

**АНО ПО «Воронежский колледж «Номос»**

«Утверждено»

Директор \_\_\_\_\_

П.В. Колесникова

01 марта 2026 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ  
«Физическая культура»**

Специальность среднего  
профессионального образования  
44.02.02 Преподавание в начальных классах

Форма обучения очная

2026 год

Рабочая программа дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования 44.02.02 «Преподавание в начальных классах».

Авторы-составители программы: к.пед.н., доц. Беланов А.Э., Чернышев В.А.

Программа рассмотрена цикловой учебно-методической комиссией по общему гуманитарному и социально-экономическому учебному циклу специальности 44.02.02 Преподавание в начальных классах, протокол № 1 от «01» марта 2026 г.

## Содержание

<b>1. Паспорт программы дисциплины:</b>	
1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы .....	4
1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины .....	4
1.3. Количество часов на освоение программы дисциплины .....	4
<b>2. Структура и содержание дисциплины</b>	
2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы .....	4
2.2. Тематический план и содержание дисциплины .....	5
<b>3. Условия реализации программы дисциплины</b>	
3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению .....	13
3.2. Информационное обеспечение обучения .....	13
<b>4. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины .....</b>	<b>13</b>

## 1. Паспорт программы дисциплины «Физическая культура»

### 1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью социально-гуманитарного цикла (СГ.04), освоение которой обеспечивается в рамках реализации программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 44.02.02 «Преподавание в начальных классах».

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 08.

### 1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания, а также, формируются общие и (или) профессиональные компетенции и личностные результаты

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 08	<ul style="list-style-type: none"> <li>– использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li> <li>– применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</li> <li>– пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии / специальности</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li> <li>– основы здорового образа жизни;</li> <li>– условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной профессии;</li> <li>– правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности</li> </ul>

### 1.3. Количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 172 часа, в том числе:  
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 172 часа.

## 2. Структура и содержание дисциплины

### 2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебной дисциплины	172
<b>в т.ч. в форме практической подготовки</b>	172
<b>в т. ч.:</b>	
<b>практические занятия</b>	172
<b>Промежуточная аттестация 3-6 семестр</b>	Зачет Дифференцированный зачет

7 семестр	
-----------	--

## 2.2. Тематический план и содержание 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
<b>Семестр 3</b>			
<b>Тема 1.</b> Совершенствование техники бега на короткие дистанции, технике спортивной ходьбы	<b>В том числе практических занятий</b> Практическое занятие. Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения	4	ОК 08
<b>Тема 2.</b> Совершенствование техники длительного бега	<b>В том числе практических занятий</b> Практическое занятие. Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут, техники бега на средние и длинные дистанции	5	ОК 08
<b>Тема 3.</b> Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега	<b>В том числе практических занятий</b> Практическое занятие. Специальные упражнения прыгуна, ОФП	6	ОК 08
<b>Тема 4.</b> Эстафетный бег 4x100. Челночный бег	<b>В том числе практических занятий</b> Практическое занятие. Выполнение эстафетного бега 4x100, челночного бега	4	ОК 08
<b>Тема 5.</b> Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках	<b>В том числе практических занятий</b> Практическое занятие. Выполнение контрольных нормативов в беге 30 м, 60 м, 100 м, 400 м, 500 м (д), 1000 м (ю), 2000 м (д), 3000 м (ю); прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги», бег на выносливость	4	ОК 08
<b>Тема 6.</b> Стойки игрока и перемещения. Общая физическая подготовка (ОФП)	<b>В том числе практических занятий</b> Практическое занятие. Выполнение перемещения по зонам площадки, выполнение тестов по ОФП	4	ОК 08
<b>Тема 7.</b>	<b>В том числе практических занятий</b>	4	ОК 08

Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП	Практическое занятие. Выполнение комплекса упражнений по ОФП		
Тема 8. Нижняя прямая и боковая подача. ОФП	<b>В том числе практических занятий</b>	5	ОК 08
	Практическое занятие. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног		
Зачет		2	
<b>Семестр 4</b>			
Тема 9. Верхняя прямая подача. ОФП	<b>В том числе практических занятий</b>	6	ОК 08
	Практическое занятие. Обучение стойки волейболиста, верхней подачи, нападающему удару		
Тема 10. Тактика игры в защите и нападении	<b>В том числе практических занятий</b>	8	ОК 08
	Практическое занятие. Отработка тактики игры в защите и нападении, выполнение приёмов передачи мяча		
Тема 11. Основы методики судейства	<b>В том числе практических занятий</b>	6	ОК 08
	Практическое занятие. Отработка навыков судейства в волейболе		
Тема 12. Контроль выполнения тестов по волейболу	<b>В том числе практических занятий</b>	8	ОК 08
	Практическое занятие. Выполнение передачи мяча в парах		
	Практическое занятие. Игра по упрощённым правилам волейбола		
	Практическое занятие. Игра по правилам		
Тема 13. Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. ОФП	<b>В том числе практических занятий</b>	8	ОК 08
	Практическое занятие. Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног		
Зачет		2	
<b>Семестр 5</b>			
Тема 16. Передачи мяча. ОФП	<b>В том числе практических занятий</b>	2	ОК 08
	Практическое занятие. Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых и координационных способностей,		

	упражнений для развития верхнего плечевого пояса		
<b>Тема 17.</b> <b>Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком. ОФП</b>	<b>В том числе практических занятий</b>	2	ОК 08
	Практическое занятие. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса		
<b>Тема 18.</b> <b>Техника штрафных бросков. ОФП</b>	<b>В том числе практических занятий</b>	1	ОК 08
	Практическое занятие. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног		
<b>Тема 19.</b> <b>Тактика игры в защите и нападении. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам</b>	<b>В том числе практических занятий</b>	2	ОК 08
	Практическое занятие. Игра по упрощенным правилам баскетбола		
	Практическое занятие. Игра по правилам		
<b>Тема 20.</b> <b>Практика судейства в баскетболе</b>	<b>В том числе практических занятий</b>	2	ОК 08
	Практическое занятие. Практика в судействе соревнований по баскетболу		
	Практическое занятие. Выполнение контрольных упражнений: ведение змейкой с остановкой в два шага и броском в кольцо; штрафной бросок; броски по точкам; баскетбольная «дорожка»		
<b>Тема 21.</b> <b>Строевые приемы</b>	<b>В том числе практических занятий</b>	2	ОК 08
	Практическое занятие. Отработка строевых приёмов		
<b>Тема 22.</b> <b>Техника акробатических упражнений</b>	<b>В том числе практических занятий</b>	2	ОК 08
	Практическое занятие. Отработка техники акробатических упражнений		
<b>Тема 23.</b> <b>Гиревой спорт</b>	<b>В том числе практических занятий</b>	1	ОК 08
	Практическое занятие. Разучивание и выполнение упражнений с гирями		
<b>Тема 24.</b>	<b>В том числе практических занятий</b>	2	ОК 08

Упражнения на бревне	Практическое занятие. Разучивание и выполнение связок на снаряде, комплексы упражнений		
Тема 25. Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися	<b>В том числе практических занятий</b> Практическое занятие. Выполнение комплекса ОРУ	2	ОК 08
	Практическое занятие. Техника выполнения упражнений по атлетической гимнастике. Методы регулирования нагрузки.		
	Практическое занятие. Контроль комбинации на бревне, брусьях.		
	Практическое занятие. Контроль выполнения упражнений по атлетической гимнастике. ППФП		
Зачет		2	
<b>Семестр 6</b>			
Тема 26. Игровая стойка, основные удары в бадминтоне	<b>В том числе практических занятий</b>	8	
	Практическое занятие. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса		
Тема 27. Подачи	<b>В том числе практических занятий</b>	6	ОК 08
	Практическое занятие. Отработка подач		
Тема 28. Нападающий удар	<b>В том числе практических занятий</b>	6	ОК 08
	Практическое занятие. Отработка атакующих ударов, нападающего удара «смэш»		
Тема 29. Судейство соревнований по бадминтону	<b>В том числе практических занятий</b>	6	ОК 08
	Практическое занятие. Игра по упрощённым правилам. Судейство соревнований по бадминтону		
	Практическое занятие. Контроль техники подач, ударов справа, слева		
	Практическое занятие. Контроль техники игры: одиночные, парные игры		
	Практическое занятие. Игра по правилам		
Тема 30. Настольный теннис	<b>В том числе практических занятий</b>	6	
	Практическое занятие. Техника безопасности по настольному теннису. Изучение элементов		

	стола и ракетки. Обучение тактическим и техническим действиям, подаче. Игра		
<b>Зачет</b>		2	
<b>Семестр 7</b>			
<b>Тема 31. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов</b>	<b>В том числе практических занятий</b>		
	Практическое занятие. Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий для различных групп труда.	10	
	Практическое занятие. Формирование профессионально значимых физических качеств	8	
	Практическое занятие. Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально-прикладной физической культуры в режиме дня специалиста	8	
	Практическое занятие. Техника выполнения упражнений с предметами и без предметов	6	
	Практическое занятие. Специальные упражнения для развития основных мышечных групп	6	
<b>Дифференцированный зачет</b>		2	
<b>ВСЕГО:</b>		<b>172</b>	

### 3. Условия реализации программы дисциплины

#### 3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины предполагает наличие спортивного зала и открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий с элементами полосы препятствий.

#### 3.2. Информационное обеспечение обучения

##### 3.2.1. Основные печатные и электронные издания

1. Быченков, С. В. Физическая культура : учебник для СПО / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. — 2-е изд. — Саратов : Профобразование, Ай Пи Эр Медиа, 2024. — 122 с. — ISBN 978-5-4486-0374-7, 978-5-4488-0195-2. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/77006.html> . — Режим доступа: для авторизир. Пользователей

2. Крамской, С. И. Физическая культура для студентов среднего профессионального образования : учебное пособие / С. И. Крамской, Д. Е. Егоров, И. А. Амельченко ; под редакцией С. И. Крамского, Д. Е. Егорова. — Белгород : Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова, ЭБС АСВ, 2025. — 148 с. — ISBN 978-5-361-00782-0. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/106205.html> . — Режим доступа: для авторизир. Пользователей

3. Физическая культура и спорт в современных профессиях : учебное пособие / А. Э. Буров, И. А. Лакейкина, М. Х. Бегметова, С. В. Небратенко. — Саратов : Вузовское образование, 2022. — 261 с. — ISBN 978-5-4487-0807-7. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/116615.html> . — Режим доступа: для авторизир. Пользователей

##### 3.2.2. Дополнительные источники

1. Министерство спорта Российской Федерации [Электронный ресурс] : пресс-служба Министерства спорта Российской Федерации. - Текстовые дан.и фот. - Режим доступа: <https://www.minsport.gov.ru/>.

2. ФизкультУРА [Электронный ресурс]. - Текстовые дан.видео и фот. - Режим доступа: <http://www.fizkult-ura.ru>.

3. Олимпийский комитет России [Электронный ресурс]. - Текстовые дан.видео и фот. - Режим доступа: <https://olympic.ru/>.

### 4. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины		
роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной профессии; правила и способы планирования индивидуальных занятий	понимает роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; ведёт здоровый образ жизни; понимает условия деятельности и знает зоны риска физического здоровья для данной профессии; проводит индивидуальные занятия физическими упражнениями различной направленности	Тестирование, оценка результатов выполнения работы на практических занятиях

физическими упражнениями различной направленности		
Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины		
<p><u>Уметь:</u> использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии/ специальности.</p>	<p>использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользуется средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии/ специальности.</p>	Тестирование, оценка результатов выполнения работы на практически занятиях, выполнение нормативов
<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Методы оценки</i>
<p>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.</p>	<p>демонстрирует знание роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; знает основы ЗОЖ, формы и содержание физических упражнений; знает основные факторы риска труда воспитателя, характеризует физическую культуру как форму самовыражения личности; значимость физической культуры в профессиональной деятельности знает средства восстановления, профилактики перенапряжения;</p>	Оценка на практическом занятии Зачет
<p>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.</p>	<p>использует содержание физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; владеет техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активно применяет их в игровой и соревновательной деятельности; демонстрирует готовность к выполнению нормативов всероссийского физкультурно - спортивного комплекса «готов к труду и обороне» (ГТО);</p>	оценка результатов выполнения комплексов упражнений; тестирования физических качеств. оценка заданий при проведении текущего контроля; дифференцированный зачет.

	<p>применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</p> <p>владеет физическими упражнениями разной функциональной направленности, использует их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности для специальности воспитатель.</p>	
--	--	--