



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ И МОЛОДЕЖИ РЕСПУБЛИКИ КРЫМ

Государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования

Республики Крым

«Крымский инженерно-педагогический университет имени Февзи Якубова»

(ГБОУВО РК КИПУ имени Февзи Якубова)

СОГЛАСОВАНА

Заместитель директора по УВР

_____ Л.А. Юсуфова

УТВЕРЖДЕНА

Распоряжение № 71 от «20» 04. 2026 г.

Директор _____ С.И. Исмаилова

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.04 Физическая культура

специальность 44.02.02 Преподавание в начальных классах

Симферополь – 2026 г.

Рабочая программа учебной дисциплины «СГ.04 Физическая культура» для обучающихся специальности 44.02.02 Преподавание в начальных классах составлена на основании федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 44.02.02 Преподавание в начальных классах, утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 17.08.2022 г. №742 (с изменениями и дополнениями), федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 г. № 413 (с изменениями и дополнениями), с учетом примерной образовательной программы

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании цикловой комиссии «Общеобразовательные и социально-гуманитарные дисциплины»

протокол № 8 от «17» 04.2026 г.

Председатель ЦК _____ Ф.Н. Муслятдинова
(подпись)

Организация-разработчик: ИПК КИПУ имени Февзи Якубова

Разработчик: преподаватель _____ Н.С. Ионкина
(подпись)

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	23
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	25

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «СГ 04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Учебная дисциплина «СГ 04. Физическая культура» является обязательной частью социально-гуманитарного цикла образовательной программы в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом по специальности 44.02.02 Преподавание в начальных классах, утвержденным приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 17.08.2022 г. №742 (с изменениями и дополнениями).

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 08, ПК.1.1, ПК 1.3, ПК.1.4, ПК.1.7.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код и наименование ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	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	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
ПК1.1. Проектировать процесс обучения на основе федеральных государственных образовательных стандартов, примерных основных образовательных программ начального общего образования	определять цели и задачи урока, планировать его с учетом особенностей методики преподавания учебного предмета, возраста, класса, индивидуальных и возрастных особенностей обучающихся и в соответствии с современными требованиями к уроку (дидактическими, организационными, методическими, санитарно-гигиеническими нормами);	требования федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, примерные основные образовательные программы начального общего образования и примерных адаптированных основных образовательных программ начального общего образования;
ПК1.3. Контролировать и корректировать процесс обучения, оценивать результат обучения обучающихся	проводить педагогический контроль на учебных занятиях; осуществлять отбор контрольно-измерительных	основы контрольно-оценочной деятельности учителя начальных классов; критерии оценивания и виды

	материалов; применять различные формы и методы диагностики результатов обучения; оценивать образовательные результаты	учета успеваемости обучающихся
ПК 1.4. Анализировать процесс и результаты обучения обучающихся	анализировать учебные занятия анализировать и интерпретировать результаты диагностики учебных достижений обучающихся	требования к учебным занятиям; требования к результатам обучения обучающихся начальных классов; пути достижения образовательных результатов; педагогические и гигиенические требования к организации обучения на учебных занятиях
ПК1.7. Выстраивать траекторию профессионального роста на основе результатов анализа процесса обучения и самоанализа деятельности	анализировать эффективность процесса обучения; осуществлять самоанализ при организации образовательного процесса; осуществлять мониторинг и анализ современных психолого-педагогических и методических ресурсов для профессионального роста в области организации обучения обучающихся; проектировать траекторию профессионального роста	способы анализа и самоанализа профессиональной обучающей деятельности; способы проектирования траектории профессионального роста; способы осуществления деятельности в соответствии с выстроенной траекторией профессионального роста; образовательные запросы общества и государства в области обучения обучающихся

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	260
в т.ч. в форме практической подготовки	78
в т. ч.:	
теоретическое обучение	44
практические занятия	170
<i>Самостоятельная работа</i>	34
Промежуточная аттестация в форме зачета с оценкой	12

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, акад. ч / в том числе в форме практической подготовки, акад. ч	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Раздел 1. Лёгкая атлетика		35/16	
Тема 1. Средства физической культуры. Комплекс ОРУ для лёгкой атлетики.	Содержание	1/1	ОК 08, ПК 1.1, ПК 1.3, ПК 1.4, ПК 1.7
	Средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности. Комплекс ОРУ для лёгкой атлетики.	1/1	
	Практические занятия	9/1	
	Практическое занятие 1. Средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности.	3 3/1 3	
	Практическое занятие 2. Зоны риска физического здоровья учителя.		
	Практическое занятие 3. Комплекс ОРУ для лёгкой атлетики. Бег по пересечённой местности. Совершенствование техники специально беговых упражнений.		
Тема 2. Бег на короткие дистанции	Содержание	1/1	ОК 08, ПК 1.1, ПК 1.3, ПК 1.4, ПК 1.7
	Совершенствование техники выполнения специально беговых упражнений.	1/1	
	Практические занятия	3/1	
	Практическое занятие 4. Бег на короткие дистанции. Старт из разных И.п. Совершенствование техники выполнения специально беговых упражнений. Развитие скоростных качеств. Бег 100 метров	3/1	
Тема 3. Прыжки в длину с разбега	Содержание	1/1	ОК 08, ПК 1.1, ПК 1.3, ПК 1.4, ПК 1.7
	Техника выполнения прыжка в длину с разбега	2/1	
	Практические занятия	4/1	
	Практическое занятие 5. Отработка техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Выполнение подводящих упражнений	4/1	

Тема 4. Метание мяча	Содержание	2/1	ОК 08, ПК 1.1, ПК 1.3, ПК 1.4, ПК 1.7
	Метание небольших предметов до 80-100 гр. на дальность	2/1	
	Практические занятия	3/1	
	Практическое занятие 6. 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.	3/1	
Тема 5. Спортивная ходьба	Содержание	2/1	ОК 08, ПК 1.1, ПК 1.3, ПК 1.4, ПК 1.7
	Упражнения, способствующие овладению техникой спортивной ходьбы.	2/1	
	Практические занятия	3/1	
	Практическое занятие 7. Упражнения, способствующие овладению техникой спортивной ходьбы. Прохождение дистанции 400 м.	3/1	
Тема 6. Эстафетный бег	Содержание	2/1	ОК 08, ПК 1.1, ПК 1.3, ПК 1.4, ПК 1.7
	Техника выполнения Эстафеты 4x100 м.	2/1	
	Практические занятия	3/1	
	Практическое занятие 8. Совершенствование техники передачи эстафетной палочки. Эстафета 4x100 м. Бег в командах	3/1	
Тема 7. Бег на средние и длинные дистанции	Содержание	2/1	ОК 08, ПК 1.1, ПК 1.3, ПК 1.4, ПК 1.7
	Техники высокого старта.	2/1	
	Практические занятия	3/1	
	Практическое занятие 9. Упражнения, способствующие овладению техникой бега на средние дистанции. Совершенствование техники высокого старта. Бег с высокого старта и финиширование. Бег 1000 метров на время	3/1	
Тема 8. Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики	Содержание	2/1	ОК 08, ПК 1.1, ПК 1.3, ПК 1.4, ПК 1.7
	Подвижные игры	2/1	
	Практические занятия	3/1	
	Практическое занятие 10. Подвижные игры с элементами бега, прыжками и эстафеты. Организация и проведение подвижных игр	3/1	
Самостоятельная работа Средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности.		2	ОК 08, ПК 1.1, ПК 1.3, ПК 1.4, ПК 1.7

Раздел 2. Спортивные игры (Баскетбол.)		23/6	ОК 08, ПК 1.1, ПК 1.3, ПК 1.4, ПК 1.7
Тема 9. Передвижение, остановки, повороты	Содержание	1/1	ОК 08, ПК 1.1, ПК 1.3, ПК 1.4, ПК 1.7
	Перемещение в стойке, остановка, повороты, ускорение.		
	Практические занятия	4/1	
	Практическое занятие 11. Перемещение в стойке, остановка, повороты, ускорение. Овладение комбинациями передвижений. Передвижение в нападении и в защите	4/1	
Тема 10. Передачи мяча. Ведения мяча. Бросок в корзину.	Содержание	1/1	ОК 08, ПК 1.1, ПК 1.3, ПК 1.4, ПК 1.7
	Передачи мяча отскоком от площадки, от груди, из – за головы, от плеча на месте и в движении. Совершенствование техники ведения мяча в низкой, средней и высокой стойках. Техника штрафного броска.	1/1	
	Практические занятия	14/2	
	Практическое занятие 12. 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.	5	
	Практическое занятие 13. 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.	4/1	
	Практическое занятие 14. Совершенствование техники броска мяча в корзину в движении после ловли и ведения. Освоение техники штрафного броска. Действия защитников при штрафных бросках и разыгрывании спорных мячей.	5/1	
Раздел 3. Гимнастика		23/6	
Тема 11. Физические упражнения	Содержание	1/1	ОК 08, ПК 1.1, ПК 1.3, ПК 1.4, ПК 1.7
	ТБ на занятиях гимнастикой.		
	Практические занятия	8/1	
	Практическое занятие 15. ТБ на занятиях гимнастикой. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой с предметами и без предметов.	4	

	Практическое занятие 16. Составление комплексов упражнений с гимнастической палкой, мячами, скакалками. Выполнение комплексов гимнастических упражнений на различные группы мышц.	4/1	
Тема 12. Современные оздоровительные виды гимнастики	Содержание	2/1	ОК 08, ПК 1.1, ПК 1.3, ПК 1.4, ПК 1.7
	Освоение комплексов танцевальной аэробики, освоение комплексов атлетической гимнастики.	2/1	
	Практические занятия	4/1	
	Практическое занятие 17. Освоение комплексов танцевальной аэробики, освоение комплексов атлетической гимнастики с использованием тренажеров, гантелей, скакалки, резиновых жгутов, гимнастической скамейки, шведской стенки.	4/1	
Тема 13. Акробатика	Содержание	2/1	ОК 08, ПК 1.1, ПК 1.3, ПК 1.4, ПК 1.7
	Оценка техники выполнения акробатической комбинации из 6-8 элементов.	2/1	
	Практические занятия	6/1	
	Практическое занятие 18. Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений. Кувырок вперед, кувырок назад, длинный кувырок вперед, стойка на лопатках, «мостик» из положения стоя с помощью и самостоятельно. Выполнение комбинации из нескольких элементов.	3	
	Практическое занятие 19. Оценка техники выполнения акробатической комбинации из 6-8 элементов	3/1	
	Самостоятельная работа Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений. Кувырок вперед, кувырок назад, длинный кувырок вперед, стойка на лопатках, «мостик» из положения стоя с помощью и самостоятельно. Выполнение комбинации из нескольких элементов.	2	
Раздел 4. Лёгкая атлетика		25/10	
Тема 14. Бег на короткие дистанции	Содержание	1/1	ОК 08, ПК 1.1, ПК 1.3, ПК 1.4, ПК 1.7
	Совершенствование техники бега на короткие дистанции 100 – 200 м. Низкий старт, старт.	1/1	
	Практические занятия	3/1	

	Практическое занятие 20. 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.	3/1	
Тема 15. Кроссовая подготовка	Содержание	2/1	ОК 08, ПК 1.1, ПК 1.3, ПК 1.4, ПК 1.7
	Выполнение спец. беговых упражнений, совершенствование техники бега на выносливость, развитие общей выносливости.	2/1	
	Практические занятия	6/1	
	Практическое занятие 21. Выполнение спец. беговых упражнений, совершенствование техники бега на выносливость, развитие общей выносливости	3/1	
	Практическое занятие 22. Кросс по пересеченной местности 2000м	3	
Тема 16. Прыжки в длину.	Содержание	1/1	ОК 08, ПК 1.1, ПК 1.3, ПК 1.4, ПК 1.7
	Техники прыжка в длину с места.	1/1	
	Практические занятия	4/1	
	Практическое занятие 23. Совершенствование техники прыжка в длину с места. Выполнение упражнений, способствующих овладению техникой прыжка в длину с разбега.	4/1	
Тема 17. Эстафетный бег	Содержание	1/1	ОК 08, ПК 1.1, ПК 1.3, ПК 1.4, ПК 1.7
	Техника передачи эстафетной палочки.	1/1	
	Практические занятия	3/1	
	Практическое занятие 24. Совершенствование техники эстафетного бега. Техника передачи эстафетной палочки. Передача эстафетной палочки на месте и в движении	3/1	
Тема 18. Подвижные игры и эстафеты	Содержание	1/1	ОК 08, ПК 1.1, ПК 1.3, ПК 1.4, ПК 1.7
	Игры преимущественно с бегом.	1/1	
	Практические занятия	3/1	
	Практическое занятие 25. Игры преимущественно с бегом: «К своим флажкам», «Гуси-лебеди», «Два Мороза», «Команда быстроногих», «Вызов номеров». Игры преимущественно с прыжками: «Прыгающие воробышки», «Зайцы в огороде», «Волк во рву», эстафета. Бег 100 метров	3/1	

Самостоятельная работа Совершенствование техники прыжка в длину с места. Выполнение упражнений, способствующих овладению техникой прыжка в длину с разбега. Комплекс упражнений с использованием тренажеров, гантелей, скакалки, резиновых жгутов, гимнастической скамейки, шведской стенки.		4	ОК 08, ПК 1.1, ПК 1.3, ПК 1.4, ПК 1.7
		6	
Раздел 5. Гимнастика		27/12	
Тема 19. Упражнения дыхательной гимнастики	Содержание	1/1	ОК 08, ПК 1.1, ПК 1.3, ПК 1.4, ПК 1.7
	Комплекс упражнений, направленных на профилактику профессиональных заболеваний	1/1	
	Практические занятия	3/1	
	Практическое занятие 26. Выполнение комплексов упражнений, направленных на профилактику профессиональных заболеваний: комплексов дыхательных упражнений	3/1	
Тема 20. Стретчинг	Содержание	1/1	ОК 08, ПК 1.1, ПК 1.3, ПК 1.4, ПК 1.7
	Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой с предметами и без предметов	1/1	
	Практические занятия	6/1	
	Практическое занятие 27. Выполнение общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой с предметами и без предметов. Комплекса упражнений с гимнастической палкой, мячами, скакалками.	3/1	
	Практическое занятие 28. Выполнение упражнений для развития гибкости. Комплекс гимнастических упражнений на укрепление мышц живота и спины.	3	
Тема 21. Комплекс упражнений на развитие силы и выносливости	Содержание	1/1	ОК 08, ПК 1.1, ПК 1.3, ПК 1.4, ПК 1.7
	Комплексов аэробики, степ-аэробики.	1/1	
	Практические занятия	3/1	
	Практическое занятие 29. Освоение комплексов аэробики, степ-аэробики.	3/1	
Тема 22. Комплекс упражнений на развитие	Содержание	1/1	ОК 08, ПК 1.1, ПК 1.3, ПК 1.4, ПК 1.7
	Комплекс упражнений для развития координации движений.	1/1	
	Практические занятия	3/1	

координации движений	Практическое занятие 30. Выполнение комплекса упражнений для развития координации движений. Подбор упражнений для развития координации движений детей дошкольного возраста.	3/1	
Тема 23. Комплекс упражнений с использованием тренажеров	Содержание	1/1	ОК 08, ПК 1.1, ПК 1.3, ПК 1.4, ПК 1.7
	Комплекс упражнений с использованием тренажеров, гантелей, скакалки, резиновых жгутов, гимнастической скамейки, шведской стенки.	1/1	
	Практические занятия	3/1	
	Практическое занятие 31. Освоение комплексов с использованием тренажеров, гантелей, скакалки, резиновых жгутов, гимнастической скамейки, шведской стенки.	3/1	
Тема 24. Фитнес аэробика	Содержание	1/1	ОК 08, ПК 1.1, ПК 1.3, ПК 1.4, ПК 1.7
	Составление и демонстрация комплекса индивидуальной тренировки.	1/1	
	Практические занятия	3/1	
	Практическое занятие 32. Выполнения комплекса фитнес аэробики. Составление и демонстрация комплекса индивидуальной тренировки.	3/1	
Самостоятельная работа Освоение комплексов базовой аэробики, основных шагов, дыхательной гимнастики. Освоение комплексов фитбол аэробики, развитие физических качеств.		10 5 5	ОК 08, ПК 1.1, ПК 1.3, ПК 1.4, ПК 1.7
Раздел 6. Спортивные игры (Волейбол)		27/10	
Тема 25. Техника передвижения волейболиста.	Содержание	1/1	ОК 08, ПК 1.1, ПК 1.3, ПК 1.4, ПК 1.7
	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.	1/1	
	Практические занятия	3/1	
	Практическое занятие 33. Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники передвижений. Выполнение перемещений с применением зрительных ориентиров и звуковых сигналов. Упражнения в парах, в тройке.	3/1	
Тема 26. Прием и передача мяча.	Содержание	1/1	ОК 08, ПК 1.1, ПК 1.3, ПК 1.4, ПК 1.7
	Выполнение упражнений для совершенствования техники выполнения передач.	1/1	
	Практические занятия	3/1	
	Практическое занятие 34. Выполнение упражнений для совершенствования техники выполнения передач: верхняя и нижняя передача мяча и прием. Подготовительные упражнения. Подводящие	3/1	

	упражнения. Специальные упражнения. Передачи в парах на месте. Упражнения во встречных колоннах.		
Тема 27. Подача мяча	Содержание	1/1	ОК 08, ПК 1.1, ПК 1.3, ПК 1.4, ПК 1.7
	Техника и тактики игры в волейбол: овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	1/1	
	Практические занятия	3/1	
	Практическое занятие 35. Совершенствование техники и тактики игры в волейбол: овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей (игра по упрощенным правилам волейбола, игра по правилам).	3/1	
Тема 28. Техника игры в волейбол	Содержание	1/1	ОК 08, ПК 1.1, ПК 1.3, ПК 1.4, ПК 1.7
	Техника и тактики игры в волейбол: овладение игрой	1/1	
	Практические занятия	3/1	
	Практическое занятие 36. Совершенствование техники и тактики игры в волейбол: овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей (игра по упрощенным правилам волейбола, игра по правилам).	3/1	
Тема 29. Двухсторонняя игра.	Содержание	1/1	ОК 08, ПК 1.1, ПК 1.3, ПК 1.4, ПК 1.7
	Правила судейства, судейские жесты.	1/1	
	Практические занятия	3/1	
	Практическое занятие 37. Двухсторонняя игра: правила судейства, судейские жесты.	3/1	
Тема 30. Подвижные игры с элементами волейбола.	Содержание	1/1	ОК 08, ПК 1.1, ПК 1.3, ПК 1.4, ПК 1.7
	Подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола.	1/1	
	Практические занятия	6/1	
	Практическое занятие 38. Подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола. Игры, способствующие совершенствованию навыков передачи мяча: «Эстафеты у стены», «Мяч в воздухе», «Мяч среднему».	3/1	
	Практическое занятие 39. Оценка техники элементов игры в волейбол. Выполнение передач и подач.	3	
Раздел 7. Легкая атлетика		17/6	
Тема 31. Бег на короткие	Содержание	1/1	ОК 08, ПК 1.1, ПК 1.3, ПК 1.4, ПК 1.7
	упражнения, способствующих овладению техникой бега на короткие	1/1	

дистанции.	дистанции		
	Практические занятия	3/1	
	Практическое занятие 40. 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.	3/1	
Тема 32. Бег на длинные дистанции	Содержание	1/1	ОК 08, ПК 1.1, ПК 1.3, ПК 1.4, ПК 1.7
	упражнений, способствующих овладению техникой бега на короткие дистанции	1/1	
	Практические занятия	3/1	
	Практическое занятие 41. 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.	3/1	
Тема 33. Челночный бег	Содержание	1/1	ОК 08, ПК 1.1, ПК 1.3, ПК 1.4, ПК 1.7
	Техника челночного бега.	1/1	
	Практические занятия	8/1	
	Практическое занятие 42. 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». Игры с прыжками: «Челнок», «Кто выше?», «Перемена мест». Игры с метанием: «Пушкاري», «От щита в поле», «Мяч через сетку».	4	
	Практическое занятие 43. Проведение подвижной игры с элементами л/а	4/1	
	Самостоятельная работа Подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола.	5	ОК 08, ПК 1.1, ПК 1.3, ПК 1.4, ПК 1.7
Раздел 8. Гимнастика		31/6	
Тема 34. Общеразвивающие упражнения с предметами.	Содержание	1/1	ОК 08, ПК 1.1, ПК 1.3, ПК 1.4, ПК 1.7
	Выполнение ОРУ с обручами, со скакалкой, с гимнастической палкой, с помпонами	1/1	
	Практические занятия	4/1	

	Практическое занятие 44. Выполнение ОРУ с обручами, со скакалкой, с гимнастической палкой, с помпонами (пипидастры). Выполнение упражнений для профилактики нарушений осанки.	4/1	
Тема 35. Оздоровительная гимнастика. Базовая аэробика. Танцевальная аэробика. Степ	Содержание	1/1	ОК 08, ПК 1.1, ПК 1.3, ПК 1.4, ПК 1.7
	Выполнение комплексов упражнений, направленных на профилактику профессиональных заболеваний. Освоение комплексов базовой аэробики. Комплекс танцевальной аэробики, дыхательной гимнастики. Комплекс танцевальной аэробики, дыхательной гимнастики.	1/1	
	Практические занятия	18/1	
	Практическое занятие 45. Выполнение комплексов упражнений, направленных на профилактику профессиональных заболеваний: комплексы упражнений осанки и плоскостопия	4	
	Практическое занятие 46. Освоение комплексов базовой аэробики, основных шагов, дыхательной гимнастики.	4/1	
	Практическое занятие 47. Освоение комплексов танцевальной аэробики, дыхательной гимнастики.	4	
	Практическое занятие 48. Освоение комплексов степ аэробики, основных шагов.	6	
Тема 36. Фитбол аэробика	Содержание	1/1	ОК 08, ПК 1.1, ПК 1.3, ПК 1.4, ПК 1.7
	Комплексов фитбол аэробики	1/1	
	Практические занятия	6/1	
	Практическое занятие 49. Освоение комплексов фитбол аэробики, развитие физических качеств.	6/1	
Самостоятельные работы Совершенствование техники челночного бега. Проведение подвижных игр и эстафет на занятиях легкой атлетикой.		10	ОК 08, ПК 1.1, ПК 1.3, ПК 1.4, ПК 1.7
Самостоятельная работа		34	
Промежуточная аттестация в форме зачета с оценкой		12	
Всего:		260/78	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

- спортивный зал (по договор о сетевом взаимодействии с МБОУ «Почтовская СОШ», Бахчисарайского района)
- спортивная площадка;
- 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;
- технические средства обучения: музыкальный центр с колонками.

Специальное помещение для организации самостоятельной работы, оснащенное оборудованием:

- компьютерная техника (компьютер с возможностью подключения к информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», принтер, сканер).

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации располагает печатными и электронными образовательными и информационными ресурсами, рекомендованными для использования в образовательном процессе.

3.2.1. Основные печатные и (или) электронные издания

1. Железняк, Ю. Д. Теория и методика обучения предмету «Физическая культура» [Текст] : учеб. пособие для студ. вузов / Ю.Д. Железняк, В.М. Минбулатов. - М. : Академия, 2004. - 272 с.

2. Матвеев, А. П. Методика физического воспитания в начальной школе [Текст] : учеб. пособие для студ. учр-ий сред. проф. образования / А.П. Матвеев. - М.: Владос, 2003. - 248 с

3.2.2. Дополнительные источники

1.Кожухова, Н. Н. Методика физического воспитания и развития ребенка [Текст] : учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Н. Н. Кожухова, Л. А. Рыжкова, М. М. Борисова ; ред. С. А. Козлова ; рец.: Л. М. Денякина, Б. Б. Егоров. - М. : Академия, 2008. - 352 с. - (Высш. проф. образование. Пед. специальности). - Библиогр.: с. 346

2. Кожухова, Н. Н. Методика физического воспитания и развития ребенка [Текст] : учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Н. Н. Кожухова, Л. А. Рыжкова, М. М. Борисова ; ред. С. А. Козлова ; рец.: Л. М. Денякина, Б. Б. Егоров. - М. : Академия, 2008. - 352 с. - (Высш. проф. образование. Пед. специальности). - Библиогр.: с. 346.

3.Шилько, В.Г. Социология физической культуры : учебное пособие / В.Г. Шилько. — Томск : ТГУ, 2018. — 416 с. — ISBN 978-5-94621-702-6. — Текст :

электронный // Электронно-библиотечная система «Лань»: [сайт]. — URL: <https://e.lanbook.com/book/112892> (дата обращения: 21.02.2026). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

4.Иноземцева, Т.А. Примерные планы-конспекты занятий по дисциплине «Физическая культура» для студентов первого курса (профиль «баскетбол»): учебно-методическое пособие / Т.А. Иноземцева, С.В. Радаева. — Томск : ТГУ, 2015. — 140 с. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система «Лань»: [сайт]. — URL: <https://e.lanbook.com/book/71562> (дата обращения: 21.02.2026). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

5.Шивринская, С.Е. Урок физической культуры как пространство самовоспитания подростка : монография / С.Е. Шивринская. — 2-е изд. — Москва : ФЛИНТА, 2012. — 158 с. — ISBN 978-5-9765-1531-4. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система «Лань»: [сайт]. — URL: <https://e.lanbook.com/book/13084> (дата обращения: 21.02.2026). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

6.Вайнер, Э.Н. Краткий энциклопедический словарь : Адаптивная физическая культура : словарь / Э.Н. Вайнер, С.А. Касюнин. — 3-е изд., стер. — Москва : ФЛИНТА, 2018. — 144 с. — ISBN 978-5-89349-557-7. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система «Лань»: [сайт]. — URL: <https://e.lanbook.com/book/109528> (дата обращения: 21.02.2026). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

7. Шерин, В.С. Словарь-справочник по правовым основам физической культуры и спорта : словарь-справочник / В.С. Шерин. — Томск : ТГУ, 2011. — 24 с. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система «Лань»: [сайт]. — URL: <https://e.lanbook.com/book/44233> (дата обращения: 21.02.2026). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Изучение дисциплины заканчивается зачетом с оценкой

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Методы оценки</i>
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.	Умения демонстрировать знания роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; Оперировать знаниями основ ЗОЖ, формы и содержание физических упражнений; – основными факторами риска труда воспитателя, характеризует физическую культуру как форму самовыражения личности; значимость физической культуры в профессиональной деятельности – о средствах восстановления, профилактики перенапряжения;	- тестирование; Зачет с оценкой
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.	– Умения использовать содержание физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активно применяет их в игровой и соревновательной деятельности; – Демонстрация готовности к выполнению нормативов всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «готов к труду и обороне» (ГТО); – Применение рациональных приемов	- оценка результатов выполнения комплексов упражнений; - тестирование физических качеств. - зачет с оценкой.

	двигательных функций в профессиональной деятельности; – Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности для специальности воспитатель.	
--	--	--