



**Приложение 2
к ОПОП-П по специальности
44.02.02 Преподавание в
начальных классах**

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

44.02.02 Преподавание в начальных классах

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: 44.02.02 Преподавание в начальных классах

Организация-разработчик:
Университетский колледж ОмГПУ

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

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	15
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	17

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 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;

)/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 ее регуляции;

)/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).

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

"Учитель начальных классов", 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 96 часов;
консультация 2 часа
промежуточная аттестация зачет (1 сем) и 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 аудиторная учебная нагрузка (всего)	96
в том числе:	
лекции	0
практические занятия	96
консультация	2
Промежуточная аттестация в форме зачета и дифференцированного зачета	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, формируемых которыми способствует элемент 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 мяча. Передача мяча в движении.	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. 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, формирование которых способствует элементу 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.

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

4.2. 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».