Частное учреждение
профессиональная образовательная организация
ТЕХНИКУМ «БИЗНЕС И ПРАВО»

Утверждаю
Директор техникума

_____Д.К.Скрыльников

«27» августа 2026 г.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 03949BDE00B0B4188A462228F7E57C6D43
Владелец: СКРЫЛЬНИКОВ ДМИТРИЙ КОНСТАНТИНОВИЧ
Действителен: с 24.08.2026 до 24.11.2027

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.04 Физическая культура

для специальности

44.02.02. Преподавание в начальных классах

Объем дисциплины – 144 час.

Белореченск,2026 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее ФГОС) по специальности среднего профессионального образования 44.02.02. Преподавание в начальных классах**,** утвержденного приказом Министерства Просвещения от 17.08.2022г. № 742

Разработчик:
Нагайчук Д.Н.– преподаватель физической культуры ЧУПОО ТЕХНИКУМ «БИЗНЕС И ПРАВО»

Рецензенты:
Левшина Т.А. – преподаватель физической культуры ЧУПОО ТЕХНИКУМ «БИЗНЕС И ПРАВО»

Обсуждено и одобрено:
цикловой комиссией общеобразовательных и гуманитарных дисциплин протокол № 1 от «27» августа 2026г.

Председатель цикловой комиссии _____ О.А.Шевченко

Рассмотрено и рекомендовано к использованию в учебном процессе педагогическим советом от «27» августа 2026 г., протокол № 1

Заместитель директора по методической работе_____ А.Н. Истомина

СОДЕРЖАНИЕ

1. **ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** 4

2. **СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** 5

3. **УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** 17

4. **КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** 18

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.04 Физическая культура

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее ФГОС) по специальности среднего профессионального 44.02.02 Преподавание в начальных классах**,** утвержденного приказом Министерства Просвещения от 17.08.2022 г. № 742.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: дисциплина входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен

уметь:

У1использоватьфизкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

У2самостоятельно поддерживать собственную общую и специальную физическую подготовку;

У3применять навыки профессионально-прикладной физической подготовки в профессиональной деятельности;

У4применять правомерные действия по силовому пресечению правонарушений, задержанию и сопровождению лиц, подозреваемых в совершении правонарушений;

знать:

З1о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

З2основы здорового образа жизни;

З3способы самоконтроля за состоянием здоровья;

З4тактику силового задержания и обезвреживания противника, самозащиты без оружия.

Процесс изучения учебной дисциплины направлен на формирование общих компетенций(ОК):

ОК2. Понимать и анализировать вопросы ценностно-мотивационной сферы.

ОК 3. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 6. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 10. Адаптироваться к меняющимся условиям профессиональной деятельности.

ОК 14. Организовывать свою жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни, поддерживать должный уровень физической подготовленности, необходимый для социальной и профессиональной деятельности.

ПК 1.6. Применять меры административного пресечения правонарушений, включая применение физической силы и специальных средств.

1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 144часа,
в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося144час;

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	***Объем часов***
Максимальная учебная нагрузка (всего)	**144**
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	**144**
в том числе:	
лекции	2
практические занятия	140
в том числе:	
Аттестация в форме дифференцированного зачета	**2**

Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.04Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, теоретические и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся,	Формируемые умения и навыки	Объем часов	Уровень освоения
1	**2**	**3**	**2**	**5**
	2 курс – 56 часов			
Раздел 1.	**Физкультура и спорт в жизни человека**		**2**	
Введение	**Содержание учебного материала**		**2**	
	1**:** Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки	З1, З2, З3	2	1
Раздел 2.	**Легкая атлетика и кроссовая подготовка**		**20**	
Тема. Легкая атлетика и кроссовая подготовка	**Содержание учебного материала**	У1, У2 У3	**20**	
	Практические занятия		20	
	1.Т/б на занятиях по л/а. Челночный бег 3Х10 м. Спец .упражнения.		2	2
	2.Техника бега на короткие и средние дистанции. Совершенствование техники высокого и низкого старта, финиширования.		2	2
	3.Бег на короткие дистанции. 60 м (техника). Спец .упражнения		2	2
	4.Бег на короткие дистанции. 100 м (техника). Спец .упражнения		2	2
	5.Бег на короткие дистанции. 200 м (техника). Спец .упражнения		2	2
	6.Бег на короткие дистанции 400м (техника) Спец .упражнения .		2	2
	7.Эстафетный бег 4х100 м (техника).Спец .упражнения .		2	2
	8.Кросс 1000-2000 м. без учета времени (м-2000 м, д-1000 м)		2	2
	9.Прыжки в длину с разбега (техника), разбег 9-12 шагов. Спец. Упражнения.		2	2
	10.Толкание ядра. Метание гранаты (техника),		2	2
Раздел 3.	**Гимнастика и акробатика**		**16**	
Тема 3. Гимнастика и ак-	**Содержание учебного материала**		**16**	
	Практические занятия		**16**	7

робатика	1.Т.Б. на занятиях по гимнастике и акробатике. ОРУ с гимнастическими палками.	У1, У2 У3	2	1
	2. ОРУ для рук и плечевого пояса, шеи, туловища и ног. Строевые упражнения.	У1, У2 У3	2	2
	3.Прыжки через скакалку. Упражнения с обручем. Строевые упражнения	У1, У2 У3	2	2
	4.ОРУ для верхнего пояса и шеи. Способы группировки. Техника кувырков вперед и назад.	У1, У2 У3	2	2
	5.Длинный кувырок, техника. Строевые упражнения.	У1, У2 У3	2	2
	6. Выполнение стойки на лопатках, голове, руках. Выполнение упражнений мост, шпагат.	У1, У2 У3	2	2
	7. Т.Б при работе на тренажёрах. Атлетическая гимнастика. Упражнения на тренажёрах (техника).	У1, У2 У3	2	2
	8. Упражнения на тренажёрах (техника). Совершенствование.	У1, У2 У3	2	2
Раздел 4.	**Спортивные игры. Баскетбол.**		**18**	
Тема 4.	**Содержание учебного материала**	У1, У2 У3	**18**	
Баскетбол	**Практические занятия**		18	
	1.Т.Б. на занятиях спортивными играми (б\б), теоретические сведения. Правила игры в б/б. Элементы б/бола.		2	1
	2.Правила судейства в б/б. Передача и ловля мяча. Учебная игра в в\б.		2	2
	3.Разновидности бросков (из-под кольца, из трехсекундной зоны).		2	2
	4.Разновидности бросков (штрафные броски, трех очковые броски).		2	2
	5.Тактика действия в защите. Штрафные броски. Учебная игра в баскетбол		2	2
	6.Тактика действия нападению Броски «с усиков». Учебная игра в баскетбол.		2	2
	7.Учебная игра. Трех очковые броски (забить 3 подряд).		2	2
	8.Правила игры и судейства в стрит-бол.		2	2
	9.Учебная игра в стрит-бол.		2	2
	3 курс – 56 часов			
Раздел 1.	**Спортивные игры Волейбол**		**12**	
Тема 1.	**Содержание учебного материала.**	У1, У2 У3	12	2

Волейбол.	**Практические занятия**		12	2
	1. Волейбол. Т.Б. на занятиях спортивными играми (в/б).			2
	2. Судейство в волейболе.			2
	3. Правила игры в в/б. Стойка и передвижение волейболиста.			
	4. Нападающий удар прямой, боковой с поворотом кисти и туловища. Учебная игра в волейбол.		2	2
	5. Тактика действия в защите. Обучение защите. Учебная игра в в/б.		2	2
	6. Тактика действия в нападении. Обучение нападению. Учебная игра в в/б.		2	2
Раздел 2.	**Легкая атлетика и кроссовая подготовка**		**20**	
Тема 2. Легкая атлетика и кроссовая подготовка	**Содержание учебного материала.**		**20**	
	Практические занятия.		**20**	
	1. Т/б на занятиях по л/а. Челночный бег 3Х10 м. Спец упражнения.	У1, У2 У3	2	1
	2. Техника бега на короткие дистанции. Совершенствование техники высокого и низкого старта, финиширования.		2	2
	3. Бег на короткие дистанции. 60 м (техника). Спец .упражнения		2	2
	4.Бег на короткие дистанции. 100 м (техника). Спец .упражнения		2	2
	5. Бег на короткие дистанции. 200 м (техника). Спец .упражнения		2	2
	6.Бег на короткие дистанции 400м (техника) Спец .упражнения		2	2
	7. Эстафетный бег 4х100 м (техника).Спец .упражнения .		2	2
	8. Кросс 1000-2000 м. без учета времени (м-2000 м, д-1000 м)		2	2
	9. Прыжки в длину с разбега (техника), разбег 9-12 шагов. Спец. Упражнения.		2	2
	10. Метание мяча. Метание гранаты (техника безопасности)		2	2
Раздел 3.	**Гимнастика и акробатика**		**14**	
Тема 3. Гимнастика и акробатика	**Содержание учебного материала.**		**14**	
	Практические занятия.		14	
	1.Т.Б. на занятиях по гимнастике и акробатике. ОРУ с гимнастическими палками.	У1, У2 У3	2	2
	2.ОРУ для рук и плечевого пояса, шеи, туловища и ног. Строевые упражнения		2	2
	3.Прыжки через скакалку. Упражнения с обручем. Строевые упражнения		2	2

	4. ОРУ для верхнего пояса и шеи. Способы группировки. Техника кувырков вперед и назад. Строевые упражнения		2	2
	5. Выполнение стойки на лопатках, голове, руках. Выполнение упражнений мост, шпагат. Строевые упражнения		2	2
	6.Т.Б при работе на тренажёрах. Атлетическая гимнастика. Упражнения на тренажёрах (техника). Строевые упражнения		2	2
	7. Упражнения на тренажёрах (техника). Совершенствование.		2	2
Раздел 4.	**Настольный теннис**		**10**	
	Содержание учебного материала.		**10**	
Тема 4. Настольный теннис	**Практические занятия.**		**10**	
	1 Т.Б. на занятиях настольным теннисом. Правила игры в настольный теннис. Руками	У3, З4	2	2
	2 Набивание правой и левой руками теннисного мяча.		2	2
	3. Подачи и прием с правой и с левой стороны теннисного стола		2	2
	4.Нападающий удар с правой и с левой стороны теннисного стола.		2	2
	5. Игра в настольный теннис 1х1, 2х2		2	2
	4 курс – 32 часа			
Раздел 1. Гимнастика и акробатика			**8**	
	Содержание учебного материала.		**8**	
	Практические занятия.		**8**	
Тема 1. Гимнастика и акробатика	1**.** Т.Б при работе на тренажёрах. Атлетическая гимнастика. Упражнения на тренажёрах (техника).	З1, З2, У1, У2 У3, У4, З4, З3	2	
	2. Упражнения на тренажёрах (техника). Совершенствование.		2	
	3.Упражнения на тренажёрах (техника). Совершенствование.		2	
	4.Строевые упражнения, перестроение в колоннах.		2	
Раздел 2. Спортивные игры	**Баскетбол**		**22**	
Тема 2. Баскетбол	**Содержание учебного материала.**		**22**	
	Практические занятия.		2	

	1. Т.Б. на занятиях спортивными играми (б\б), теоретические сведения. Правила игры в б/б. Элементы б/бола.	З1, З2, У1, У2 У3, У4, З4, З3	2	
	2. Теоретические сведения. Правила игры в б/б. Элементы б/бола.		2	
	3. Правила судейства в б/б.		2	
	4. Передача и ловля мяча. Учебная игра в б\б.		2	
	5. Разновидности бросков (из-под кольца, из трехсекундной зоны).		2	
	6. Разновидности бросков (штрафные, из трехсекундной зоны.)		2	
	7. Тактика действия в защите. Штрафные броски. Учебная игра в баскетбол		2	
	8. Тактика действия в нападении Броски «с усиков». Учебная игра в баскетбол.		2	
	9. Учебная игра. Трех очковые броски (забить 3 подряд).		2	
	10 Правила игры и судейства в стрит-бол.		2	
	11. Учебная игра в стрит-бол.		2	
Дифференцированный зачет			**2**	
Всего:			**144**	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

Инвентарь:

- секундомеры;
- гимнастические маты;
- скакалки;
- обручи;
- шведская лестница;
- баскетбольные, футбольные, волейбольные, набивные мячи;
- волейбольная сетка;
- теннисные ракетки и теннисные мячи;
- столы для настольного тенниса;
- учебные гранаты;
- дартс;
- шашки, шахматы, нарды

Для проведения учебно-методических занятий: комплект мультимедийного и коммуникационного оборудования, учебно-методический комплекс.

3.2. Требования к информационному обеспечению

Основная литература

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/491233 (дата обращения: 20.06.2022).

2. Бишаева А. А. Физическая культура: электронный учебно-методический комплекс / А. А. Бишаева, М. М. Борисова. – М. : Издательский центр «Академия», 2021. – Текст : электронный // Электронная библиотека издательского центра «Академия» : [сайт]. – URL: https://academia-moscow.ru/catalogue/4831/547795/ (дата обращения: 24.03.2023). – Режим доступа: платный.

3. Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин ; под научной редакцией С. В. Новаковского. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 125 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10154-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/497734 (дата обращения: 20.06.2022).

4. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/489849 (дата обращения: 20.06.2022).

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	**Формы и методы контроля и оценки результатов обучения**
Умения:	
У1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; **У2** самостоятельно поддерживать собственную общую и специальную физическую подготовку; **У3** применять навыки профессионально-прикладной физической подготовки в профессиональной деятельности; **У4** применять правомерные действия по силовому пресечению правонарушений, задержанию и сопровождению лиц, подозреваемых в совершении правонарушений;	тестирование практические занятия выполнение исследовательской работы индивидуальные задания самостоятельная работа - домашняя работа (выполнение домашних заданий, упражнений, подготовка наглядно-дидактического материала, составление тестовых заданий, работа с банком тестов); - работа с учебной литературой - конспектирование, выполнение реферативных работ, поиск и обзор научных публикаций и электронных источников информации для выполнения творческих работ, подготовка мультимедийных презентаций, творческих работ.
Знания:	
З1 о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; **З2** основы здорового образа жизни; **З3** способы самоконтроля за состоянием здоровья; **З4** тактику силового задержания и обезвреживания противника, самозащиты без оружия.	тестирование практические занятия выполнение исследовательской работы индивидуальные задания самостоятельная работа - домашняя работа (выполнение домашних заданий, упражнений, подготовка наглядно-дидактического материала, составление тестовых заданий, работа с банком тестов);

	- работа с учебной литературой - конспектирование, выполнение реферативных работ, поиск и обзор научных публикаций и электронных источников информации для выполнения творческих работ, подготовка мультимедийных презентаций, творческих работ.