



**Приложение 2
к ОПОП-П по специальности
44.02.01 Дошкольное
образование**

МИНПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИИ

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Омский государственный педагогический университет»
(ФГБОУ ВО «ОмГПУ»)**

УТВЕРЖДАЮ

Директор

Университетского колледжа

 **М.А. Саньков**
31.08.2026 г.



РАБОЧАЯ УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА

по дисциплине

«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

гуманитарный профиль

для специальности

44.02.01 Дошкольное образование

2026 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: 44.02.01 Дошкольное образование

Организация-разработчик:
Университетский колледж ОмГПУ

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

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	7
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	16
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	18

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 44.02.01 Дошкольное образование.

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 и жизненно 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**:

- Уопределить уровень собственного здоровья по тестам;
- Уиспользовать физкультурно-спортивную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- Усоставить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики;
- Усоставлять комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления;
- Уприменять на практике приемы массажа и самомассажа;

Определять индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции;

Выполнять упражнения:

- сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для девушек — руки на опоре высотой до 50 см);
- подтягивание на перекладине (юноши);
- поднятие 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 индивидуальные занятия 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

"Воспитатель детей дошкольного возраста", должен обладать общими компетенциями

ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;

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

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 100 часов, в том числе:

обязательной учебной нагрузки обучающегося 78 часов;
консультация- 2 часа
промежуточная аттестация (дифференцированный зачёт) 2 часа

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	100
Обязательная учебная нагрузка (всего)	96
в том числе:	
лекции	0
практические занятия	96
консультация	02
Промежуточная аттестация в форме зачета и дифференцированного зачёта	2

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
1 курс 1 семестр			
Раздел №1: Оценка физического развития		2	
Практическое занятие №1. Тема: Контрольные нормативы.	Бег 100м.; прыжок в длину с места; подтягивание из виса; поднимание туловища из положения лежа на спине, за мин.; сгибание и разгибание рук в упоре лежа; прыжки через скакалку за 1 мин.	2	ОК 01 ОК 04, ОК 08
Раздел №2: Легкая атлетика		10	
Практическое занятие №2. Тема: Бег на длинные дистанции.	Обучение технике бега на длинные дистанции. Обучение высокому старту. Развитие общей выносливости.	2	ОК 01 ОК 04, ОК 08
Практическое занятие №3-4. 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.	4	
Практическое занятие №5. Тема: Бег на короткие дистанции.	Принять контрольные нормативы в беге на 100м. Обучение низкому старту и стартовому разгону.	2	
Практическое занятие №6. 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	
Раздел №3: Спортивные и подвижные игры		10	
Практическое занятия №7. Тема: Баскетбол.	Обучение правильного держания мяча. Обучение ловли и передачи	2	ОК 01

	мяча. Передача мяча в движении.		ОК 04, ОК 08
Практическое занятие №8. Тема: Подвижные игры.	Обучение методике проведения подвижных игр. Развитие ловкости.	2	
Практическое занятие №9. Тема: Подвижные игры.	Обучение методике проведения подвижных игр. Развитие координации. Ознакомиться с организацией и правилами проведения 5-ти подвижных игр.	2	
Практическое занятие №10-11. Тема: Эстафеты.	Обучение методике проведения «Веселых стартов». Развитие силы мышц груди и плечевого пояса.	4	
Раздел №4: Элементы гимнастики, аэробики.		6	
Практическое занятие №12. 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 01 ОК 04, ОК 08
Практическое занятие №13. Тема: Спортивная аэробика	Развитие прыгучести. Обучение гимнастическому стилю выполнение упражнений. Обучение техники безопасности при занятии спортивной аэробикой.	2	
Практическое занятие №14. 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	
Раздел №5: Виды по выбору		8	
Практические занятия №15-18. Тема: виды по выбору.	Проводятся по индивидуальному выбору студентов. Составить и провести разминку соответствующую избранному виду спорта.	8	ОК 01 ОК 04, ОК 08
Раздел №6: Профессионально-прикладная физическая подготовка		8	
Методико-практическое занятие №19-22. Тема: Профессионально-прикладная физическая подготовка.	Особенности будущей профессиональной деятельности, требования к функциональному состоянию организма будущего специалиста. Возможности использования средств физической культуры в профессиональной деятельности.	8	
	Самостоятельная работа № 1: Особенности будущей профессиональной деятельности (составить профессиограмму будущей деятельности).		

Итого (1 семестр)		44	
1 курс 2 семестр			
Раздел №1: Спортивные и подвижные игры		10	ОК 01 ОК 04, ОК 08
Практическое занятие №1. 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	
Практическое занятие №2. Тема: Баскетбол.	Броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком). Игра по правилам.	2	
Практическое занятие № 3. Тема: Волейбол.	Совершенствование передач мяча. Совершенствование передач мяча в движении. Обучение ведению мяча. Обучение стойкам и перемещениям волейболиста. Обучение верхней передаче, нижней передаче.	2	
Практическое занятие №4. 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	
Практическое занятие №5. Тема: Волейбол.	Двусторонняя игра. Совершенствование физических качеств в самостоятельных занятиях.	2	
Раздел №2: Элементы гимнастики, аэробики, фитнеса		10	ОК 01 ОК 04, ОК 08 ОК 01
Практическое занятие №6-7. 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.	4	
Практическое занятие №8-9. 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.	4	
Практическое занятие №10. Тема: Шейпинг	Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса. Развитие гибкости.	2	
	Самостоятельная работа №2: Составить комплекс общеразвивающих		

	упражнений.		
Раздел №3: Виды по выбору		12	
Практические занятия №11-16. Тема: виды по выбору.	Проводятся по индивидуальному выбору студента. Составить и провести разминку соответствующую избранному виду спорта.	12	ОК 01 ОК 04, ОК 08
Раздел №4: Легкая атлетика		10	
Практическое занятие №17. Тема: Бег на длинные дистанции.	Обучение технике кроссового бега: бег в гору; под уклоном; на пологом и крутом склоне. Развитие общей выносливости.	2	ОК 01 ОК 04, ОК 08
Практическое занятие №18. Тема: Бег на средние дистанции.	Развитие аэробной возможности организма. Развитие силы ног.	2	
Практическое занятие №19. Тема: Бег на короткие дистанции.	Совершенствование техники низкого старта. Развитие скорости.	2	
Практическое занятие №20. Тема: прыжки.	Совершенствование техники прыжка в длину с места. Развитие прыгучести.	2	
Практическое занятие №21. 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	
Раздел №5: Профессионально-прикладная физическая подготовка		10	ОК 01 ОК 04, ОК 08
Практическое занятие № 22-26. 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.	10	
	Самостоятельная работа №3: Составить и провести физкультпаузу, физкультминутку.		
Консультация		2	
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта		2	
ИТОГО (2 семестр)		56	
ИТОГО по курсу		100	

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 которыми способствует элемент программы
1 курс 1 семестр			
Раздел №1: Оценка физического развития		2	
Практическое занятие №1. Тема: Контрольные нормативы.	Участие в проведении контрольных нормативов (судейство).	2	ОК 01 ОК 04, ОК 08
Раздел №2: Легкая атлетика		10	
Практическое занятие №2. Тема: Ходьба на длинные дистанции.	Обучение технике ходьбы на длинные дистанции. Обучение высокому старту. Развитие общей выносливости.	2	ОК 01 ОК 04, ОК 08
Практическое занятие №3-4. Тема: Ходьба на средние и длинные дистанции.	Обучение технике финиширования в ходьбе на средние и длинные дистанции. Развитие общей выносливости. Обучение с тактикой ходьбы на средние и длинные дистанции. Принять контрольные нормативы в ходьбе на 3 км.- юноши, 2км –девушки. (судейство).	4	
Практическое занятие №5. Тема: Ходьба на короткие дистанции.	Принять контрольные нормативы в беге на 100м. (судейство). Обучение низкому старту и стартовому разгону.	2	
Практическое занятие №6. Тема: Прыжки.	Принять контрольный норматив по прыжку в длину с места (судейство). Дневник самоконтроля. Описание своего заболевания. Показания и противопоказания при занятиях физической культурой.	2	
Раздел №3: Спортивные и подвижные игры		10	

Практическое занятия №7. Тема: Баскетбол.	Обучение правильного держания мяча. Обучение ловли и передачи мяча. Передача мяча в движении (с учетом своего заболевания).	2	ОК 01 ОК 04, ОК 08
Практическое занятие №8. Тема: Подвижные игры.	Обучение методике проведения подвижных игр. Развитие ловкости.	2	
Практическое занятие №9. Тема: Подвижные игры.	Обучение методике проведения подвижных игр. Развитие координации. Ознакомиться с организацией и правилами проведения 5-ти подвижных игр.	2	
Практическое занятие №10-11. Тема: Эстафеты.	Обучение методике проведения «Веселых стартов». Развитие силы мышц груди и плечевого пояса.	4	
Раздел №4: Элементы гимнастики, аэробики.		6	
Практическое занятие №12. Тема: Спортивная аэробика	Обучение составлять и выполнять с группой комбинации из спортивно-гимнастических и акробатических элементов, включая дополнительные элементы (с учетом своего заболевания). Развитие гибкости, координационных способностей. Воспитание правильной осанки.	2	ОК 01 ОК 04, ОК 08
Практическое занятие №13. Тема: Спортивная аэробика	Обучение гимнастическому стилю выполнение упражнений. Обучение техники безопасности при занятии спортивной аэробикой.	2	
Практическое занятие №14. Тема: Спортивная аэробика	Совершенствование техники выполнения упражнений в равновесии. Воспитание правильной осанки. Уметь осуществлять самоконтроль. Составить и провести комплекс утренней гигиенической гимнастики.	2	
Раздел №5: Виды по выбору		8	
Практические занятия №15-18. Тема: виды по выбору.	Проводятся по индивидуальному выбору студентов. Составить и провести разминку соответствующую избранному виду спорта(с учетом своего заболевания).	8	ОК 01 ОК 04, ОК 08
Раздел №6: Профессионально-прикладная физическая подготовка		8	
Методико-практическое занятие №19-22. Тема: Профессионально-прикладная физическая подготовка.	Особенности будущей профессиональной деятельности, требования к функциональному состоянию организма будущего специалиста. Возможности использования средств физической культуры в профессиональной деятельности.	8	
	Самостоятельная работа № 1: Особенности будущей профессиональной деятельности (составить профессиограмму будущей деятельности).		

Итого (1 семестр)		44	
1 курс 2 семестр			
Раздел №1: Спортивные и подвижные игры		10	ОК 01 ОК 04, ОК 08
Практическое занятие №1. 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 (с учетом своего заболевания).	2	
Практическое занятие №2. Тема: Баскетбол.	Броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком). Игра по правилам (с учетом своего заболевания).	2	
Практическое занятие № 3. Тема: Волейбол.	Совершенствование передач мяча. Совершенствование передач мяча в движении. Обучение ведению мяча. Обучение стойкам и перемещениям волейболиста. Обучение верхней передаче, нижней передаче (с учетом своего заболевания).	2	
Практическое занятие №4. 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	
Практическое занятие №5. Тема: Волейбол.	Двусторонняя игра. Совершенствование физических качеств в самостоятельных занятиях (с учетом своего заболевания).	2	
Раздел №2: Элементы гимнастики, аэробики, фитнеса		10	ОК 01 ОК 04, ОК 08 ОК 01
Практическое занятие №6-7. 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.	4	
Практическое занятие №8-9. 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).	4	
Практическое занятие №10. Тема: Шейпинг	Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса (с учетом своего заболевания). Развитие гибкости.	2	

	Самостоятельная работа №2: Составить комплекс общеразвивающих упражнений.		
Раздел №3: Виды по выбору		12	
Практические занятия №11-16. Тема: виды по выбору.	Проводятся по индивидуальному выбору студента. Составить и провести разминку соответствующую избранному виду спорта (с учетом своего заболевания).	12	ОК 01 ОК 04, ОК 08
Раздел №4: Легкая атлетика		10	
Практическое занятие №17. Тема: Ходьба на длинные дистанции.	Обучение технике ходьбы: ходьбы в гору; под уклоном; на пологом и крутом склоне. Развитие общей выносливости.	2	ОК 01 ОК 04, ОК 08
Практическое занятие №18. Тема: Ходьба на средние дистанции.	Развитие аэробной возможности организма. Развитие силы ног.	2	
Практическое занятие №19. Тема: Ходьба на короткие дистанции.	Совершенствование техники низкого старта. Развитие скорости.	2	
Практическое занятие №20. Тема: прыжки.	Совершенствование техники прыжка в длину с места. Развитие прыгучести (с учетом своего заболевания).	2	
Практическое занятие №21. Тема: Соревнования.	Обучение правилам соревнований по л/атлетике (судейство). Написать правила соревнований одного из видов л/атлетики.	2	
Раздел №5: Профессионально-прикладная физическая подготовка		10	ОК 01 ОК 04, ОК 08
Практическое занятие № 22-26. 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.	10	
	Самостоятельная работа №3: Составить и провести физкультпаузу, физкультминутку.		
Консультация		2	
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта		2	
ИТОГО (2 семестр)		56	
ИТОГО по курсу		100	

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 м², 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 (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
2. www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).
3. www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).
4. 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.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
1	2
Умения:	
использовать физкультурно-спортивную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей, самоопределения в физической культуре;	Практические занятия. Практическая работа «Организация и проведение соревнований в академической группе по одному из игровых видов спорта». Самостоятельная работа «Антропометрические измерения». Тестирование.
определить уровень собственного здоровья по тестам.	Самостоятельная работа «Антропометрические измерения». Тестирование.
составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.	Практические занятия. Практическая работа «Комплекс упражнений утренней гимнастики». Практическая работа «Комплекс упражнений производственной гимнастики».
составлять комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.	Практические занятия. Практическая работа «Комплекс физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления».
применять на практике приемы массажа и самомассажа.	Практические занятия.
определять индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции.	Практические занятия.
выполнять упражнения: 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 занятия. Тестирование. Выполнение контрольных нормативов.

Знания:	
роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	Практические занятия. Практическая работа: «Профессиограмма будущей деятельности». Практическая работа: «Индивидуальная программа занятий физическими упражнениями в связи с будущей профессиональной деятельностью».
Основы здорового образа жизни	Практические занятия. Практическая работа: «Комплекс специальных беговых упражнений». Практическая работа: «Комплекс упражнений на развитие силы мышц рук». Практическая работа: «Комплекс УГГ или комплекс упражнений восстановительного характера». Практическая работа: «Комплекс физических упражнений определенной направленности». Практическая работа: «Комплекс общеразвивающих упражнений». Практическая работа: «Физкультпауза, физкультминутка».
состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности	Практические занятия. Практическая работа: «Комплекс физических упражнений определенной направленности». Практическая работа: «Комплекс общеразвивающих упражнений». Самостоятельная работа «Антропометрические измерения». Тестирование.
Навыки:	
элементами техники движений: релаксационных, беговых, прыжковых, ходьбы на лыжах.	Практические занятия.
техникой спортивных игр по одному из избранных видов.	Практические занятия. Практическая работа «Организация и проведение соревнований в академической группе по одному из игровых видов спорта».
системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений.	Практические занятия. Практическая работа: «Комплекс физических упражнений определенной направленности».
повышать:	
аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (терренкура, кроссовой и лыжной подготовки).	Практические занятия. Практическая работа: «Комплекс физических упражнений определенной направленности». Практическая работа: «Комплекс общеразвивающих упражнений». Практическая работа: «Комплекс специальных беговых упражнений».

4.2. Характеристика основных видов учебной деятельности студентов

Содержание обучения	Характеристика основных видов учебной деятельности студентов (на уровне учебных действий)
Теоретическая часть	
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. 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
Практическая часть	
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
Учебно-тренировочные занятия	
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».