

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИИ**  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
**«ОМСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»**  
(ФГБОУ ВО «ОмГПУ»)  
Университетский колледж

---

УТВЕРЖДАЮ



Директор  
Университетского колледжа

М.А. Саньков

«30» мая 2023 г.

**РАБОЧАЯ УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА**  
по дисциплине  
**«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**  
гуманитарный профиль  
  
для специальности  
**44.02.02 Преподавание в начальных классах**  
  
форма обучения – очная

Рабочая программа составлена на основании ФГОС  
среднего общего образования от 17.05.2012 г № 413  
с учетом Рекомендаций Министерства Просвещения РФ  
от 01.03.2023 г № 05-592  
и рассмотрена на заседании П(Ц)К  
«02» мая 2023 г. Протокол №14-10/09  
Председатель П(Ц)К  
БД и СГД  
наименование П(Ц)К  
Зайцева Инна Владимировна  
ФИО председателя  
  
Зайца  
(подпись)

2023 г.

Рабочая программа разработана в соответствии с Рекомендациями по реализации программ среднего общего образования в пределах освоения образовательной программы среднего профессионального образования, утвержденной Департаментом государственной политики в сфере среднего профессионального образования и профессионального обучения от 01.03.2023 № 05-592

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» предназначена для изучения русского языка в учреждениях начального и среднего профессионального образования, реализующих образовательную программу среднего общего образования, по специальностям гуманитарного профиля: 44.02.02 Преподавание в начальных классах

Организация-разработчик:  
Университетский колледж ОмГПУ

Разработчик:  
Рассказова Ю.В., преподаватель Университетского колледжа ОмГПУ

## СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
<b>1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	4
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	6
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	13
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	15

# 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

## 1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО 44.02.02 Преподавание в начальных классах

## 1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Учебная дисциплина «Физическая культура» является учебным предметом базовой подготовки ФГОС среднего общего образования.

Учебная дисциплина «Физическая культура» формирует базовые знания умения и компетенции необходимые для дальнейшего непрерывного образования.

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

Примерная программа ориентирована на достижение следующих целей:

- **формирование** физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- **развитие** физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- **формирование** устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- **овладение** технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- **овладение** системой профессионально ижизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- **освоение** системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций.

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

- определить уровень собственного здоровья по тестам;
- использовать физкультурно-спортивную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики;

- составлять комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления;
- применять на практике приемы массажа и самомассажа;
- определять индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы еерегуляции;
- выполнять упражнения:
  - сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для девушек — руки на опоревысотой до 50 см);
  - подтягивание на перекладине (юноши);
  - поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой,ноги закреплены (девушки);
  - прыжки в длину с места;
  - бег 100 м;
  - бег: юноши - 3 км, девушки - 2 км (без учета времени);
  - тест Купера - 12-минутное передвижение;
  - бег на лыжах: юноши - 3 км, девушки - 2 км (без учета времени).

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

- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни;
- состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальныезанятия двигательной активности.

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

- элементами техники движений: релаксационных, беговых, прыжковых, ходьбы на лыжах, в плавании;
- техникой спортивных игр по одному из избранных видов;
- системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений.

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

- аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (терренкура, кроссовой и лыжной подготовки).

Выпускник, освоивший образовательную программу по квалификации **"Учитель начальных классов"**, должен обладать общими компетенциями :  
 ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;  
 ОК 06. Проявлять гражданско- патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения;

ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению , применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях;

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

Выпускник, освоивший образовательную программу по квалификации **"Учитель начальных классов"**, должен обладать профессиональными компетенциями

ПК 1.2. Организовывать процесс обучения обучающихся в соответствии с санитарными нормами и правилами.

#### **Личностные результаты реализации программы воспитания:**

ЛР 9. Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.

#### **1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося 80 часов, в том числе:

обязательной учебной нагрузки обучающегося 78 часов;

самостоятельной работы обучающегося 0 часов

промежуточная аттестация (дифференцированный зачёт) 2 часа.

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем, акад. ч / в том числе в форме практической подготовки, акад. ч	Коды компетенций, формирование которых способствует элементу программы
<b>1 курс 1 семестр</b>			
<b>Раздел №1: Оценка физического развития</b>		<b>2</b>	
Практическое занятие №1. Тема: Контрольные нормативы.	Бег 100м.; прыжок в длину с места; подтягивание из виса; поднятие туловища из положения лежа на спине, за мин.; сгибание и разгибание рук в упоре лежа; прыжки через скакалку за 1 мин.	2	ОК 4, ОК 6, ОК 7, ОК 8
<b>Раздел №2: Легкая атлетика</b>		<b>8</b>	
Практическое занятие №1. Тема: Бег на длинные дистанции.	Обучение технике бега на длинные дистанции. Обучение высокому старту. Развитие общей выносливости.	2	ОК 4, ОК 6, ОК 7, ОК 8
Практическое занятие №2-3. Тема: Бег на средние и длинные дистанции.	Обучение технике финиширования в беге на средние и длинные дистанции. Развитие общей выносливости. Обучение с тактикой бега на средние и длинные дистанции. Принять контрольные нормативы в беге на 3 км.- юноши, 2км –девушки.	2	ОК 4, ОК 6, ОК 7, ОК 8
Практическое занятие №4. Тема: Бег на короткие дистанции.	Принять контрольные нормативы в беге на 100м. Обучение низкому старту и стартовому разгону.	2	ОК 4, ОК 6, ОК 7, ОК 8
Практическое занятия №5. Тема: Прыжки.	Принять контрольный норматив по прыжку в длину с места. Дальнейшее обучение технике низкого старта. Развитие скоростно-силовых качеств. Составить и провести комплекс специальных беговых упражнений.	2	ОК 4, ОК 6, ОК 7, ОК 8
<b>Раздел №3: Спортивные и подвижные</b>		<b>8</b>	

<b>игры</b>			
Практическое занятия №1. Тема: Баскетбол.	Обучение правильного держания мяча. Обучение ловли и передачи мяча. Передача мяча в движении.	2	ОК 4, ОК 6, ОК 7, ОК 8
Практическое занятие №2. Тема: Подвижные игры.	Обучение методике проведения подвижных игр. Развитие ловкости.	2	ОК 4, ОК 6, ОК 7, ОК 8
Практическое занятие №3. Тема: Подвижные игры.	Обучение методике проведения подвижных игр. Развитие координации. Ознакомиться с организацией и правилами проведения 5-ти подвижных игр.	2	ОК 4, ОК 6, ОК 7, ОК 8
Практическое занятие №4-5. Тема: Эстафеты.	Обучение методике проведения «Веселых стартов». Развитие силы мышц груди и плечевого пояса.	2	ОК 4, ОК 6, ОК 7, ОК 8
<b>Раздел №4: Элементы гимнастики, аэробики.</b>		<b>6</b>	
Практическое занятие №1. Тема: Спортивная аэробика	Обучение составлять и выполнять с группой комбинации из спортивно-гимнастических и акробатических элементов, включая дополнительные элементы. Развитие гибкости, координационных способностей. Воспитание правильной осанки.	2	ОК 4, ОК 6, ОК 7, ОК 8
Практическое занятие №2. Тема: Спортивная аэробика	Развитие прыгучести. Обучение гимнастическому стилю выполнение упражнений. Обучению техники безопасности при занятии спортивной аэробикой.	2	ОК 4, ОК 6, ОК 7, ОК 8
Практическое занятие №3. Тема: Спортивная аэробика	Совершенствование техники выполнения упражнений в равновесии. Развитие прыгучести. Воспитание правильной осанки. Уметь осуществлять самоконтроль. Составить и провести комплекс утренней гигиенической гимнастики.	2	ОК 4, ОК 6, ОК 7, ОК 8
<b>Раздел №5: Виды по выбору</b>		<b>6</b>	
Практические занятия №1-4. Тема: виды по выбору.	Проводятся по индивидуальному выбору студентов. Составить и провести разминку соответствующую избранному виду спорта.	6	ОК 4, ОК 6, ОК 7, ОК 8
<b>Раздел №6: Профессионально-прикладная физическая подготовка</b>		<b>4</b>	
Методико-практическое занятие №4. Тема: Профессионально-прикладная физическая подготовка.	Особенности будущей профессиональной деятельности, требования к функциональному состоянию организма будущего специалиста. Возможности использования средств физической культуры в профессиональной деятельности.	4	ОК 4, ОК 6, ОК 7, ОК 8

	Самостоятельная работа № 10: Особенности будущей профессиональной деятельности (составить профессиограмму будущей деятельности).		ОК 4, ОК 6, ОК 7, ОК 8
<b>Итого (1 семестр)</b>		<b>34</b>	
<b>1 курс 2 семестр</b>			
<b>Раздел №1: Спортивные и подвижные игры</b>		<b>10</b>	
Практическое занятие № 6. Тема: Баскетбол.	Правила игры. Техника безопасности игры. Ловля и передача мяча, ведение, вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защита – перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Игра по упрощенным правилам баскетбола.	2	ОК 4, ОК 6, ОК 7, ОК 8
Практическое занятие № 7. Тема: Баскетбол.	Броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком). Игра по правилам.	2	ОК 4, ОК 6, ОК 7, ОК 8
Практическое занятие № 8. Тема: Волейбол.	Совершенствование передач мяча. Совершенствование передач мяча в движении. Обучение ведению мяча. Обучение стойкам и перемещениям волейболиста. Обучение верхней передаче, нижней передаче.	2	ОК 4, ОК 6, ОК 7, ОК 8
Практическое занятие №9. Тема: Волейбол.	Обучение верхней и нижней передаче. Обучение нижней прямой подаче. Знакомство с правилами игры. Верхняя передача мяча за голову. Совершенствование нижней прямой подачи через сетку.	2	ОК 4, ОК 6, ОК 7, ОК 8
Практическое занятие №10. Тема: Волейбол.	Двусторонняя игра. Совершенствование физических качеств в самостоятельных занятиях.	2	ОК 4, ОК 6, ОК 7, ОК 8
<b>Раздел №2: Лыжи</b>		<b>6</b>	
Практическое занятие №1. Тема: Попеременнодвухшажный ход.	Обучение попеременному двухшажному ходу, совершенствование скользящего шага; развитие выносливости	2	ОК 4, ОК 6, ОК 7, ОК 8
Практическое занятие №2. Тема: Одновременнбесшажный ход.	Обучение одновременному бесшажному ходу; Совершенствование техники попеременного двухшажного хода; Развитие общей выносливости.	2	ОК 4, ОК 6, ОК 7, ОК 8
Практическое занятие №3. Тема: Обучение спуску. Подъем «елочкой», «лесенкой».	Обучение спуску в различных стойках; Обучение подъему «елочкой», «лесенкой»; Закрепление техники подъема скользящим шагом, «елочкой»; Развитие силы мышц рук, ног. Составить и провести комплекс упражнений на развитие силы мышц рук.	2	ОК 4, ОК 6, ОК 7, ОК 8
<b>Раздел №3: Элементы гимнастики,</b>		<b>4</b>	

<b>аэробики, фитнеса</b>			
Практическое занятие №4. Тема: Дыхательная гимнастика.	Знание и умение грамотно использовать современные методики дыхательной гимнастики. Осуществление контроля и самоконтроля за состоянием здоровья. Знание средств и методов при занятиях дыхательной гимнастикой. Заполнение дневника самоконтроля.	2	ОК 4, ОК 6, ОК 7, ОК 8
Практическое занятие №5. Тема: Ритмическая гимнастика.	Умение составлять и выполнять индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Составление, освоение и выполнение в группе комплекса упражнений из 26-30 движений.	2	ОК 4, ОК 6, ОК 7, ОК 8
	Самостоятельная работа №15: Составить комплекс общеразвивающих упражнений.		
<b>Раздел №4: Виды по выбору</b>		<b>12</b>	
Практические занятия №5-13. Тема: виды по выбору.	Проводятся по индивидуальному выбору студента. Составить и провести разминку соответствующую избранному виду спорта.	12	ОК 4, ОК 6, ОК 7, ОК 8
<b>Раздел №5: Легкая атлетика</b>		<b>10</b>	
Практическое занятие №6. Тема: Бег на длинные дистанции.	Обучение технике кроссового бега: бег в гору; под уклоном; на пологом и крутом склоне. Развитие общей выносливости.	2	ОК 4, ОК 6, ОК 7, ОК 8
Практическое занятие №7. Тема: Бег на средние дистанции.	Развитие аэробной возможности организма. Развитие силы ног.	2	ОК 4, ОК 6, ОК 7, ОК 8
Практическое занятие №8. Тема: Бег на короткие дистанции.	Совершенствование техники низкого старта. Развитие скорости.	2	ОК 4, ОК 6, ОК 7, ОК 8
Практическое занятие №9. Тема: прыжки.	Совершенствование техники прыжка в длину с места. Развитие прыгучести.	2	ОК 4, ОК 6, ОК 7, ОК 8
Практическое занятие №10-11. Тема: Соревнования.	Обучение правилам соревнований по л/атлетике. Выполнение контрольных нормативов: прыжки в длину с места; бег 100 м; бег: юноши – 3 км, девушки – 2 км. Написать правила соревнований одного из видов л/атлетики.	2	ОК 4, ОК 6, ОК 7, ОК 8
<b>Раздел №6: Профессионально-прикладная физическая подготовка</b>		<b>2</b>	
Методико-практическое занятие № 6. Тема: Профессионально-прикладная физическая подготовка.	«Малые» формы физической культуры в обеспечении активного отдыха и уровня физической подготовленности, достаточного для успешного выполнения профессиональной деятельности в течение рабочего дня. Основы методики проведения физкультурпауз,	2	ОК 4, ОК 6, ОК 7, ОК 8

	физкультминуток и др.		
	Самостоятельная работа №18: Составить и провести физкультпаузу, физкультминутку.		
<b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта</b>		<b>2</b>	
<b>ИТОГО (2 семестр)</b>		<b>46</b>	
<b>ИТОГО по курсу</b>		<b>80</b>	

### 2.3. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура» для обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ).

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем, акад. ч / в том числе в форме практической подготовки, акад. ч	Коды компетенций, формируемых в которых способствует элемент программы
<b>1 курс 1 семестр</b>			
<b>Раздел №1: Оценка физического развития</b>		<b>2</b>	
Практическое занятие №1. Тема: Контрольные нормативы.	Участие в проведении контрольных нормативов (судейство).	2	ОК 4, ОК 6, ОК 7, ОК 8
<b>Раздел №2: Легкая атлетика</b>		<b>8</b>	
Практическое занятие №1. Тема: Ходьба на длинные дистанции.	Обучение технике бега на длинные дистанции. Обучение высокому старту. Развитие общей выносливости.	2	ОК 4, ОК 6, ОК 7, ОК 8

Практическое занятие №2-3. Тема: Ходьба на средние и длинные дистанции.	Обучение технике финиширования в беге на средние и длинные дистанции. Развитие общей выносливости. Обучение с тактикой бега на средние и длинные дистанции.Принять контрольные нормативы в беге на 3 км.- юноши, 2км –девушки.	4	ОК 4, ОК 6, ОК 7, ОК 8
Практическое занятие №4-5. Тема: Ходьба на короткие дистанции.	Дневник самоконтроля. Описание своего заболевания.Показания и противопоказания при занятиях физической культурой.	2	ОК 4, ОК 6, ОК 7, ОК 8
<b>Раздел №3: Спортивные и подвижные игры</b>		<b>8</b>	
Практическое занятие №1. Тема: Баскетбол.	Обучение правильного держания мяча. Обучение ловли и передачи мяча. Передача мяча в движении.	2	ОК 4, ОК 6, ОК 7, ОК 8
Практическое занятие №2. Тема: Подвижные игры.	Обучение методике проведения подвижных игр. Развитие ловкости.	2	ОК 4, ОК 6, ОК 7, ОК 8
Практическое занятие №3. Тема: Подвижные игры.	Обучение методике проведения подвижных игр. Развитие координации. Ознакомиться с организацией и правилами проведения 5-ти подвижных игр.	2	ОК 4, ОК 6, ОК 7, ОК 8
Практическое занятие №4-5. Тема: Эстафеты.	Обучение методике проведения «Веселых стартов». Развитие силы мышц груди и плечевого пояса.	2	ОК 4, ОК 6, ОК 7, ОК 8
<b>Раздел №4: Элементы гимнастики, аэробики.</b>		<b>6</b>	
Практическое занятие №1-3. Тема: Аэробика.	Составить и провести комплекс упражнений с учетом своего заболевания. Воспитание правильной осанки. Уметь осуществлять самоконтроль.Составить и провести комплекс утренней гигиенической гимнастики.	6	ОК 4, ОК 6, ОК 7, ОК 8
<b>Раздел №5: Виды по выбору</b>		<b>6</b>	
Практические занятия №1-4. Тема: виды по выбору.	Проводятся по индивидуальному выбору студентов.Составить и провести разминку соответствующую избранному виду спорта с учетом своего заболевания.	6	ОК 4, ОК 6, ОК 7, ОК 8
<b>Раздел №6: Профессионально-прикладная физическая подготовка</b>		<b>4</b>	

Методико-практическое занятие №4. Тема: Профессионально-прикладная физическая подготовка.	Особенности будущей профессиональной деятельности, требования к функциональному состоянию организма будущего специалиста. Возможности использования средств физической культуры в профессиональной деятельности. Особенности будущей профессиональной деятельности (составить профессиограмму будущей деятельности).	4	ОК 4, ОК 6, ОК 7, ОК 8
<b>Итого (1 семестр)</b>		<b>34</b>	
<b>1 курс 2 семестр</b>			
<b>Раздел №1: Спортивные и подвижные игры</b>		<b>10</b>	
Практическое занятие № 6. Тема: Баскетбол.	Правила игры. Техника безопасности игры. Ловля и передача мяча, ведение, вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защита – перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Игра по упрощенным правилам баскетбола.	2	ОК 4, ОК 6, ОК 7, ОК 8
Практическое занятие № 7. Тема: Баскетбол.	Броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком). Игра по правилам.	2	ОК 4, ОК 6, ОК 7, ОК 8
Практическое занятие № 8. Тема: Волейбол.	Совершенствование передач мяча. Совершенствование передач мяча в движении. Обучение ведению мяча. Обучение стойкам и перемещениям волейболиста. Обучение верхней передаче, нижней передаче.	2	ОК 4, ОК 6, ОК 7, ОК 8
Практическое занятие №10. Тема: Волейбол.	Обучение верхней и нижней передаче. Обучение нижней прямой подаче. Знакомство с правилами игры. Верхняя передача мяча за голову. Совершенствование нижней прямой подачи через сетку.	2	ОК 4, ОК 6, ОК 7, ОК 8
Практическое занятие №12. Тема: Волейбол.	Совершенствование физических качеств в самостоятельных занятиях.	2	ОК 4, ОК 6, ОК 7, ОК 8
<b>Раздел №2: Лыжи</b>		<b>6</b>	
Практическое занятие №1. Тема: Попеременнодвухшажный ход.	Обучение попеременному двухшажному ходу, совершенствование скользящего шага; развитие выносливости.	2	ОК 4, ОК 6, ОК 7, ОК 8
Практическое занятие №2. Тема: Одновременнобесшажный ход.	Обучение одновременному бесшажному ходу; Совершенствование техники попеременного двухшажного хода; Развитие общей выносливости.	2	ОК 4, ОК 6, ОК 7, ОК 8

Практическое занятие №3. Тема: Обучение спуску. Подъем «елочкой», «лесенкой».	Обучение спуску в различных стойках; Обучение подъему «елочкой», «лесенкой»; Закрепление техники подъема скользящим шагом, «елочкой»; Развитие силы мышц рук, ног. Составить и провести комплекс упражнений на развитие силы мышц рук.	2	ОК 4, ОК 6, ОК 7, ОК 8
<b>Раздел №3: Элементы гимнастики, аэробики, фитнеса</b>		<b>4</b>	
Практическое занятие №4. Тема: Дыхательная гимнастика.	Знание и умение грамотно использовать современные методики дыхательной гимнастики. Осуществление контроля и самоконтроля за состоянием здоровья. Знание средств и методов при занятиях дыхательной гимнастикой. Заполнение дневника самоконтроля. Составить комплекс общеразвивающих упражнений с учетом своего заболевания.	2	ОК 4, ОК 6, ОК 7, ОК 8
Практическое занятие №5. Тема: Ритмическая гимнастика.	Умение составлять и выполнять индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Составление, освоение и выполнение в группе комплекса упражнений из 26-30 движений с учетом своего заболевания.	2	ОК 4, ОК 6, ОК 7, ОК 8
<b>Раздел №4: Виды по выбору</b>		<b>12</b>	
Практические занятия №5-13. Тема: виды по выбору.	Проводятся по индивидуальному выбору студента. Составить и провести разминку соответствующую избранному виду спорта с учетом своего заболевания.	12	ОК 4, ОК 6, ОК 7, ОК 8
<b>Раздел №5: Легкая атлетика</b>		<b>10</b>	
Практическое занятие №6. Тема: Ходьба на длинные дистанции.	Обучение технике ходьбы: ходьба в гору; под уклоном; на пологом и крутом склоне. Развитие общей выносливости.	2	ОК 4, ОК 6, ОК 7, ОК 8
Практическое занятие №7. Тема: Ходьба на средние дистанции.	Развитие аэробной возможности организма. Развитие силы ног.	2	ОК 4, ОК 6, ОК 7, ОК 8
Практическое занятие №8-9. Тема: Ходьба на короткие дистанции.	Совершенствование техники низкого старта. Развитие скорости.	2	ОК 4, ОК 6, ОК 7, ОК 8
Практическое занятие №10-11. Тема: Соревнования.	Обучение правилам соревнований по л/атлетике. Участие в проведении соревнования (судейство).	4	ОК 4, ОК 6, ОК 7, ОК 8
<b>Раздел №6: Профессионально-прикладная физическая подготовка</b>		<b>2</b>	

Методико-практическое занятие № 6. Тема: Профессионально-прикладная физическая подготовка.	«Малые» формы физической культуры в обеспечении активного отдыха и уровня физической подготовленности, достаточного для успешного выполнения профессиональной деятельности в течение рабочего дня. Основы методики проведения физкультпауз, физкультминуток и др. Составить и провести физкультпаузу, физкультминутку.	2	ОК 4, ОК 6, ОК 7, ОК 8
<b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта</b>		<b>2</b>	
<b>ИТОГО (2 семестр)</b>		<b>46</b>	
<b>ИТОГО по курсу</b>		<b>80</b>	

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

Реализация программы дисциплины требует наличия учебного кабинета гуманитарных и социальных дисциплин, спортивного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий.

Оборудование учебного кабинета гуманитарных и социально-экономических дисциплин.

Учебная аудитория для проведения занятий лекционного вида

- Рабочее место преподавателя;
- 26 учебных мест для обучающихся;
- Доска маркерная – 1 ед.;
- Проектор переносной – 1 ед.;
- Компьютер (ноутбук) – 1 ед.
- Лицензионное программное обеспечение (Microsoft Windows 7 Professional, Microsoft Office 2010 Professional Plus, Kaspersky Endpoint Security 10, Консультант Плюс).

Оборудование спортивного зала.

Зал для проведения практических занятий, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации

Универсальный спортивный зал (516,8 м<sup>2</sup>, покрытие деревянное):

- раздевалка – 2 ед.;
- инвентарная 2 – ед.;
- рабочее место преподавателя;
- комплект волейбольных стоек с механизмом передвижения сетки – 1 ед.;
- антенна для волейбола – 2 ед.;
- вышка судейская – 2 ед.;
- щит баскетбольной с кольцом основной – 2 ед.;
- щит баскетбольной с кольцом тренировочный – 8 ед.;
- стенка гимнастическая – 19 ед.;
- скамейка гимнастическая – 10 ед.;
- гимнастический мат – 4 ед.;
- стол складной для настольного тенниса – 3 ед.;
- стол для армрестлинга – 2 ед.;
- комплект «Дартс» – 3 ед.;
- съемная перекладина – 7 ед.;
- спортивный инвентарь (мячи баскетбольные, мячи волейбольные, скакалки, обручи, ракетки для бадминтона, воланы для бадминтона, ракетки для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса, коврики гимнастические).

Оборудование открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий.

Открытая площадка для занятий по физической культуре:

- спортивный инвентарь (мячи баскетбольные, мячи волейбольные, скакалки, обручи, ракетки для бадминтона, воланы для бадминтона, коврики гимнастические);

- спортивные аксессуары для проведения занятий: гири, гантели, секундомер, мерная рулетка, насосы для мячей;

- сектор для прыжков в длину.

### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

#### **Перечень рекомендуемых учебных изданий, дополнительной литературы**

##### **Основные источники:**

1. Зайцева, И. П. Физическая культура и спорт : учебник для СПО / И. П. Зайцева. — Саратов, Москва : Профобразование, Ай Пи Ар Медиа, 2023. — 427 с. — ISBN 978-5-4488-1631-4, 978-5-4497-2129-7. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/129198.html> (дата обращения: 26.02.2025). — Режим доступа: для авторизир. пользователей. - DOI: <https://doi.org/10.23682/129198>

##### **Интернет-ресурсы**

1. [www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru) (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
2. [www.edu.ru](http://www.edu.ru) (Федеральный портал «Российское образование»).
3. [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru) (Официальный сайт Олимпийского комитета России).
4. [www.goup32441.narod.ru](http://www.goup32441.narod.ru) (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009).

## **4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

**Контроль и оценка** результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения тестирования, практических занятий, а также выполнения обучающимися индивидуальных и групповых заданий.

#### 4.2. Характеристика основных видов учебной деятельности студентов

Содержание обучения	Характеристика основных видов учебной деятельности студентов (на уровне учебных действий)
<b>Теоретическая часть</b>	
Ведение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО	Знание современного состояния физической культуры и спорта. Умение обосновывать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний. Знание оздоровительных систем физического воспитания. Владение информацией о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)
1. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Демонстрация мотивации и стремления к самостоятельным занятиям. Знание форм и содержания физических упражнений. Умение организовывать занятия физическими упражнениями различной направленности с использованием знаний особенностей самостоятельных занятий для юношей и девушек. Знание основных принципов построения самостоятельных занятий и их гигиены
2. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки	Самостоятельное использование и оценка показателей функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Внесение коррекций в содержание занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля
3. Психологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	Знание требований, которые предъявляет профессиональная деятельность к личности, ее психофизиологическим возможностям, здоровью и физической подготовленности. Использование знаний динамики работоспособности в учебном году и в период экзаменационной сессии. Умение определять основные критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления. Овладение методами повышения эффективности производственного и учебного труда; освоение применения аутотренинга для повышения работоспособности
4. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	Обоснование социально-экономической необходимости специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду. Умение использовать оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Применение средств и методов физического воспитания для профилактики профессиональных заболеваний. Умение использовать на практике результаты компьютерного тестирования состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования
<b>Практическая часть</b>	
Учебно-методические занятия	Демонстрация установки на психическое и физическое здоровье. Освоение методов профилактики профессиональных заболеваний. Овладение приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими

	<p>упражнениями.</p> <p>Использование тестов, позволяющих самостоятельно определять и анализировать состояние здоровья; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи.</p> <p>Знание и применение методики активного отдыха, массажа и самомассажа при физическом и умственном утомлении.</p> <p>Освоение методики занятий физическими упражнениями для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата, зрения и основных функциональных систем.</p> <p>Знание методов здоровьесберегающих технологий при работе за компьютером.</p> <p>Умение составлять и проводить комплексы утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности</p>
Учебно-тренировочные занятия	
1. Легкая атлетика.	<p>Освоение техники беговых упражнений (кроссового бега, бега на короткие, средние и длинные дистанции), высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; бега 100 м.; бега по прямой с различной скоростью, равномерного бега на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши).</p> <p>Сдача контрольных нормативов.</p>
2. Лыжная подготовка	<p>Овладение техникой лыжных ходов, перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные.</p> <p>Преодоление подъемов и препятствий; выполнение перехода с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.</p> <p>Сдача на оценку техники лыжных ходов.</p> <p>Умение разбираться в элементах тактики лыжных гонок: распределении сил, лидировании, обгоне, финишировании и др.</p> <p>Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши).</p> <p>Знание правил соревнований, техники безопасности при занятиях лыжным спортом.</p> <p>Умение оказывать первую помощь при травмах и обморожениях.</p>
3. Гимнастика	<p>Освоение техники общеразвивающих упражнений, упражнений в паре с партнером, упражнений с гантелями, набивными мячами, упражнений с мячом, обручем (девушки); выполнение упражнений для профилактики профессиональных заболеваний (упражнений в чередовании напряжения с расслаблением, упражнений для коррекции нарушений осанки, упражнений на внимание, висов и упоров, упражнений у гимнастической стенки), упражнений для коррекции зрения.</p> <p>Выполнение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики.</p>
4. Спортивные игры	<p>Освоение основных игровых элементов.</p> <p>Знание правил соревнований по избранному игровому виду спорта.</p> <p>Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения.</p> <p>Развитие личностно-коммуникативных качеств.</p> <p>Совершенствование восприятия, внимания, памяти, воображения, согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений.</p> <p>Развитие волевых качеств, инициативности, самостоятельности.</p> <p>Умение выполнять технику игровых элементов на оценку.</p> <p>Участие в соревнованиях по избранному виду спорта.</p> <p>Освоение техники самоконтроля при занятиях; умение оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации.</p>

1. Ритмическая гимнастика	Умение составлять и выполнять индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Составление, освоение и выполнение в группе комплекса упражнений из 26-30 движений
3. Дыхательная гимнастика	Знание и умение грамотно использовать современные методики дыхательной гимнастики. Осуществление контроля и самоконтроля за состоянием здоровья. Знание средств и методов при занятиях дыхательной гимнастикой. Заполнение дневника самоконтроля.
4. Спортивная аэробика	Умение составлять и выполнять с группой комбинации из спортивно-гимнастических и акробатических элементов, включая дополнительные элементы. Знание техники безопасности при занятии спортивной аэробикой. Умение осуществлять самоконтроль.
Виды спорта по выбору	Овладение спортивным мастерством в избранном виде спорта. Участие в соревнованиях. Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья (в динамике). Умение оказать первую медицинскую помощь при травмах. Соблюдение техники безопасности.
Внеаудиторная самостоятельная работа	Овладение спортивным мастерством в избранном виде спорта. Участие в соревнованиях. Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья (в динамике); умение оказывать первую медицинскую помощь при травмах. Соблюдение техники безопасности

## 4.2. Характеристика основных видов учебной деятельности студентов

Содержание обучения	Характеристика основных видов учебной деятельности студентов (на уровне учебных действий)
<b>Теоретическая часть</b>	
Ведение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО	Знание современного состояния физической культуры и спорта. Умение обосновывать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний. Знание оздоровительных систем физического воспитания. Владение информацией о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)
1. Основы методики самостоятельных	Демонстрация мотивации и стремления к самостоятельным занятиям. Знание форм и содержания физических упражнений.

занятий физическими упражнениями	Умение организовывать занятия физическими упражнениями различной направленности с использованием знаний особенностей самостоятельных занятий для юношей и девушек. Знание основных принципов построения самостоятельных занятий и их гигиены
2. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки	Самостоятельное использование и оценка показателей функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Внесение коррекций в содержание занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля
3. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	Знание требований, которые предъявляет профессиональная деятельность к личности, ее психофизиологическим возможностям, здоровью и физической подготовленности. Использование знаний динамики работоспособности в учебном году и в период экзаменационной сессии. Умение определять основные критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления. Овладение методами повышения эффективности производственного и учебного труда; освоение применения аутотренинга для повышения работоспособности
4. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	Обоснование социально-экономической необходимости специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду. Умение использовать оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Применение средств и методов физического воспитания для профилактики профессиональных заболеваний. Умение использовать на практике результаты компьютерного тестирования состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования
<b>Практическая часть</b>	
Учебно-методические занятия	Демонстрация установки на психическое и физическое здоровье. Освоение методов профилактики профессиональных заболеваний. Овладение приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями. Использование тестов, позволяющих самостоятельно определять и анализировать состояние здоровья; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи. Знание и применение методики активного отдыха, массажа и самомассажа при физическом и умственном утомлении. Освоение методики занятий физическими упражнениями для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата, зрения и основных функциональных систем. Знание методов здоровьесберегающих технологий при работе за компьютером. Умение составлять и проводить комплексы утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности
<b>Учебно-тренировочные занятия</b>	
1. Легкая атлетика.	Освоение техники беговых упражнений (кроссового бега, бега на короткие, средние и длинные дистанции), высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; бега 100 м.; бега по прямой с различной скоростью, равномерного бега на дистанцию 2 000 м

	(девушки) и 3 000 м (юноши). Сдача контрольных нормативов.
2. Лыжная подготовка	Овладение техникой лыжных ходов, перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий; выполнение перехода с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Сдача на оценку техники лыжных ходов. Умение разбираться в элементах тактики лыжных гонок: распределении сил, лидировании, обгоне, финишировании и др. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши). Знание правил соревнований, техники безопасности при занятиях лыжным спортом. Умение оказывать первую помощь при травмах и обморожениях.
3. Гимнастика	Освоение техники общеразвивающих упражнений, упражнений в паре с партнером, упражнений с гантелями, набивными мячами, упражнений с мячом, обручем (девушки); выполнение упражнений для профилактики профессиональных заболеваний (упражнений в чередовании напряжения с расслаблением, упражнений для коррекции нарушений осанки, упражнений на внимание, висов и упоров, упражнений у гимнастической стенки), упражнений для коррекции зрения. Выполнение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики.
4. Спортивные игры	Освоение основных игровых элементов. Знание правил соревнований по избранному игровому виду спорта. Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения. Развитие личностно-коммуникативных качеств. Совершенствование восприятия, внимания, памяти, воображения, согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений. Развитие волевых качеств, инициативности, самостоятельности. Умение выполнять технику игровых элементов на оценку. Участие в соревнованиях по избранному виду спорта. Освоение техники самоконтроля при занятиях; умение оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации.
1. Ритмическая гимнастика	Умение составлять и выполнять индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Составление, освоение и выполнение в группе комплекса упражнений из 26-30 движений
3. Дыхательная гимнастика	Знание и умение грамотно использовать современные методики дыхательной гимнастики. Осуществление контроля и самоконтроля за состоянием здоровья. Знание средств и методов при занятиях дыхательной гимнастикой. Заполнение дневника самоконтроля.
4. Спортивная аэробика	Умение составлять и выполнять с группой комбинации из спортивно-гимнастических и акробатических элементов, включая дополнительные элементы. Знание техники безопасности при занятии спортивной аэробикой. Умение осуществлять самоконтроль.
Виды спорта по выбору	Овладение спортивным мастерством в избранном виде спорта. Участие в соревнованиях. Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья (в динамике). Умение оказать первую медицинскую помощь при травмах.

	Соблюдение техники безопасности.
Внеаудиторная самостоятельная работа	Овладение спортивным мастерством в избранном виде спорта. Участие в соревнованиях. Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья (в динамике); умение оказывать первую медицинскую помощь при травмах. Соблюдение техники безопасности

### **4.3. Требования к итоговому контролю по дисциплине «Физическая культура».**

В содержание требований к итоговому контролю включаются:

1. Систематическое посещение занятий.
2. Усвоение методических навыков по использованию средств физической культуры и спорта в повседневной жизни и профессиональной деятельности.
3. Овладение техникой изучаемых физических упражнений.
4. Выполнение контрольных нормативов по общей и профессионально-прикладной физической подготовке.

Студенты, получившие больше двух неудовлетворительных оценок по результатам сдачи контрольных нормативов не получают зачета по «Физической культуре». В отдельных случаях студенты, не выполнившие контрольные нормативы по объективным причинам (пропуски по болезни, семейным обстоятельствам и др.), могут быть аттестованы положительно при условии отсутствия пропусков занятий без уважительных причин и сдачи зачета по остальным разделам программы.

Студенты, освобожденные от практических занятий по медицинским показаниям на длительный срок, занимаются в специально организованных группах лечебной физической культуры, либо индивидуально под руководством преподавателя, выполняя комплексы ЛФК, рекомендованные при их заболеваниях.

Студенты 1 курса, освобожденные от практических занятий по медицинским показаниям, теоретические и методические занятия посещают вместе с основной группой на общих основаниях. Практическую часть реализуют через занятия ЛФК.

Студенты, имеющие спортивные разряды и занимающиеся в спортивных секциях вне университета, аттестуются по результатам участия в соревнованиях различного уровня и предоставления соответствующего документа, подтверждающего его участие.

### **5. Требования к дифференцированному зачету (2 семестр)**

Контрольные нормативы: сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для девушек – руки на опоре высотой до 50 см); подтягивание на перекладине (юноши); поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за

головой, ноги закреплены (девушки); прыжки в длину с места; бег 100 м; бег: юноши – 3 км, девушки – 2 км (без учета времени); тест Купера – 12-минутное передвижение; бег на лыжах: юноши – 3 км, девушки – 2 км (без учета времени).

Практические работы:

1. «Комплекс упражнений производственной гимнастики».
2. «Комплекс физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления».
3. «Комплекс упражнений на развитие силы мышц рук».
4. «Комплекс физических упражнений определенной направленности».
5. «Комплекс общеразвивающих упражнений».
6. «Физкультпауза, физкультминутка».