц с ОВЗ создана безбарьерная среда, все материалы представлены в печатном виде.

1.5. Используемые педагогические технологии, методы обучения.**Педагогические технологии:**

- ИКТ;
- интерактивные технологии;
- личностно-ориентированные технологии;
- проблемное обучение (проблемное изложение и поисковая беседа);
- проектные технологии;
- коммуникативно-диалоговые технологии и др.

Методы обучения:

- наглядный метод;
- объяснительно-иллюстративный метод;
- репродуктивный метод;
- частично поисковый (эвристический) метод;
- исследовательский метод и др.

1.6. Учебно – методический комплекс.

- ФГОС по специальности **44.02.01 Дошкольное образование**;
- примерная программа учебной дисциплины СГ.04 «Физическая культура»;
- тематическое планирование;
- раздаточный материал;
- презентации по предмету;
- комплект ФОС;
- учебник;
- методические рекомендации по выполнению практических заданий на практических занятиях.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.**2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы.**

Вид учебной работы	Объем часов
Всего	172
Во взаимодействии с преподавателем	172
в том числе:	
- практические занятия	172

в том числе:		
- промежуточная аттестация по образовательной программе в форме зачета	2курс	3курс
	2	2
- промежуточная аттестация по образовательной программе в форме дифференцированного зачета (4 курс)	2	
Самостоятельная работа		

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура».**Группа 44.02.01 «Дошкольное образование».****Преподаватель: Рамазанова Марина Сахибовна**

№ урока	Наименование разделов. Содержание урока. Практические занятия.	Объем часов	Домашнее задание (ВСР) (корректировка)
1	2	3	4
	Второй курс Третий семестр		
	Раздел 1. Теоретические основы физической культуры и формирования ЗОЖ.	2	
	Тема урока. Основы здорового образа жизни.		
1	Техника безопасности на занятиях физической культуры.	1	Учебник: https://book.ru/ 1.1 читать. Подготовить сообщение на тему «Комплекс ГТО».
2	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями, самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.	1	Учебник: https://book.ru/ 1.2 читать. Подготовка к сдаче нормативов ГТО.
	Раздел 2. Практические основы формирования физической культуры личности. Легкая атлетика.	12	
3-4	Техника безопасности на занятиях. Совершенствование техники бега на короткие дистанции.	2	Учебник: https://book.ru/ 1.3 читать. Составление тестов по общефизической подготовке.
5-6	Совершенствование техники бега на средние дистанции.	2	Учебник: https://book.ru/ 1.4 читать. Составление комплекса упражнений по теме урока.
7-8	Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега.	2	Учебник: https://book.ru/ 2.3 читать. Подготовить комплекс упражнений по теме урока.
9-10	Совершенствование техники бега на длинные дистанции.	2	Учебник: https://book.ru/

			2.2 Читать. Подготовка к сдаче норм ГТО.
11-12	Совершенствование техники бега на длинные дистанции.	2	Учебник: https://book.ru/ 2.3 читать. Подготовить комплекс упражнений по теме урока.
13-14	Кросс 3000 метров.	2	Учебник: https://book.ru/ 2.7 читать. Подготовить комплекс упражнений по теме урока.
	Раздел 3 Спортивные игры. Волейбол.	18	
15-16	Техника безопасности на занятиях. Правила игры. Стойки и передвижения. по площадке	2	Учебник: https://book.ru/ 2.4 читать. Подготовить сообщение по теме урока.
17-18	Совершенствование техники передачи мяча двумя руками сверху.	2	Учебник: https://book.ru/ 2.5 читать. Подготовить презентацию по теме урока.
19-20	Совершенствование техники приёма мяча двумя руками снизу.	2	Учебник: https://book.ru/ 2.6 читать. Изучить тему и ответить на вопросы для самоконтроля устно.
21-22	Совершенствование техники подачи мяча снизу.	2	Учебник: https://book.ru/ 2.7 читать. Подготовить комплекс упражнений по для голеностопа.
23-24	Подачи мяча снизу.	2	Учебник: https://book.ru/ 3.5 читать. Составить комплекс упражнений на выносливость
25-26	Совершенствование техники подачи мяча сверху.	2	Учебник: https://book.ru/ 3.1 читать. Составить комплекс упражнений на выносливость
27-28	Подачи мяча сверху.	2	Учебник: https://book.ru/ 3.2 читать. Подготовить сообщение по теме урока.

29-30	Приём и передачи мяча в парах.	2	Учебник: https://book.ru/ 3.3 читать. Подготовить презентацию по теме урока.
31-32	Приём и передачи мяча в парах.	2	Учебник: https://book.ru/ 3.4 читать. Отвечать на вопросы для самоконтроля устно. Сдача нормативов.
1 п\л Второй курс третий семестр		32	
Раздел 4. Спортивные игры. Баскетбол.		12	
33-34	Техника безопасности на уроках по баскетболу. Правила игры. Стойки и передвижения по площадке. Действующие правила игры. Упрощенные правила игры. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом	2	Учебник: https://book.ru/ 3.4 читать. Отвечать на вопросы для самоконтроля устно. Сдача нормативов.
35-36	Совершенствование техники приема и передачи мяча. Учебная игра. Приём и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника Приём и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.	2	Учебник: https://book.ru/ 3.4 читать. Отвечать на вопросы для самоконтроля устно. Сдача нормативов.
37-38	Совершенствование техники ведения мяча. Ведение мяча с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча ведущей и не ведущей рукой пассивным сопротивлением защитника.	2	Учебник: https://book.ru/ 3.4 читать. Отвечать на вопросы для самоконтроля устно. Сдача нормативов.
39-40	Совершенствование техники бросков мяча в корзину. Броски мяча: одной рукой сверху в движении, двумя руками (одной рукой) снизу в движении, одной рукой сверху в прыжке.	2	Учебник: https://book.ru/ 3.4 читать. Отвечать на вопросы для самоконтроля устно. Сдача нормативов.
41-42	Совершенствование техники бросков мяча в корзину. Броски мяча: одной рукой сверху в движении, двумя руками (одной рукой) снизу в движении, одной рукой сверху в прыжке.	2	Учебник: https://book.ru/ 3.4 читать. Отвечать на вопросы для самоконтроля устно. Сдача нормативов.
43-44	Обучение техники обманных движений. Финт на рывок, финт на бросок, финт на проход.	2	Учебник: https://book.ru/

			3.4 читать. Отвечать на вопросы для самоконтроля устно. Сдача нормативов.
	Раздел 5. Гимнастика.	14	
45-46	Техника безопасности. Основные стойки, строевые упражнения. Построения, и перестроения. Повороты на месте, в движении.	2	Учебник: https://book.ru/ 3.4 читать. Отвечать на вопросы для самоконтроля устно. Сдача нормативов.
47-48	Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.	2	Учебник: https://book.ru/ 3.4 читать. Отвечать на вопросы для самоконтроля устно. Сдача нормативов.
49-50	Акробатические соединения. Кувырки вперёд, назад, стойка на лопатках, полушпагат.	2	Учебник: https://book.ru/ 3.4 читать. Отвечать на вопросы для самоконтроля устно. Сдача нормативов.
51-52	Упражнения со скакалкой. Прыжки через скакалку (одиночные, в парах, групповые).	2	Учебник: https://book.ru/ 3.4 читать. Отвечать на вопросы для самоконтроля устно. Сдача нормативов.
53-54	Освоение упражнений с обручем. Освоение упражнений с обручем.	2	Учебник: https://book.ru/ 3.4 читать. Отвечать на вопросы для самоконтроля устно. Сдача нормативов.
55-56	Выполнение упражнений в равновесии. Выполнение упражнений в равновесии.	2	Учебник: https://book.ru/ 3.4 читать. Отвечать на вопросы для самоконтроля устно. Сдача нормативов.
57-58	Выполнение упражнений в равновесии. Выполнение упражнений в равновесии.	2	Учебник: https://book.ru/ 3.4 читать. Отвечать на вопросы для самоконтроля устно. Сдача нормативов.
	Раздел 6. Баскетбол	10	

59-60	Техника безопасности на уроках по баскетболу. Правила игры. Стойки и передвижения по площадке. Действующие правила игры. Упрощенные правила игры. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом.	2	Учебник: https://book.ru/ 3.4 читать. Отвечать на вопросы для самоконтроля устно. Сдача нормативов.
61-62	Совершенствование техники приема и передачи мяча. Учебная игра. Приём и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника Приём и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.	2	Учебник: https://book.ru/ 3.4 читать. Отвечать на вопросы для самоконтроля устно. Сдача нормативов.
63-64	Совершенствование техники ведения мяча. Ведение мяча с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника Ведение мяча ведущей и не ведущей рукой с пассивным сопротивлением защитника.	2	Учебник: https://book.ru/ 3.4 читать. Отвечать на вопросы для самоконтроля устно. Сдача нормативов.
65-66	Совершенствование техники бросков мяча в корзину. Броски мяча: одной рукой сверху в движении, двумя руками (одной рукой) снизу в движении, одной рукой сверху в прыжке.	2	Учебник: https://book.ru/ 3.4 читать. Отвечать на вопросы для самоконтроля устно. Сдача нормативов.
67-68	Зачет	2	Учебник: https://book.ru/ 3.4 читать. Отвечать на вопросы для самоконтроля устно. Сдача нормативов.
	Второй курс четвертый семестр	36	
	Второй курс 32+36	68	
	Третий курс 5 семестр		
	Раздел 7. Практические основы формирования физической культуры личности. Легкая атлетика.	16	
69-70	Техника безопасности на уроках Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Низкий старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Выполнение судейских команд. Бег 100 метров.	2	Учебник: https://book.ru/ 3.4 читать. Отвечать на вопросы для самоконтроля устно. Сдача нормативов.
71-72	Совершенствование техники бега на средние дистанции. Высокий старт, бег по дистанции, техника бега по виражу, финиширование. Выполнение судейских команд. Бег 400 метров.	2	Учебник: https://book.ru/ 3.4 читать. Отвечать на вопросы для самоконтроля устно. Сдача нормативов.

73-74	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Техника выполнения. Разбег, отталкивание, полёт, приземление.	2	Учебник: https://book.ru/ 3.4 читать. Отвечать на вопросы для самоконтроля устно. Сдача нормативов.
75-76	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Техника выполнения. Разбег, отталкивание, полёт, приземление.	2	Учебник: https://book.ru/ 1.1 читать. Подготовить сообщение на тему «Комплекс ГТО».
77-78	Совершенствование техники эстафетного бега. Техника передачи эстафетной палочки, коридор для передачи эстафеты.	2	Учебник: https://book.ru/ 1.2 читать. Подготовка к сдаче нормативов ГТО.
79-80	Совершенствование техники эстафетного бега. Техника передачи эстафетной палочки, коридор для передачи эстафеты.	2	Учебник: https://book.ru/ 1.3 читать. Составление тестов по общефизической подготовке.
81-82	Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Ходьба и бег по дистанции кросса. Бег по различному грунту и рельефу.	2	Учебник: https://book.ru/ 1.4 читать. Составление комплекса упражнений по теме урока.
83-84	Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Ходьба и бег по дистанции кросса. Бег по различному грунту и рельефу.	2	Учебник: https://book.ru/ 2.1 читать. Составление комплекса упражнений для тазобедренных суставов.
	Раздел 9. Баскетбол	6	
85-86	Техника безопасности на уроках по баскетболу. Правила игры. Стойки и передвижения по площадке. История развития баскетбола. Действующие правила игры. Упрощенные правила игры. Остановка двумя шагами и прыжком Повороты без мяча и с мячом	2	Учебник: https://book.ru/ 2.2 Читать. Подготовка к сдаче норм ГТО.
87-88	Совершенствование технике ведения мяча. Ведение мяча правой, левой рукой.	2	Учебник: https://book.ru/ 2.3 читать. Подготовить комплекс упражнений по теме урока.

89-90	Совершенствование техники приема и передачи мяча. Учебно-тренировочная игра. Приём и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника Приём и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.	2	Учебник: https://book.ru/ 2.4 читать. Подготовить сообщение по теме урока.
	Третий курс пятый семестр 1 п/л	22	
	Раздел 10. Лыжная подготовка	16	
91-92	Техника безопасности при обморожении. Подбор инвентаря. прохождение дистанции. Имитационные упражнения без лыж, на лыжах.	2	Учебник: https://book.ru/ 2.5 читать. Подготовить презентацию по теме урока.
93-94	Совершенствование техники: одновременный ход. Первый шаг и вынесение палок. Второй шаг и постановка палок на снег.	2	Учебник: https://book.ru/ 2.6 читать. Изучить тему и ответить на вопросы для самоконтроля устно.
95-96	Совершенствование техники: переход с одновременного хода на попеременный ход. Имитация движений. Прохождение дистанции без палок.	2	Учебник: https://book.ru/ 2.7 читать. Подготовить комплекс упражнений по для голеностопа.
97-98	Совершенствование техники подъёмов и спусков. Ёлочкой, переступанием, скольжением. Плугом, переступанием.	2	Учебник: https://book.ru/ 3.1 читать. Составить комплекс упражнений на выносливость
99-100	Совершенствование техники двухшажного конькового хода. Имитация движений. Прохождение дистанции без палок.	2	Учебник: https://book.ru/ 3.2 читать. Подготовить сообщение по теме урока.
101-102	Прохождение дистанции ход свободный. Прохождение дистанции ход свободный: 3 км (девушки), 5 км (юноши).	2	Учебник: https://book.ru/ 3.3 читать. Подготовить презентацию по теме урока.
103-104	Прохождение дистанции ход свободный. Прохождение дистанции ход свободный: 3 км (девушки), 5 км (юноши).	2	Учебник: https://book.ru/ 3.4 читать. Отвечать на вопросы для самоконтроля устно. Сдача нормативов.

105-106	Прохождение дистанции ход свободный. Прохождение дистанции ход свободный: 3 км (девушки), 5 км (юноши).	2	Учебник: https://book.ru/ 4.1 читать. Выполнить тесты по общефизической подготовке.
	Раздел 11. Гимнастика	18	
107-108	Техника безопасности. Основные стойки, строевые упражнения. Построения, и перестроения. Повороты на месте, в движении.	2	Учебник: https://book.ru/ 4.2 читать. Подготовить и выполнить упражнений по теме урока.
109-110	Совершенствование техники акробатических упражнений. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.	2	Учебник: https://book.ru/ 4.3 читать. Подготовиться сдаче норм ГТО.
111-112	Совершенствование техники акробатических упражнений. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.	2	Учебник: https://book.ru/ 5.1 читать. Составить комплекс упражнений на развитие скорости.
113-114	Совершенствование техники акробатических соединений. Кувырки вперёд, назад, стойка на лопатках, полушпагат.	2	Учебник: https://book.ru/ 5.4 читать. Изучить основные термины по теме урока.
115-116	Совершенствование техники акробатических соединений. Кувырки вперёд, назад, стойка на лопатках, полушпагат.	2	Учебник: https://book.ru/ 6.1 читать. Подготовить сообщение и комплекс упражнений по теме урока. Сдача нормативов.
117-118	Совершенствование техники упражнений со скакалкой. Прыжки через скакалку (одиночные, в парах, групповые),	2	Учебник: https://book.ru/ 6.1 читать. Подготовить сообщение и комплекс упражнений по теме урока. Сдача нормативов.
119-120	Совершенствование техники упражнений со скакалкой. Прыжки через скакалку (одиночные, в парах, групповые),	2	Учебник: https://book.ru/ 6.1 читать. Подготовить

			сообщение и комплекс упражнений по теме урока. Сдача нормативов.
121-122	Совершенствование техники упражнений с обручем. Выполнение комбинации с обручем.	2	Учебник: https://book.ru/ 6.1 читать. Подготовить сообщение и комплекс упражнений по теме урока. Сдача нормативов.
123-124	Зачет	2	
	Третий курс 6 семестр	34	
	Третий курс 22+34	56	
	Четвертый курс 7 семестр		
	Раздел 11. Баскетбол.	16	
125-126	Техника безопасности на уроках по баскетболу. Правила игры. Стойки и передвижения по площадке. История развития баскетбола. Действующие правила игры. Упрощенные правила игры. Остановка двумя шагами и прыжком Повороты без мяча и с мячом.	2	Учебник: https://book.ru/ 7.3 читать. Подготовить упражнения по теме урока на развитие скорости.
127-128	Совершенствование технике приема и передачи мяча. Приём и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении.	2	Учебник: https://book.ru/ 7.4 читать. Составить комплекс упражнений по теме урока.
129-130	Совершенствование технике приема и передачи мяча. Приём и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении.	2	Учебник: https://book.ru/ 7.6 читать. Изучить тему и ответить устно на вопросы для самоконтроля.
131-132	Совершенствование технике приема и передачи мяча. Приём и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника. Приём и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.	2	Учебник: https://book.ru/ 8.1 читать. Подготовить сообщение по теме «Масса при физическом утомлении».

133-134	Совершенствование техники приема и передачи мяча. Приём и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника. Приём и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.	2	Учебник: https://book.ru/ 8.2 читать. Составить комплекс упражнений по теме урока.
135-136	Учебно-тренировочная игра. Учебно-тренировочная игра по заданию.	2	Учебник: https://book.ru/ 8.4 читать. Сдача нормативов.
137-138	Учебно-тренировочная игра. Учебно-тренировочная игра по заданию.	2	Сдача нормативов
139-140	Учебно-тренировочная игра. Учебно-тренировочная игра по заданию.	2	Учебник: https://book.ru/ Подготовить презентацию по теме урока.
	Гимнастика.	8	
141-142	Техника безопасности. Основные стойки, строевые упражнения. Построения, и перестроения. Повороты на месте, в движении.	2	Учебник: https://book.ru/ 5.4 читать. Изучить комплекс упражнений по теме урока. Прыжки на скакалке.
143-144	Совершенствование техники акробатических упражнений. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.	2	Учебник: https://book.ru/ 6.4 читать. Составить комплексов упражнений на передвижение и на развитие скорости.
145-146	Совершенствование техники акробатических соединений. Кувырки вперёд, назад, стойка на лопатках, полушпагат.	2	Учебник: https://book.ru/ Стр 156-173 читать. Закрепление упражнений спуска.

147-148	Упражнения на перекладине. Подтягивания, перемахи.	2	Учебник: https://book.ru/ Стр 90-97 читать. Физические упражнения по теме урока.
	Четвертый курс 7 семестр	24	
	Раздел 12. Легкая атлетика.	24	
149-150	Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Низкий старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Выполнение судейских команд.	2	Учебник: https://book.ru/ Стр 45-56 читать. Подготовить сообщение по теме урока.
151-152	Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Низкий старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Выполнение судейских команд.	2	Учебник: https://book.ru/ 5.2 читать. Подготовить групповые упражнения по теме урока.
153-154	Совершенствование техники бега на средние дистанции. Высокий старт, бег по дистанции, техника бега по виражу, финиширование. Выполнение судейских команд.	2	Учебник: https://book.ru/ Стр 256-266 читать. Подготовить упражнения для кистей рук.
155-156	Совершенствование техники бега на средние дистанции. Высокий старт, бег по дистанции, техника бега по виражу, финиширование. Выполнение судейских команд.	2	Учебник: https://book.ru/ Стр 256-266 читать. Подготовить упражнения для кистей рук.
157-158	Совершенствование техники метания гранаты. Удержание снаряда, размах, рарбег.	2	Учебник: 4.1 https://book.ru/ Подготовить и изучить правила по теме урока.
159-160	Совершенствование техники метания гранаты. Удержание снаряда, размах, разбег.	2	Учебник: https://book.ru/ 6 читать. Тестовые упражнения на спину, гибкость.

161-162	Бег по различному грунту и рельефу. Бег по влажной и скользкой поверхности, Взбегание и сбегание по склону.	2	Учебник: https://book.ru/ 6.1 читать. Подготовить сообщение и комплекс упражнений по теме урока. Сдача нормативов.
163-164	Бег по различному грунту и рельефу. Бег по влажной и скользкой поверхности, Взбегание и сбегание по склону.	2	Учебник: https://book.ru/ 6.3 читать. Подготовить сообщение и комплекс упражнений по теме урока. Сдача нормативов.
165-166	Совершенствование техники эстафетного бега. Техника передачи эстафетной палочки, коридор для передачи эстафеты.	2	Учебник: https://book.ru/ 6.4 читать. Подготовить сообщение и комплекс упражнений по теме урока.
167-168	Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Ходьба и бег по дистанции кросса. Бег по различному грунту и рельефу	2	Учебник: https://book.ru/ 6.5 читать. Подготовить сообщение и комплекс упражнений по теме урока.
169-170	Кроссовая подготовка. Бег 3000 метров.	2	Учебник: https://book.ru/ Сдача нормативов.
171-172	Промежуточная аттестация по образовательной программе в форме дифференцированного зачёта	2	
Четвертый курс 8 семестр		24	
Четвертый курс 24+24		48	
Во взаимодействии с преподавателем		172	
Всего		172	

Уровень освоения данной учебной дисциплины предполагает по отдельным темам курса распределение уровня освоения от 1 до 3.

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1 – ознакомительный (воспроизведение информации, узнавание (распознавание), объяснение ранее изученных объектов, свойств и т.п.);

- 2 – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством);
- 3 – продуктивный (самостоятельное планирование и выполнение деятельности, решение проблемных задач).

Виды самостоятельной работы:**Для овладения знаниями: (объем часов, отводимый на выполнение)**

Чтение текста (учебника, первоисточника, доп. литературы) – 0,5 часа

Изучение терминологии – 0,5 часа

Составление плана текста – 0,5 часа

Конспектирование текста- 1 час

Работа со словарями и справочниками – 0,5 часа

Ознакомление с нормативными документами – 0,5 часа

Учебно - исследовательская работа - 1 час

Использование аудио- и видеозаписей - 1 час

Использование компьютера - 1 час

Использование Интернета - 1 час

Для закрепления и систематизации знаний:

Работа с конспектом – 0,5 часа

Составление плана конспекта – 0,5 часа

Составление таблицы - 1 час

Составление тематических кроссвордов - 1 час

Ответы на контрольные вопросы - 1 час

Подготовка сообщения - 1 час

Подготовка реферата- 2 часа

Выполнение тематического теста - 1 час

Составление портфолио - 1 час

Работа с контурными картами – 0,5 часа

Консультации - до 2 часов

Для формирования умений:

Решение задач - 1 час

Выполнение упражнений - 1 час

Выполнение чертежей - 1 час

Составление схем - 1 час

Выполнение расчетно – графических работ – 2 часа

Решение ситуационных (профессиональных) задач - 1 час

Подготовка курсовых работ – до 2 часов

Подготовка индивидуальных проектов – до 2 часов

Составление тематической презентации – до 2 часов

Составление портфолио по профессиональной деятельности – до 2 часов

Составление технологических карт производственных процессов – до 2 часов

Составление программированных вопросов – до 2 часов

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению.

Реализация учебной дисциплины требует наличия учебного кабинета «Спортивный зал».

Оборудование учебного кабинета:

1. Стенка гимнастическая - 4 шт.
2. Брусья гимнастические - 1 шт.
3. Баскетбольные щиты – 4 шт.
4. Перекладина пристенная - 1шт.
5. Шкаф металлический - 12 шт.
6. Столы для настольного тенниса - 3 шт.
7. Лыжная база: лыжи - 32 пары.
8. Вышка судейская для волейбола - 1 шт.
9. Пьедестал награждения - 1 шт.
10. Теннисный стол – 3шт.
- 11.Набор блинов для штанги – 1шт.
12. Мостик гимнастический – 1шт.
13. Козёл гимнастический – 1шт.
14. Силовой тренажёр – 1шт.
15. Стойки для волейбола – 1ком.
16. Турник-брусья навесной - 3шт.
10. Стол письменный - 3 шт.
11. Стул - 3 шт.
12. Шкаф книжный - 1 шт.
13. Шкаф гардеробный - 1 шт.

Спортивный и игровой инвентарь:

- гимнастическая скамья -19шт.;
- колодки стартовые - 2 ком.;
- мячи футзальные – 3 шт.;
- мячи баскетбольные – 5 шт.;
- мяч для фитнеса – 5 шт.;
- набор трубчатых эспандеров – 10 наб.;
- ракетки теннисные – 5 шт.;
- шахматы – 7 шт.;
- стойка для прыжков в высоту – 1шт.;
- степ платформа – 10 шт.

Технические средства обучения:

1. Ноутбук - 1 шт.
2. Компьютер - 1 шт.

3.2. Информационное обеспечение обучения.

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы.

Основные источники:

1. Матвеев А. П. Физическая культура. 10-11 классы (базовый уровень): учебник / А. П. Матвеев. - Москва: Просвещение, 2022. - 320 с. - ISBN 978-5-09-099582-5. - Текст электронный.
- Бишаева А.А. Физическая культура: учебник [для всех специальностей СПО] /А.А. Бишаева. - [7-е изд., стер.] - Москва: Издательский дом Академия, 2020.-320с.-ISBN 978-5-4468- 9406-2 -Текст: непосредственный
- Конеева, Е. В. Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 609 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18616-1. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL:

Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б.

Муллер [и др.]. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL:

Дополнительные источники:

Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 450 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18496-9. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/535163>

Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов : учебное пособие для среднего профессионального образования / М. С. Эммерт, О. О. Фаина, И. Н. Шевелева, О. А. Мельникова. — 2-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 129 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-15669-0. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/544814>

Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 113 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10349-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/542058>

Интернет-ресурсы:

Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL:

Конеева, Е. В. Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 609 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18616-1. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL:

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Результаты обучения	Формы и методы контроля	Оценка результатов обучения
В результате изучения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:		
<ul style="list-style-type: none"> - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. - применять рациональные приёмы двигательных функций в профессиональной деятельности; - пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для специальности. 	<p>Аудиторные занятия: индивидуальный устный, фронтальный опросы, тестовые задания. Групповые и индивидуальные физические упражнения разной направленности, практические задания. Спортивные игры, соревнования. Сдача норм ГТО. Выполнение контрольных нормативов. Дифференцированный зачет.</p> <p>Аудиторные занятия и домашние задания: подготовка сообщения, презентации, составление комплексов упражнений разной направленности (планирование, работа с различными изданиями, словарями, Интернет-ресурсами по отбору материала, оформление, презентация и защита работы).</p> <p>Внеаудиторная деятельность: наблюдение и восприятие.</p>	<p>Экспертная оценка демонстрации сформированности умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей, - применять рациональные приёмы двигательных функций в профессиональной деятельности; - пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для специальности.
В результате изучения учебной дисциплины обучающийся должен знать:		
<ul style="list-style-type: none"> - роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни; 	<p>Аудиторные занятия: индивидуальный устный, фронтальный опросы, тестовые задания. Групповые и индивидуальные физические упражнения разной направленности, практические задания. Спортивные игры, соревнования. Сдача норм ГТО. Выполнение контрольных нормативов. Дифференцированный зачет.</p> <p>Аудиторные занятия и домашние задания: подготовка сообщения, презентации, составление комплексов упражнений</p>	<p>Экспертная оценка демонстрации знаний:</p> <ul style="list-style-type: none"> - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основ здорового образа жизни; - условий профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;

- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;	разной направленности (планирование, работа с различными изданиями, словарями, Интернет-ресурсами по отбору материала, оформление, презентация и защита работы). Внеаудиторная деятельность: наблюдение и восприятие.	- средств профилактики перенапряжения на аудиторных занятиях, проверке заданий домашней работы и внеаудиторной деятельности на основе объективного знания и восприятия преподавателя с применением традиционной и накопительной систем оценивания.
- 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 специальности.	Аудиторные занятия: индивидуальный устный, фронтальный опросы, тестовые задания. Групповые и индивидуальные физические упражнения разной направленности, практические задания. Спортивные игры, соревнования. Сдача норм ГТО. Выполнение контрольных нормативов. Дифференцированный зачет. Аудиторные занятия и домашние задания: подготовка сообщения, презентации, составление комплексов упражнений разной направленности (планирование, работа с различными изданиями, словарями, Интернет-ресурсами по отбору материала, оформление, презентация и защита работы). Внеаудиторная деятельность: наблюдение и восприятие	Экспертная оценка демонстрации знаний: - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основ здорового образа жизни; - условий профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;- средств профилактики перенапряжения на аудиторных занятиях, проверке заданий домашней работы и внеаудиторной деятельности на основе объективного знания и восприятия преподавателя с применением традиционной и накопительной систем оценивания.

Формы и методы контроля и оценки результатов обучения должны позволять проверять у обучающихся развитие общих компетенций и обеспечивающих их умений.

	Результаты (освоенные общие компетенции)	Формы и методы контроля и оценки	Основные показатели оценки результата
ОК 01	Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам;	Экспертное наблюдение и оценка на аудиторных занятиях и внеаудиторной деятельности на основе объективного знания и восприятия преподавателя.	Демонстрация умения использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической

			подготовленности.
ОК 04	Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;	Экспертное наблюдение и оценка на аудиторных занятиях и внеаудиторной деятельности на основе объективного знания и восприятия преподавателя.	Демонстрация умения использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.
ОК 08	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.	Экспертное наблюдение и оценка на аудиторных занятиях и внеаудиторной деятельности на основе объективного знания и восприятия преподавателя.	Демонстрация умения использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.
ПК 1.1.	Осуществлять педагогическую деятельность по реализации программ дошкольного образования в области физического развития детей раннего и дошкольного возраста.	Экспертное наблюдение и оценка на аудиторных занятиях и внеаудиторной деятельности на основе объективного знания и восприятия преподавателя.	Демонстрация умения использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.
ПК 1.2	Создавать развивающую предметно-пространственную среду, позволяющую обеспечить разнообразную двигательную активность детей раннего и дошкольного возраста, в том числе детей с ограниченными возможностями здоровья.	Экспертное наблюдение и оценка на аудиторных занятиях и внеаудиторной деятельности на основе объективного знания и восприятия преподавателя.	Демонстрация умения использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

Разработчик:

БУ «Радужнинский политехнический колледж»

преподаватель

М.С. Рамазанова

Эксперт:

БУ «Радужнинский политехнический колледж»

преподаватель

С.М Янкович

5. ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ

Лист изменений и дополнений, внесенных в рабочую программу **СГ 04 «Физическая культура»**
для специальности **44.02.01 Дошкольное образование**

на 2026 - 2027 учебный год

на 2027 - 2028 учебный год

на 2028 - 2029 учебный год

№ внесения изменения	Дата внесения изменения	Раздел программы	Страница
Основание:			
Ф.И.О. лица, внесшего изменения			

ИЗМЕНЕНИЯ И ДОПОЛНЕНИЯ, ВНЕСЕННЫЕ В РАБОЧУЮ ПРОГРАММУ

№ _____

Дата _____