КИРОВСКОЕ ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«КИРОВСКИЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 00DB42126A65DA7A4C59A06D5144E76C75
Владелец: Плясунова Ирина Николаевна
Действителен: с 15.12.2025 до 10.03.2027

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

программа подготовки специалистов среднего звена
по специальности
44.02.01Дошкольное образование

2026

ОДОБРЕНА:
на заседании предметно-цикловой комиссии специальности 44.02.01Дошкольное образование

Протокол № 1 от 27августа 2026 г.
Председатель предметно-цикловой комиссии
_____Мильчакова Н.А

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 44.02.02 Преподавание в начальных классах, утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации № 742 от 17 августа 2022г., зарегистрированного в Минюсте России от 22.09.22 №70193

с учетом примерной основной образовательной программы по специальности 44.02.01Дошкольное образование

УТВЕРЖДАЮ:
Председатель ОМС
_____М.В.Бочкарева
«27» сентября 2026 г.

Составитель:Л.К. Шумайлова преподаватель Кировского педагогического колледжа

СОДЕРЖАНИЕ

		стр.
1.	ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2.	СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
3.	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	11
4.	КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	11

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является обязательной частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОССПО по специальности44.02.01Дошкольное образование.

1.2. Место дисциплины в структуре образовательной программы:

Рабочая программа учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура является частью программы подготовки специалистов среднего звена и принадлежит социально-гуманитарному циклу.

1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **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 специальности.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **знать**:

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.

В ходе изучения дисциплины у обучающего формируются компетенции:

ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

В ходе изучения дисциплины у обучающихся формируются целевые ориентиры:

Ф1 Понимающий и выражающий в практической деятельности понимание ценности жизни, здоровья и безопасности, значение личных усилий в сохранении и укреплении своего здоровья и здоровья других людей.

Ф6 Демонстрирующий и развивающий свою физическую подготовку, необходимую для избранной профессиональной деятельности, способности адаптироваться к стрессовым ситуациям в общении, в изменяющихся условиях (профессиональных, социальных, информационных, природных), эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.

1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:

Общее количество часов учебной нагрузки обучающегося - 206часа*(из них: вариативной - 62ч)*.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	***Объем часов***
Объем образовательной программы учебной дисциплины, в т.ч.	*206*

обязательная аудиторная нагрузка, в т.ч	*206*
в форме практической подготовки	*0*
лабораторные и практические	*206*
самостоятельная работа обучающегося	*0*
промежуточная аттестация, в т.ч.	
экзамены	-
консультации (в рамках ПА)	-
самостоятельная работа (в рамках ПА)	-
*Итоговая аттестация –комплексный дифф*зачет *в 6 и 8 семестре*	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект) *(если предусмотрены)*	Объем часов, в т.ч.				Коды компетенций по формированию которых способствует элемент программы
		Лекции	Лаб. и практ. занятия	Практическая подготовка	Вариативная часть	
Раздел 1. Лёгкая атлетика			**64**			**ОК 8 Ф1 Ф6**
Тема 1.Средства физической культуры	**Содержание учебного материала**		**4**			
	1. Средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности.					
	2. Зоны риска физического здоровья воспитателя.					
	3. Средства профилактики перенапряжения, стресса					
Тема 2.	**В том числе практических занятий и лабораторных работ**		**4**		**+4**	

Комплекс ОРУ для лёгкой атлетики	Комплекс ОРУ для лёгкой атлетики. Бег по пересечённой местности. Совершенствование техники специально беговых упражнений.					
Тема 3. Бег на короткие дистанции	**В том числе практических занятий и лабораторных работ**		**8**			
	Бег на короткие дистанции. Старт из разных И.п. Совершенствование техники выполнения специально беговых упражнений. Развитие скоростных качеств. Бег 100 метров. 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.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.					
Тема 4. Прыжки в длину с разбега	**В том числе практических занятий и лабораторных работ**		**4**			
	Отработка техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Выполнение подводящих упражнений					
Тема 5. Метание мяча	**В том числе практических занятий и лабораторных работ**		**4**			
	Совершенствование техники метания малого мяча. Метание небольших предметов до 80-100 гр. на дальность. Метания мяча в вертикальную и горизонтальную цель. Метание мяча с места в цель и с разбега на дальность.					
Тема 6. Спортивная ходьба	**В том числе практических занятий и лабораторных работ**		**4**			
	Упражнения, способствующие овладению техникой спортивной ходьбы. Прохождение дистанции 400 м.					
Тема 7. Эстафетный бег	**В том числе практических занятий и лабораторных работ**		**4**			
	Совершенствование техники передачи эстафетной палочки. Эстафета 4х100 м. Бег в командах Совершенствование техники эстафетного бега. Техника передачи эстафетной палочки. Передача эстафетной палочки на месте и в движении.					
Тема 8. Бег на средние и длинные дистанции	**В том числе практических занятий и лабораторных работ**		**6**			
	Упражнения, способствующие овладению техникой бега на средние дистанции. Совершенствование техники высокого старта. Бег с высокого старта и финиширование. Бег 1000 метров на время.					
Тема 9. Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики	**В том числе практических занятий и лабораторных работ**		**4**		**+4**	
	Подвижные игры с элементами бега, прыжками и эстафеты. Организация и проведение подвижных игр.					
Тема 10.	**В том числе практических занятий и лабораторных работ**		**4**			

Кроссовая подготовка	Выполнение спец. беговых упражнений, совершенствование техники бега на выносливость, развитие общей выносливости. Кросс по пересеченной местности 2000м.					
Тема 11. Прыжки в длину.	**В том числе практических занятий и лабораторных работ**		**4**			
	Совершенствование техники прыжка в длину с места. Выполнение упражнений, способствующих овладению техникой прыжка в длину с разбега.					
Тема 12. Подвижные игры и эстафеты	**В том числе практических занятий и лабораторных работ**		**4**			
	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					
Тема 13. Бег на длинные дистанции	**В том числе практических занятий и лабораторных работ**		**6**		**6**	
	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. Бег с высокого старта.					
Тема 14. Челночный бег	**В том числе практических занятий и лабораторных работ**		**4**			
	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: «Пушкари», «От щита в поле», «Мяч через сетку». Проведение подвижной игры с элементами л/а					
Раздел 2. Спортивные игры (Баскетбол)			**36**			**ОК 8 Ф1 Ф6**
Тема 15. Передвижение, остановки, повороты	**В том числе практических занятий и лабораторных работ**		**7**			
	Перемещение в стойке, остановка, повороты, ускорение. Овладение комбинациями передвижений. Передвижение в нападении и в защите.					
Тема 16. Передачи мяча	**В том числе практических занятий и лабораторных работ**		**7**			
	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.					
Тема 17. Ведения мяча	**В том числе практических занятий и лабораторных работ**		**8**			
	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.					
Тема 18. Бросок в корзину	**В том числе практических занятий и лабораторных работ**		**7**			
	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.					
Тема 19.	**В том числе практических занятий и лабораторных работ**		**7**			

Индивидуальные, групповые и командные действия	Индивидуальные, групповые, командные, тактические действия в нападении и защите.Овладение личной защиты на своей половине площадки и по всей площадке.Двухсторонняя игра.					
Раздел 3. Лыжная подготовка			**36**			**ОК 8 Ф1 Ф6**
Тема 20. Строевые упражнения с лыжами	**В том числе практических занятий и лабораторных работ**		**4**			
	Строевые упражнения с лыжами. Поворот переступанием вокруг пяток лыж. Поворот переступанием вокруг носков лыж. Поворот махом на два счета, прыжком.					
Тема 21. Классические хода	**В том числе практических занятий и лабораторных работ**		**4**			
	Освоение техники классических ходов: скользящего шага, попеременного двухшажного хода; одновременных ходов: одновременно бесшажного, одновременно одношажного, одновременно двухшажного хода.					
Тема 22. Переходы с хода на ход в классических ходах	**В том числе практических занятий и лабораторных работ**		**4**			
	Освоение перехода с попеременного двухшажного хода на одновременные хода. Освоение перехода с попеременного двухшажного хода на одновременные ходы: одновременно -одношажный, одновременно двухшажный, бесшажный ход.					
Тема 23. Преодоление препятствий и подъемов в гору. Торможение.	**В том числе практических занятий и лабораторных работ**		**4**			
	Совершенствование техники передвижения на лыжах, преодоления препятствий. Подъем в гору: скользящим ходом, ступающим шагом, «полуёлочкой», «ёлочкой». Совершенствование техники торможения					
Тема 24. Проведение соревнований по лыжным гонкам	**В том числе практических занятий и лабораторных работ**		**4**			
	Проведения соревнований по лыжным гонкам в группе на дистанцию 2-5км. Прохождение дистанции 2 км. на лыжах без учета времени					
Тема 25.	**В том числе практических занятий и лабораторных работ**		**4**			
	Практическое занятие. Совершенствование техники строевых упражнений с лыжами. Повороты на месте: махом правой наружу, махом левой наружу, поворот прыжком. Совершенствование техники скользящего шага, попеременного двухшажного хода. Работа рук на месте и в движении.					
Тема 26. Одновременные ходы	**В том числе практических занятий и лабораторных работ**		**4**			
	Передвижение на лыжах. Одновременные ходы: бесшажный, одновременно - одношажный, одновременно - двухшажный ход. Имитация на месте и в движении одновременного бесшажного хода, одновременно - одношажного, одновременно – двухшажного хода.					
Тема 27. Переход с	**В том числе практических занятий и лабораторных работ**		**4**			
	Переход с одновременных ходов на попеременный двухшажный ход и переход с попеременного двухшажного					

одновременных ходов на попеременный двухшажный	хода на одновременные ходы: одновременно одношажный, одновременно двухшажный, бесшажный ход.					
Тема 28. Подвижные игры и эстафеты на лыжах.	**В том числе практических занятий и лабораторных работ**		**4**			
	Передвижение на лыжах классическими и коньковыми ходами по пересечённой местности 2-5 км. Проведение подвижных игр с элементами лыжной подготовки.Подвижные игры: «Нарисуй солнышко», Накаты», «Сороконожки», «Команда быстроногих».					
Раздел 4. Спортивные игры (Волейбол)			**36**			**ОК 8 Ф1 Ф6**
Тема 29. Техника передвижения волейболиста.	**В том числе практических занятий и лабораторных работ**		**6**			
	Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники передвижений. Выполнение перемещений с применением зрительных ориентиров и звуковых сигналов. Упражнения в парах, в тройке.					
Тема 30. Прием и передача мяча.	**В том числе практических занятий и лабораторных работ**		**6**			
	Выполнение упражнений для совершенствования техники выполнения передач: верхняя и нижняя передача мяча и прием. Подготовительные упражнения. Подводящие упражнения. Специальные упражнения. Передачи в парах на месте. Упражнения во встречных колоннах.					
Тема 31. Подача мяча	**В том числе практических занятий и лабораторных работ**		**6**			
	Совершенствование техники и тактики игры в волейбол: овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей (игра по упрощенным правилам волейбола, игра по правилам).					
Тема 32. Техника игры в волейбол	**В том числе практических занятий и лабораторных работ**		**6**			
	Совершенствование техники и тактики игры в волейбол: овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей (игра по упрощенным правилам волейбола, игра по правилам).					
Тема 33. Двухсторонняя игра.	**В том числе практических занятий и лабораторных работ**		**6**			
	Двухсторонняя игра: правила судейства, судейские жесты.					
Тема 34. Подвижные игры с элементами волейбола.	**В том числе практических занятий и лабораторных работ**		**6**			
	Подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола. Игры, способствующие совершенствованию навыков передачи мяча: «Эстафеты у стены», «Мяч в воздухе», «Мяч среднему». Оценка техники элементов игры в волейбол. Выполнение передач и подач.					
Раздел 5. Гимнастика			**26**		**48**	**ОК 8**
Тема 35.	**В том числе практических занятий и лабораторных работ**		**4**			

Физические упражнения	ТБ на занятиях гимнастикой. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой с предметами и без предметов. Составление комплексов упражнений с гимнастической палкой, мячами, скакалками. Выполнение комплексов гимнастических упражнений на различные группы мышц. Освоение комплексов танцевальной аэробики, освоение комплексов атлетической гимнастики с использованием тренажеров, гантелей, скакалки, резиновых жгутов, гимнастической скамейки, шведской стенки.					**Ф1 Ф6**
Тема 36. Акробатика	**В том числе практических занятий и лабораторных работ**		**4**			
	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. Оценка техники выполнения акробатической комбинации из 6-8 элементов					
Тема 37. Стрейтчинг	**В том числе практических занятий и лабораторных работ**		**3**		**+5**	
	Выполнение общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой с предметами и без предметов. Комплекса упражнений с гимнастической палкой, мячами, скакалками. Выполнение упражнений для развития гибкости. Комплекс гимнастических упражнений на укрепление мышц живота и спины.					
Тема 38. Комплекс упражнений на развитие координации движений	**В том числе практических занятий и лабораторных работ**		**3**		**+5**	
	Выполнение комплекса упражнений для развития координации движений. Подбор упражнений для развития координации движений детей дошкольного возраста.					
Тема 39. Комплекс упражнений с использованием тренажеров	**В том числе практических занятий и лабораторных работ**		**3**		**+5**	
	Освоение комплексов с использованием тренажеров, гантелей, скакалки, резиновых жгутов, гимнастической скамейки, шведской стенки.					
Тема 40. Общеразвивающие упражнения с предметами.	**В том числе практических занятий и лабораторных работ**		**5**		**+8**	
	Выполнение ОРУ с обручами, со скакалкой, с гимнастической палкой. Выполнение упражнений для профилактики нарушений осанки.					
Тема 41. Оздоровительная	**В том числе практических занятий и лабораторных работ**		**5**		**20**	
	Выполнение комплексов упражнений, направленных на профилактику профессиональных заболеваний: комплексы упражнений осанки и плоскостопия					

гимнастика						
Тема 42. Базовая аэробика	**В том числе практических занятий и лабораторных работ**		**3**		**+5**	
	Освоение комплексов базовой аэробики, основных шагов, дыхательной гимнастики.					
Промежуточная аттестация (дифференцированный зачёт 3, 4 курс)			**6**			
	Всего:		**206**		**62**	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия учебного кабинета:

Спортивный комплекс: спортивный зал, зал ритмики и хореографии, стрелковый тир, в том числе электронный, лыжная база.

Оборудование учебного кабинета:

- гантели:
- тренажеры;
- гири:
- лыжный инвентарь:
- баскетбольные, волейбольные, гандбольные, футбольные. теннисные мячи:
- скакалки;
- гимнастические коврики;
- скамейки;
- секундомеры:
- ракетки для бадминтона и настольного тенниса и т.д.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Основные источники:

1. Лях, В. И. Физическая культура : Учебник для общеобразовательных организаций, реализующих образовательные программы СПО / В. И. Лях. - Москва : Просвещение, 2024. - 287 с. : ил.

Дополнительные источники:

1. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://www.urait.ru/bcode/560907 (дата обращения: 10.09.2025).

2. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 450 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18496-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://www.urait.ru/bcode/562057 (дата обращения: 10.09.2025).

3. Решетников, Н. В. Физическая культура : учебное пособие для студентов учреждений СПО / Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын. – 3-е изд., испр. – М.: Академия, 2002. – 149 с.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания, сформированные ОК)	**Формы и методы контроля и оценки результатов обучения**
Знания: 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.	Тестирование дифференцированный зачет.
Умения: 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.	оценка результатов выполнения комплексов упражнений; тестирования физических качеств. оценка заданий при проведении текущего контроля; промежуточной аттестации; дифференцированный зачет.
В результате освоения учебной дисциплины у обучающихся проверяется уровень сформированности следующих ОК:	
ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	Компетентностное задание по решению профессиональных задач (4 курс 8 семестр) Строевые упражнения с лыжами. Освоение техники классических ходов.