

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ АРХАНГЕЛЬСКОЙ ОБЛАСТИ

Государственное бюджетное профессиональное образовательное
учреждение Архангельской области
«Архангельский педагогический колледж имени Р.Е. Шаниной»
(ГБПОУ АО «Архангельский педколледж имени Р.Е. Шаниной»)

РАССМОТРЕНО И
ОДОБРЕНО
на заседании ПЦК
теории и методики
начального общего
образования
Протокол № 10
от «09» июня 2026 г.
Председатель ПЦК:
Н.Ю. Румянцева, к.п.н.

РЕКОМЕНДОВАНО
к утверждению экспертным советом
Архангельского педколледжа имени
Р.Е. Шаниной
Протокол № 1
от «10» июня 2026 г.
Председатель экспертного совета:
Т.С. Григорьева

УТВЕРЖДАЮ
Директор
Архангельского
педколледжа имени Р.Е.
Шаниной
_____Л.А. Перова
«11» июня 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Архангельск 2025

Программа дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования 44.02.01 Дошкольное образование

Организация-разработчик: ГБПОУ АО «Архангельский педколледж»

Разработчики: Соболев Д.В., преподаватель

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

| | |
|--|-----|
| 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ | 273 |
| 1.1. Цель и место дисциплины в структуре основной образовательной программы: | 273 |
| 1.2. Планируемые результаты освоения дисциплины: | 273 |
| 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ | 273 |
| 2.1. Трудоемкость освоения дисциплины | 273 |
| 2.2. Содержание дисциплины | 274 |
| 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ | 288 |
| 3.1. Материально-техническое обеспечение | 288 |
| 3.2. Учебно-методическое обеспечение | 288 |
| 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ | 288 |
| Приложение 1 Фонд оценочных средств | 291 |

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

«СГ.04 Физическая культура»

1.1. Цель и место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Цель дисциплины «Физическая культура»: развитие физических качеств и двигательных способностей, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, формирование национально – культурных ценностей и традиций, обеспечение мотивации и потребности к занятиям физической культурой.

Дисциплина «Физическая культура» включена в обязательную часть социально-гуманитарного цикла образовательной программы.

1.2. Планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

| Код ОК, ПК | Дисциплинарные результаты | |
|------------|---|--|
| | Умения | Знания |
| ОК 04 | организовывать работу коллектива и команды, взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности | психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности |
| ОК 08 | 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 |

| | | |
|--------|--|--|
| ПК.1.2 | <p>проводить урок 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), реализовать способы достижения планируемых результатов освоения образовательной программы на основе деятельностного подхода к организации обучения, обеспечивать последовательность этапов обучения, применять методы, приемы, формы и средства обучения, соответствующие возрастным особенностям младших школьников, содержанию учебного предмета и этапу процесса обучения, ставить различные виды учебных задач и организовывать их решение, создавать эмоциональный комфорт обучающихся на уроке, формировать компоненты учебной деятельности (мотив, цель, учебная задача, учебные операции, контроль и самоконтроль), организовать обратную связь в процессе обучения, мотивировать обучающихся на решение учебных задач, демонстрировать техники/технологии, образцы деятельности в рамках учебного предмета, применять приемы страховки и самостраховки при выполнении физических упражнений</p> | <p>дидактические основы организации процесса обучения младших школьников, способы создания психологического климата на уроках в начальной школе, способы мотивации к учебной деятельности</p> |
| ПК.1.7 | <p>анализировать эффективность процесса обучения, осуществлять самоанализ обучающей деятельности, определять пути и способы профессионального самосовершенствования педагога в области обучения</p> | <p>современные требования к профессиональной компетентности учителя начальных классов в области обучения, логика и содержание самоанализа обучающей деятельности учителя начальных классов, пути и способы профессионального самосовершенствования педагога в области обучения</p> |

| | | |
|--------|--|---|
| ПК.2.2 | <p>организовывать различные виды внеурочной деятельности с учетом места жительства, историко-культурного своеобразия региона и возможностей образовательной организации, применять различные методы и формы организации внеурочной деятельности с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся, реализовывать способы достижения планируемых результатов освоения программы внеурочной деятельности на основе деятельностного подхода с включением всех детей, в том числе детей с особыми потребностями в образовании, обеспечивать последовательность этапов внеурочного занятия, мотивировать обучающихся, родителей (законных представителей) к участию во внеурочной деятельности</p> | <p>правила техники безопасности и санитарно-эпидемиологические требования при проведении внеурочных занятий, особенности организации различных видов деятельности</p> |
| ПК.3.1 | <p>использовать ресурсы сетевой (цифровой) образовательной среды для решения воспитательных задач, формулировать цели и задачи воспитания классного коллектива и отдельных обучающихся с учетом возрастных и индивидуальных особенностей, планировать воспитательную деятельность, разрабатывать программу воспитания на основе примерных программ, оказывать педагогическую поддержку в процессе адаптации детей к условиям образовательной организации, создавать условия для самоорганизации обучающихся в воспитательной деятельности, использовать разнообразные методы, формы, средства воспитания при проведении воспитательных мероприятий, акций, детских социально значимых инициатив, создавать условия для развития ученического самоуправления, формирования благоприятного психологического микроклимата и сотрудничества обучающихся в классе, помогать обучающимся предотвращать и разрешать конфликты</p> | <p>примерные программы воспитания и социализации обучающихся для начального общего образования, закономерности проектирования и реализации воспитательных программ, нормативные правовые, руководящие и инструктивные документы, регулирующие организацию и проведение мероприятий за пределами территории образовательной организации (экскурсий, походов, экспедиций и т.п.), современные, в том числе интерактивные, формы и методы воспитательной работы, теоретические и методические основы деятельности классного руководителя, основы методики воспитательной работы, основные принципы деятельностного подхода в воспитании, современные технологии воспитания, особенности адаптации обучающихся к условиям начального общего образования, условия развития ученического самоуправления в общеобразовательной организации, условия формирования благоприятного психологического микроклимата и сотрудничества</p> |

| | | |
|--|--|--|
| | | обучающихся в классе, способы формирования коллектива класса и роль классного руководителя в этом процессе, педагогические и гигиенические требования к организации и проведению различных видов воспитательной работы, требования Федерального государственного образовательного стандарта к определению ценностного содержания образовательного процесса |
|--|--|--|

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Трудоемкость освоения дисциплины

| Наименование составных частей дисциплины | Объем в часах | В т.ч. в форме практ. подготовки |
|--|---------------|-------------------------------------|
| Учебные занятия | 146 | 110 |
| <i>Курсовая работа (проект)</i> | – | – |
| Самостоятельная работа | – | – |
| Промежуточная аттестация в <i>форме зачета</i> | – | – |
| Всего | 146 | 110 |

2.2.

Содержание

дисциплины

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала, практических и лабораторных занятий, курсовая работа (проект) | 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. Теоретические основы физической культуры (ч) | | 22/0 | |
| Тема 1.1. Роль физической культуры в развитии человека | Содержание | 2/0 | ОК 08 |
| | Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. | 2/0 | |
| Тема 1.2. Физическая культура и профессиональная деятельность. | Содержание | 3/0 | ПК.1.2 ПК.1.7 ПК.2.2 ПК.3.1 |
| | 1. Здоровый образ жизни и профессиональная деятельность | 2/0 | |
| | 2. Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности. | 1/0 | |
| Тема 1.3. Здоровый образ жизни | Содержание | 3/0 | ОК 08 |
| | Основы здорового образа и стиля жизни. Здоровье человека как ценность и как фактор достижения жизненного успеха. Роль регулярных занятий физическими упражнениями в формировании и поддержании здоровья. Компоненты здорового образа жизни. | 3/0 | |
| Тема 1.4 Социально-биологические основы физической культуры и спорта | Содержание | 3/0 | ОК 08 |
| | Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся система. Воздействие природных и социально - экономических факторов на организм человека. Возрастные особенности развития. Физиологические и биологические изменения, происходящие в организме под воздействием активной деятельности. | 3/0 | |
| Тема 1.5 Физические | Содержание | 3/0 | ОК 08 |
| | Физиологическая и биологическая природа проявления физических способностей. Возрастные | 3/0 | |

| | | | |
|--|--|----------------|--|
| способности человека и их развитие | особенности развития. Методические принципы, средства и методы развития быстроты, силы, выносливости и гибкости. | | |
| Тема 1.6 Спорт в физическом воспитании студентов | Содержание | 3/0 | ОК 08 |
| | Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Спортивная классификация. Студенческий спор. Система студенческих спортивных соревнований. Международное спортивное движение. Краткая история спортивных игр. Участие спортсменов нашей страны в олимпиадах. | 3/0 | |
| Тема 1.7. Профессионально-прикладная физическая подготовка | Содержание | 5/0 | ОК 08 |
| | Личная и социально-экономическая необходимость психофизической подготовки к труду. Цели и задачи ППФП. Средства, методы и методика направленного формирования профессионально-значимых двигательных навыков, устойчивости к профессиональным заболеваниям. Прикладная значимость некоторых видов спорта, специальных комплексов упражнений | 5/0 | |
| Раздел 2. Практические основы формирования физической культуры личности (ч) | | 124/110 | |
| Тема 2.1. Легкая атлетика | Содержание | 3/0 | ОК 04 ОК 08 ПК.1.2 ПК.1.7 ПК.2.2 ПК.3.1 |
| | Бег на короткие дистанции. Бег на средние и длинные дистанции. Челночный бег. Эстафетный бег. Кроссовая подготовка. Прыжки в длину с места. Прыжки в длину с разбега. Метание малого мяча. Метание гранаты. Подвижные игры и эстафеты с элементами лёгкой атлетики. Развитие скоростных способностей. Развитие скоростно-силовых качеств. Развитие общей выносливости. | 3/0 | |
| | В том числе практических и лабораторных занятий | 44/44 | |
| | Практическое занятие 1. «Бег на короткие дистанции. Старт из разных И.п. Совершенствование техники выполнения специально беговых упражнений. Развитие скоростных качеств. Бег 100 метров» | 2/2 | |
| | Практическое занятие 2. «Отработка техники прыжка в длину с места. Выполнение подводящих упражнений» | 1/1 | |
| | Практическое занятие 3. «Отработка техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Выполнение подводящих упражнений» | 2/2 | |
| | Практическое занятие 4. «Упражнения, способствующие овладению техникой бега на средние дистанции. Совершенствование техники высокого старта. Бег с высокого старта и финиширование. Бег 1000 м. – девушки, 2000 м. – юноши» | 2/2 | |
| | Практическое занятие 5. «Совершенствование техники передачи эстафетной палочки. Эстафета | 1/1 | |

| | | |
|---|-----|--|
| 4x100 м. Бег в командах» | | |
| Практическое занятие 6. «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» | 2/2 | |
| Практическое занятие 7. «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» | 2/2 | |
| Практическое занятие 8. «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» | 2/2 | |
| Практическое занятие 9. «Проведение подвижной игры с элементами л/а» | 2/2 | |
| Практическое занятие 10. «Бег на короткие дистанции. Старт из разных И.п. Совершенствование техники выполнения специально беговых упражнений. Развитие скоростных качеств. Бег 100 метров» | 2/2 | |
| Практическое занятие 11. «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» | 2/2 | |
| Практическое занятие 12. «Подвижные игры с элементами бега, прыжками и эстафеты. Организация и проведение подвижных игр» | 2/2 | |
| Практическое занятие 13. «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» | 2/2 | |
| Практическое занятие 14. «Выполнение спец. беговых упражнений, совершенствование техники бега на выносливость, развитие общей выносливости» | 3/3 | |
| Практическое занятие 15. «Кросс по пересеченной местности 2000м» | 1/1 | |
| Практическое занятие 16. «Совершенствование техники прыжка в длину с места. Выполнение упражнений, способствующих овладению техникой прыжка в длину с разбега» | 2/2 | |
| Практическое занятие 17. «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» | 2/2 | |

| | | | |
|---|--|--------------|------------------------|
| | Практическое занятие 18. «Бег на короткие дистанции. Старт из разных И.п. Совершенствование техники выполнения специально беговых упражнений. Развитие скоростных качеств. Бег 100 метров» | 2/2 | |
| | Практическое занятие 19. «Упражнения, способствующие овладению техникой бега на средние дистанции. Совершенствование техники высокого старта. Бег с высокого старта и финиширование. Бег 1000 метров на время» | 2/2 | |
| | Практическое занятие 20. «Подвижные игры с элементами бега, прыжками и эстафеты. Методика проведения подвижных игр» | 2/2 | |
| | Практическое занятие 21. «Специальные беговые упражнения. Бег с хода 3-4 х 40–60 м. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 –20 с.) Бег с ускорением (5-6 серий по 20 – 30 м)» | 1/1 | |
| | Практическое занятие 22. «Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 –3 х 70 – 80метров. Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки» | 1/1 | |
| | Практическое занятие 23. «Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей: юноши –до 3 кг, девушки –до 2 кг. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1) с расстояния: до 12 –14 метров» | 1/1 | |
| | Практическое занятие 24. «ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Специальные беговые упражнения. Метание гранаты с 4 –5 шагов разбега на дальность Развитие скоростно-силовых качеств» | 1/1 | |
| | Практическое занятие 25. «ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Переменный бег на отрезках 100-200—400 м быстро + 100 медленно. Спортивные игры» | 2/2 | |
| Тема 2.2. Спортивные игры. Баскетбол | Содержание | 3/0 | ОК 04 ОК 08 |
| | Передвижение, остановки, повороты. Передачи мяча. Ведения мяча. Ведения мяча в движении. Бросок в корзину. Индивидуальные, групповые и командные действия. | 3/0 | |
| | В том числе практических занятий и лабораторных работ | 20/20 | |
| | Практическое занятие 26. «ТБ на занятиях баскетболом. Перемещение в стойке, остановка, повороты, ускорение. Овладение комбинациями передвижений. Передвижение в нападении и в защите» | 2/2 | |
| | Практическое занятие 27. «Освоение передачи мяча отскоком от площадки, от груди, двумя руками сверху, от плеча на месте и в движении. Овладение передачей мяча правой, левой рукой снизу» | 2/2 | |
| | Практическое занятие 28. «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» | 2/2 | |

| | | | |
|--|--|--------------|--|
| | Практическое занятие 29. «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» | 2/2 | |
| | Практическое занятие 30. «Индивидуальные, групповые, командные, тактические действия в нападении и защите. Овладение личной защиты на своей половине площадки и по всей площадке» | 4/4 | |
| | Практическое занятие 31. «Совершенствование передачи мяча отскоком от площадки, от груди, двумя руками сверху, от плеча на месте и в движении. Совершенствование передачи мяча правой, левой рукой снизу» | 2/2 | |
| | Практическое занятие 32. «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» | 2/2 | |
| | Практическое занятие 33. «Совершенствование техники броска мяча в корзину в движении после ловли и ведения. Совершенствование техники штрафного броска. Действия защитников при штрафных бросках и разыгрывании спорных мячей» | 2/2 | |
| | Практическое занятие 34. «Индивидуальные, групповые, командные, тактические действия в нападении и защите. Личная защита на своей половине площадки и по всей площадке. Двухсторонняя игра» | 2/2 | |
| | Содержание | 3/0 | |
| Тема 2.3. Спортивные игры. Волейбол | Техника передвижения волейболиста. Прием и передача мяча. Поддача мяча. Прямой нападающий удар. Блокирование. Тактика игры в волейбол. Подвижные игры с элементами волейбола. | 3/0 | ОК 04 ОК 08 ПК.1.2 ПК.1.7 ПК.2.2 ПК.3.1 |
| | В том числе практических занятий и лабораторных работ | 21/21 | |
| | Практическое занятие 35. «ТБ на занятиях волейболом. Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники передвижений. Выполнение перемещений с применением зрительных ориентиров и звуковых сигналов. Упражнения в парах, в тройке» | 2/2 | |
| | Практическое занятие 36. «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» | 2/2 | |
| | Практическое занятие 37. «Выполнение упражнений для совершенствования техники выполнения подач: верхняя и нижняя поддача мяча. Подготовительные упражнения. Подводящие упражнения. Специальные упражнения» | 2/2 | |
| | Практическое занятие 38. «Совершенствование техники и тактики игры в волейбол: овладение | 2/2 | |

| | | | |
|---------------------------------|---|--------------|--|
| | игрой и комплексное развитие психомоторных способностей (игра по упрощенным правилам волейбола, игра по правилам)» | | |
| | Практическое занятие 39. «Подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола. Игры, способствующие совершенствованию навыков передачи мяча: «Эстафеты у стены», «Мяч в воздухе», «Мяч среднему» | 1/1 | |
| | Практическое занятие 40. «Оценка техники элементов игры в волейбол. Выполнение передач и подач» | 1/1 | |
| | Практическое занятие 41. «Изучение техники нападающего удара в волейболе. Подготовительные упражнения. Подводящие упражнения. Специальные упражнения. Броски в парах, нападающий удар через сетку» | 2/2 | |
| | Практическое занятие 42. «Выполнение упражнений для совершенствования техники выполнения подач: верхняя и нижняя подача мяча. Подготовительные упражнения. Подводящие упражнения. Специальные упражнения» | 2/2 | |
| | Практическое занятие 43. «Совершенствование техники и тактики игры в волейбол: овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей (игра по упрощенным правилам волейбола, игра по правилам)» | 2/2 | |
| | Практическое занятие 44. «Изучение техники блокирования в волейболе. Упражнения в парах, тройках. Групповое блокирование» | 2/2 | |
| | Практическое занятие 45. «Совершенствование техники верхней прямой подачи в волейболе. Поддачи в парах, со стеной, через сетку с расстояния 7-9 м. от нее» | 1/1 | |
| | Практическое занятие 46. «Совершенствование техники нападающего удара в волейболе. Подготовительные упражнения. Подводящие упражнения. Специальные упражнения. Броски в парах, нападающий удар через сетку» | 2/2 | |
| Тема 2.4. Гимнастика | Содержание | 2/0 | ОК 08 ПК.1.2 ПК.1.7 ПК.2.2 ПК.3.1 |
| | Физические упражнения. Современные оздоровительные виды гимнастики. Акробатика. Упражнения дыхательной гимнастики. Стрейтчинг. Комплекс упражнений на развитие силой выносливости. | 2/0 | |
| | В том числе практических занятий и лабораторных работ | 15/15 | |
| | Практическое занятие 47. «ТБ на занятиях гимнастикой. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой с предметами и без предметов» | 2/2 | |
| | Практическое занятие 48. «Составление комплексов упражнений с гимнастической палкой, мячами, скакалками. Выполнение комплексов гимнастических упражнений на различные группы мышц» | 2/2 | |
| | Практическое занятие 49. «Освоение комплексов танцевальной аэробики, освоение комплексов | 2/2 | |

| | | | |
|------------------------------------|--|--------------|--------------|
| | атлетической гимнастики с использованием тренажеров, гантелей, скакалки, резиновых жгутов, гимнастической скамейки, шведской стенки» | | |
| | Практическое занятие 50. «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» | 1/1 | |
| | Практическое занятие 51. «Оценка техники выполнения акробатической комбинации из 6-8 элементов» | 1/1 | |
| | Практическое занятие 52. «Выполнение общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой с предметами и без предметов. Комплекса упражнений с гимнастической палкой, мячами, скакалками» | 2/2 | |
| | Практическое занятие 53. «Выполнение комплексов упражнений, направленных на профилактику профессиональных заболеваний: комплексов дыхательных упражнений» | 2/2 | |
| | Практическое занятие 54. «Выполнение упражнений для развития гибкости. Комплекс гимнастических упражнений на укрепление мышц живота и спины» | 2/2 | |
| | Практическое занятие 55. «Освоение комплексов аэробики, степ-аэробики» | 1/1 | |
| Тема 2.5. Лыжная подготовка | Содержание | 3/0 | ОК 08 |
| | Строевые упражнения с лыжами. Классические ходы. Переходы с хода на ход в классических ходах. Преодоление препятствий и подъемов в гору. Торможение. Проведение соревнований по лыжным гонкам. | 3/0 | |
| | В том числе практических занятий и лабораторных работ | 10/10 | |
| | Практическое занятие 56. «ТБ на занятиях лыжной подготовкой. Строевые упражнения с лыжами. Поворот переступанием вокруг пяток лыж. Поворот переступанием вокруг носков лыж. Поворот махом на два счета, прыжком» | 2/2 | |
| | Практическое занятие 57. «Освоение техники классических ходов: скользящего шага, попеременного двухшажного хода; одновременных ходов: одновременно бесшажного, одновременно одношажного, одновременно двухшажного хода» | 2/2 | |
| | Практическое занятие 58. «Освоение перехода с попеременного двухшажного хода на одновременные ходы. Освоение перехода с попеременного двухшажного хода на одновременные ходы: одновременно -одношажный, одновременно двухшажный, бесшажный ход» | 2/2 | |
| | Практическое занятие 59. «Совершенствование техники передвижения на лыжах, преодоления препятствий. Подъем в гору: скользящим ходом, ступающим шагом, «полуёлочкой», «ёлочкой». Совершенствование техники торможения» | 2/2 | |

| | | | |
|--------------------------------------|---|----------------|--|
| | Практическое занятие 60. «Проведения соревнований по лыжным гонкам в группе на дистанцию 2-5км» | 1/1 | |
| | Практическое занятие 61. «Прохождение дистанции 2 км. на лыжах без учета времени» | 1/1 | |
| Промежуточная аттестация (0ч) | | | |
| Всего: (144ч) | | 146/110 | |

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение

Спортивный зал, открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий, оснащенные в соответствии с приложением 3 ОПОП-П.

3.2. Учебно-методическое обеспечение

3.2.1. Основные печатные и/или электронные издания

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. – 3-е изд., испр. – Москва : Издательство Юрайт, 2020. – 493 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-02309-1.
2. 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>
3. 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: <https://urait.ru/bcode/511813>

3.2.2. Дополнительные источники

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. – 3-е изд., испр. – Москва : Издательство Юрайт, 2020. – 493 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-02309-1.
2. 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>
3. 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: <https://urait.ru/bcode/511813>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

| Результаты обучения | Показатели освоенности компетенций | Методы оценки |
|---------------------|------------------------------------|---------------|
|---------------------|------------------------------------|---------------|

| | | |
|---|---|---|
| <p>Знает: психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности, 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>Умеет: организовывать работу коллектива и команды, взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности, 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</p> | <p>определяет роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека определяет принципы, правила здорового образа жизни характеризует условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности Использует физкультурно-оздоровительную деятельность в соответствии с установленными требованиями использует средства профилактики профессионального перенапряжения в соответствии с установленными требованиями</p> | <p>Результаты промежуточной аттестации Оценка выполнения практического задания (работы) Устный опрос Результаты выполнения Контрольных нормативов</p> |
|---|---|---|

ПРИЛОЖЕНИЕ 1. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Государственное бюджетное профессиональное образовательное
учреждение
Архангельской области
«Архангельский педагогический колледж имени Р.Е. Шаниной»

Утверждаю
Заместитель директора
по учебно-воспитательной работе
_____ Т.С. Григорьева
«__» _____ 2026г.

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ для проведения промежуточной аттестации по дисциплине

СГ.04 Физическая культура

код и наименование

основной профессиональной образовательной программы
по специальности

44.02.01 «Дошкольное образование»

код и наименование

Архангельск 2026

Разработчики:

ГБПОУ АО «Архангельский педколледж имени Р.Е Шаниной»,

Соболев Д.В., преподаватель

Рассмотрено на ПЦК теории и методики начального общего образования

Протокол № 10 от «09» июня 2026 г.

Председатель ПЦК _____ / *Н. Ю. Румянцева, к.п.н.***1. Область применения**

Фонд оценочных средств предназначен для оценки результатов освоения дисциплины СГ 04 Физическая культура

Фонд оценочных средств включают контрольные материалы для проведения промежуточной аттестации в форме зачёта

2. Результаты освоения, подлежащие проверке**2.1. Формы промежуточной аттестации по дисциплине**

Таблица 1

| Наименование дисциплины | Форма промежуточной аттестации | | | | | |
|---------------------------|--------------------------------|-------|-------|-------|-------|-------|
| | сем. | сем. | сем. | сем. | сем. | сем. |
| СГ 04 Физическая культура | ачёт | зачёт | зачёт | зачёт | зачёт | зачёт |

2.2. Знания и умения, подлежащие оценке по результатам освоения дисциплины

| <i>Освоенные умения</i> | <i>Усвоенные знания</i> |
|---|---|
| -выполнять контрольные задания и двигательные тесты по темам, согласно рабочей программе. | - основы здорового образа жизни, требования охраны труда. - правила видов спорта. - приемы страховки, само страховки. - порядок выполнения упражнений. |

3. Измерительные материалы для оценивания результатов освоения учебной дисциплин.

3.1. Задания для проведения зачета

Семестр – 3,4,5,6,7,8

Форма зачета - практические задания.

Условия выполнения задания

1. Место (время) выполнения задания: спортивный зал или стадион.
2. Максимальное время выполнения задания: 45 минут на каждое задание.
3. Источники информации, разрешенные к использованию на зачете, оборудование: правила видов спорта

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

| НАИМЕНОВАНИЕ НОРМАТИВА | ЮНОШИ | | | | | | | | |
|-------------------------------|--------|-------|-------|--------|------|-------|--------|-------|-------|
| | 2 курс | | | 3 курс | | | 4 курс | | |
| | «3» | «4» | «5» | «3» | «4» | «5» | «3» | «4» | «5» |
| Бег 100 м | 15,9 | 15,3 | 14,9 | 15,7 | 15,0 | 14,8 | 15,4 | 14,8 | 14,7 |
| Бег 1000 м | 4,20 | 4,00 | 3,5 | 4,15 | 3,50 | 3,40 | 4,10 | 3,45 | 3,35 |
| Бег 3000 м | 16,00 | 14,30 | 13,50 | 15,30 | 14,0 | 13,40 | 15,00 | 13,50 | 13,20 |
| Бег 6 минут | 1250 | 1350 | 1500 | 1300 | 1400 | 1500 | 1350 | 1450 | 1550 |
| Прыжки в длину | 380 | 400 | 430 | 390 | 410 | 440 | 400 | 420 | 450 |

| | | | | | | | | | |
|---|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| Прыжки в высоту | 110 | 115 | 120 | 115 | 120 | 125 | 117 | 122 | 127 |
| Прыжки в длину с места | 190 | 205 | 220 | 195 | 210 | 230 | 205 | 220 | 235 |
| Метание гранаты 500 гр./ 700 г. | 23 | 25 | 29 | 25 | 28 | 32 | 27 | 32 | 34 |
| Челночный бег 3x10 м | 8,4 | 8,0 | 7,7 | 8,0 | 7,6 | 7,3 | 7,9 | 7,5 | 7,2 |
| Подтягивание | 6 | 7 | 8 | 8 | 10 | 11 | 7 | 9 | 12 |
| Отжимание от пола | 27 | 30 | 32 | 28 | 32 | 35 | 30 | 35 | 40 |
| Подъём туловища из положения лёжа | 21 | 25 | 27 | 23 | 26 | 30 | 25 | 28 | 31 |
| Подъём туловища из положения лёжа за 30 минут. | 21 | 27 | 30 | 22 | 28 | 31 | 23 | 29 | 32 |
| Прыжки на скакалке за 1 мин. | 45 | 60 | 75 | 60 | 75 | 90 | 75 | 80 | 95 |

| | | | | | | | | | |
|-------------------------------|----------------|------------|------------|---------------|------------|------------|---------------|------------|------------|
| НАИМЕНОВАНИЕ НОРМАТИВА | ДЕВУШКИ | | | | | | | | |
| | 2 курс | | | 3 курс | | | 4 курс | | |
| | «3» | «4» | «5» | «3» | «4» | «5» | «3» | «4» | «5» |

| | | | | | | | | | |
|---|-------|-------|-------|------|-------|-------|-------|-------|-------|
| Бег 100 м | 18,0 | 17,5 | 17,2 | 17,9 | 17,3 | 17,0 | 17,8 | 17,0 | 16,8 |
| Бег 1000 м | 5,15 | 4,23 | 4,15 | 5,05 | 4,15 | 4,08 | 5,00 | 4,10 | 4,00 |
| Бег 2000 м | 14,00 | 12,50 | 12,00 | 13,3 | 12,30 | 11,30 | 13,00 | 11,30 | 11,20 |
| Бег 6 минут | 1000 | 1150 | 1250 | 1050 | 1200 | 1300 | 1080 | 1250 | 1350 |
| Прыжки в длину | 310 | 340 | 375 | 315 | 345 | 380 | 320 | 350 | 385 |
| Прыжки в высоту | 100 | 105 | 110 | 105 | 110 | 115 | 110 | 117 | 120 |
| Прыжки в длину с места | 160 | 180 | 200 | 165 | 185 | 505 | 170 | 190 | 210 |
| Метание гранаты 500 гр./ 700 г. | 14 | 16 | 20 | 15 | 17 | 21 | 16 | 18 | 23 |
| Челночный бег 3x10 м | 9,4 | 8,9 | 8,6 | 9,3 | 8,8 | 8,5 | 9,3 | 8,7 | 8,4 |
| Подтягивание | 5 | 9 | 12 | 5 | 10 | 13 | 7 | 11 | 14 |
| Отжимание от пола | 7 | 10 | 15 | 10 | 15 | 18 | 12 | 18 | 20 |
| Подъём туловища из положения лёжа | 18 | 22 | 26 | 20 | 27 | 35 | 30 | 35 | 37 |
| Подъём туловища из положения лёжа за 30 минут. | 16 | 21 | 23 | 17 | 22 | 25 | 18 | 23 | 26 |
| Прыжки на скакалке за 1 мин. | 60 | 75 | 90 | 75 | 90 | 105 | 90 | 105 | 120 |

3.2. Критерии оценивания выполнения контрольных нормативов по дисциплине «Физическая культура»:

«Зачтено» - ставится, если студент выполнил все контрольные нормативы не ниже оценки «удовлетворительно».

«Не зачтено» - ставится, если студент выполнил не все контрольные нормативы, или за их выполнение поставлена оценка «неудовлетворительно».