

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ВОЛЖСКИЙ ИНСТИТУТ ЭКОНОМИКИ, ПЕДАГОГИКИ И ПРАВА»

Волжский социально-педагогический колледж

**Рабочая программа общеобразовательной учебной дисциплины**

**«Физическая культура»**  
(ред. от 23.05.2023)

Специальность:  
**44.02.01 Дошкольное образование**

Уровень образования:  
**среднее профессиональное образование**

Квалификация выпускника:  
Воспитатель детей дошкольного возраста

Рабочая программа общеобразовательной учебной дисциплины разработана в соответствии с требованиями, Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования утвержденного Приказом Минобрнауки России от 17.05.2012 N 413 и Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 42.02.01 Дошкольное образование, утвержденного Приказом Минобрнауки России от 17.10.2013 N 1351, Примерной программы общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций, рекомендованной Федеральным государственным учреждением «Федеральный институт развития образования» (ФГАУ «ФИРО») для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования, протокол № 3 от 21 июля 2015г.

Составитель рабочей программы общеобразовательной учебной дисциплины:  
Лазырин В. Н., преподаватель.

## **Структура рабочей программы общеобразовательной учебной дисциплины**

- 1 Общая характеристика рабочей программы общеобразовательной учебной дисциплины
- 2 Объем, структура и содержание общеобразовательной учебной дисциплины
- 3 Условия реализации рабочей программы общеобразовательной учебной дисциплины

# **1 Общая характеристика рабочей программы общеобразовательной учебной дисциплины**

## **1.1 Область применения рабочей программы общеобразовательной учебной дисциплины**

Рабочая программа общеобразовательной учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 42.02.01 Дошкольное образование.

## **1.2 Цель освоения общеобразовательной учебной дисциплины**

Цель освоения общеобразовательной учебной дисциплины – формировать: понимание влияния оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; умения владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности для сохранения высокой работоспособности; навыки двигательных действий базовых видов спорта и использовать их в самостоятельных занятиях.

## **1.3 Место общеобразовательной учебной дисциплины в структуре образовательной программы**

Общеобразовательная учебная дисциплина «Физическая культура» - общеобразовательная базовая дисциплина учебного цикла «Общеобразовательный цикл» структуры программы подготовки специалистов среднего звена.

Освоение общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» предполагает наличие у обучающихся знаний и умений, полученных по образовательной программе основного общего образования.

## **1.4 Планируемые результаты обучения по общеобразовательной учебной дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы**

Результаты освоения общеобразовательной учебной дисциплины	В результате освоения общеобразовательной учебной дисциплины обучающийся должен	
	знать	уметь
Личностные результаты освоения общеобразовательной учебной дисциплины:  российская гражданская идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн);  гражданская позиция как активного и ответственного члена российского общества,	- роль и значение регулярных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья человека; - правила и последовательность выполнения упражнений утренней гимнастики, физкультпауз (физкультминутки), простейших комплексов для развития физических качеств и формирования правильной осанки; - правила поведения на занятиях физической культуры.	- передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки) в различных условиях; - выполнять простейшие акробатические и гимнастические упражнения; - выполнять комплексы утренней зарядки и дыхательной гимнастики, упражнения для профилактики нарушений зрения и формирования правильной осанки; - осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх; - выполнять специальные упражнения, направленные

Результаты освоения общеобразовательной учебной дисциплины	В результате освоения общеобразовательной учебной дисциплины обучающийся должен	
	знать	уметь
<p>осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;</p> <p>готовность к служению Отечеству, его защите;</p> <p>сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;</p> <p>сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;</p> <p>толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения, способность</p>		<p>на закрепление элементов техники футбола (мини-футбола), баскетбола (мини-баскетбола);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, гибкости, ловкости, координации и выносливости);</li> <li>- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для: <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнения ежедневной утренней гимнастики, корригирующих упражнений и закаливающих процедур;</li> <li>- преодоления безопасными способами естественных и искусственных препятствий;</li> <li>- соблюдения правил и норм поведения в индивидуальной и коллективной двигательной деятельности;</li> <li>- наблюдения за собственным физическим развитием и физической подготовленностью;</li> <li>- самостоятельной организации активного отдыха и досуга.</li> </ul> </li> </ul>

Результаты освоения общеобразовательной учебной дисциплины	В результате освоения общеобразовательной учебной дисциплины обучающийся должен	
	знать	уметь
<p>противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям;</p> <p>навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;</p> <p>нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;</p> <p>готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;</p> <p>эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;</p> <p>принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие</p>		

Результаты освоения общеобразовательной учебной дисциплины	В результате освоения общеобразовательной учебной дисциплины обучающийся должен	
	знать	уметь
<p>вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;</p> <p>бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;</p> <p>осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;</p> <p>сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды; приобретение опыта эколого-направленной деятельности;</p> <p>ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.</p> <p>Метапредметные результаты освоения общеобразовательной учебной дисциплины:</p> <p>умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности;</p>		

Результаты освоения общеобразовательной учебной дисциплины	В результате освоения общеобразовательной учебной дисциплины обучающийся должен	
	знать	уметь
<p>самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;</p> <p>умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;</p> <p>владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;</p> <p>готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из</p>		



Результаты освоения общеобразовательной учебной дисциплины	В результате освоения общеобразовательной учебной дисциплины обучающийся должен	
	знать	уметь
<p>различных источников;</p> <p>умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;</p> <p>умение определять назначение и функции различных социальных институтов;</p> <p>умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;</p> <p>владение языковыми средствами - умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;</p> <p>владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.</p> <p>Предметные результаты освоения общеобразовательной</p>		

Результаты освоения общеобразовательной учебной дисциплины	В результате освоения общеобразовательной учебной дисциплины обучающийся должен	
	знать	уметь
<p>учебной дисциплины:</p> <p>умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);</p> <p>владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <p>владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;</p> <p>владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p>владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов</p>		

Результаты освоения общеобразовательной учебной дисциплины	В результате освоения общеобразовательной учебной дисциплины обучающийся должен	
	знать	уметь
спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.		

## **2 Объем, структура и содержание общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура»**

**Объем общеобразовательной учебной дисциплины** составляет 234 академических часов.

### **Очная форма обучения**

**Объем обязательных аудиторных занятий** – 118 часов, в том числе по видам учебной деятельности:

практические занятия – 118 часов.

В объем учебной деятельности обучающихся по общеобразовательной учебной дисциплине включается: самостоятельная работа – 116 часов.

**Промежуточная аттестация** – дифференцированный зачет.

### **Заочная форма обучения**

**Объем обязательных аудиторных занятий** – 234 часов, в том числе по видам учебной деятельности:

лекции – 4 часа;

практические занятия – 2 часа.

В объем учебной деятельности обучающихся по общеобразовательной учебной дисциплине включается: самостоятельная работа – 228 часов.

**Промежуточная аттестация** – дифференцированный зачет.

## Структура и содержание общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура»

### Очная форма обучения

Раздел, дисциплины	тема	Содержание общеобразовательной учебной дисциплины по видам учебной деятельности	Объем (в академ. часах)		Уровень освоения	
			всего	в том числе:		
				в интерактивной форме	по дуальному обучению	
осенний семестр						
Раздел 1						1,2,3
Основы теории физической культуры						
Тема 1		Практические занятия:	2	2		
Система физического воспитания в России		1 Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни. Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности.				
		Практические занятия:	2			
Тема 2		1 Основы здорового образа жизни. Двигательная активность, профилактика курения, алкоголизма, наркомании. Режим учебной деятельности, активный отдых, рациональное питание, закаливание.				
Здоровьесберегающие основы в физическом воспитании						
Раздел 2						1,2,3
Легкая атлетика						
Тема 3		Практические занятия:	8	2		
Бег на короткие дистанции		1 Совершенствование техники бега на короткие дистанции.				
		Самостоятельная работа обучающихся: решение типовых заданий.	12			
Тема 4		Практические занятия:	8	2		
Прыжок в длину с разбега и преодоление		1 Совершенствование техники прыжка в длину с разбега и преодоление искусственных и естественных				

Раздел, дисциплины	тема	Содержание общеобразовательной учебной дисциплины по видам учебной деятельности	Объем (в академ. часах)		Уровень освоения
			всего	в том числе:	
		в интерактивной форме		по дуальному обучению	
искусственных и естественных препятствий		препятствий.			
		Самостоятельная работа обучающихся: решение типовых заданий.	12		
Раздел 3 Гимнастика и прикладная физическая подготовка					1,2,3
Тема 5  Строевые упражнения и приемы		Практические занятия:	6	2	
		1 Совершенствование строевых упражнений и приемов.			
		Самостоятельная работа обучающихся: решение типовых заданий.	12		
Тема 6 Общеразвивающие упражнения, ритмическая гимнастика и аэробика		Практические занятия:	18	2	
		1 Совершенствование техники выполнения общеразвивающих упражнений, упражнений ритмической гимнастики и аэробики.			
		Самостоятельная работа обучающихся: решение типовых заданий.	12		
Тема 7 Упражнения атлетической гимнастики и приемы защиты самообороны.		Практические занятия:	16	2	
		1 Совершенствование техники выполнения упражнений атлетической гимнастики и приемов защиты и самообороны.			
		Самостоятельная работа обучающихся: решение типовых заданий.	12		
Итого за семестр			120	12	
весенний семестр					

Раздел, дисциплины	тема	Содержание общеобразовательной учебной дисциплины по видам учебной деятельности	Объем (в академ. часах)		Уровень освоения	
			всего	в том числе:		
				в интерактивной форме	по дуальному обучению	
Раздел 4	Основы теории физической культуры					1,2,3
Тема 8	Самоконтроль при проведении занятия по физической культуре	Практические занятия: 1 Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки: использование методов стандартов, антропометрических индексов, функциональных проб, упражнений (тестов) для оценки физического развития, физической подготовленности.	2	2		
		Практические занятия:	2			
Тема 9	Адаптация к физическим нагрузкам после перенесенного заболевания	1 Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Контроль (тестирование) состояния здоровья двигательных качеств, которые необходимы в профессиональной деятельности.				
Раздел 5	Спортивные игры - волейбол					1,2,3
Тема 10	Стойки и перемещения волейболиста. Прием и передача мяча сверху двумя руками	Практические занятия: 1 Совершенствование техники стоек и перемещений волейболиста. Прием и передача мяча сверху двумя руками. Самостоятельная работа обучающихся: решение типовых заданий.	4			
			11			
Тема 11	Прием и передача мяча снизу двумя руками	Практические занятия: 1 Совершенствование техники приема и передачи мяча снизу двумя руками.	4			
Тема 12	Подачи мяча	Практические занятия: 1 Совершенствование техники подачи мяча.	6			

Раздел, дисциплины	тема	Содержание общеобразовательной учебной дисциплины по видам учебной деятельности	Объем (в академ. часах)			Уровень освоения
			всего	в том числе:		
				в интерактивной форме	по дуальному обучению	
Тема 13 Нападающий удар. Тактика игры в нападении		Практические занятия:	4	2		1,2,3
		1 Совершенствование техники нападающего удара и тактика игры в нападении.				
Тема 14 Одиночное и групповое блокирование. Тактика игры в защите		Практические занятия:	4	2		
		1 Совершенствование техники одиночное и групповое блокирование. Тактика игры в защите.				
		Самостоятельная работа обучающихся: решение типовых заданий.	11			
Раздел 6 Спортивные игры - баскетбол						
Тема 15 Передвижения и остановки. Ловля и передача мяча		Практические занятия:	4	2		
		1 Совершенствование техники передвижений и остановок. Ловля и передача мяча.				
Тема 16 Ведение мяча		Практические занятия:	4	2		
		1 Совершенствование техники ведения мяча.				
Тема 17 Броски мяча в корзину		Практические занятия:	4			
		1 Совершенствование в технике бросков мяча в корзину с различных дистанций.				
Тема 18 Техника защиты		Практические занятия:	4			
		1 Совершенствование техники и тактики защиты.				
Тема 19 Техника нападения		Практические занятия:	4			
		1 Совершенствование техники нападения.				
		Самостоятельная работа обучающихся: решение типовых заданий.	11			
Раздел 7						



Раздел, дисциплины	тема	Содержание общеобразовательной учебной дисциплины по видам учебной деятельности	Объем (в академ. часах)		Уровень освоения	
			всего	в том числе:		
				в интерактивной форме		по дуальному обучению
Гимнастика и прикладная физическая подготовка						
Тема 20 Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний	Практические занятия: 1 Совершенствование упражнений для профилактики профессиональных заболеваний. Самостоятельная работа обучающихся: решение типовых заданий.	4  12				
Раздел 8 Легкая атлетика						
Тема 21 Бег на средние и длинные дистанции	Практические занятия: 1 Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции.	4	2			
Тема 22 Метание в цель и на дальность	Практические занятия: 1 Совершенствование техники метания в цель и на дальность. Самостоятельная работа обучающихся: решение типовых заданий.	3  12				
Итого за семестр		114	12			
Итого		234	24			

## Заочная форма обучения

Раздел, дисциплины	тема	Содержание общеобразовательной учебной дисциплины по видам учебной деятельности	Объем (в академ. часах)		Уровень освоения
			всего	в том числе: в интерактивной форме	
Раздел 1	Основы теории физической культуры.				1,2,3
Тема 1 Современные оздоровительные системы физического воспитания.	Лекции:		1		
	1 Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни. Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности.				
	Практическое занятие:		1		
	1 Комплекс общеразвивающих упражнений на развитие физического качества – силы, быстроты и выносливости.				
Самостоятельная работа обучающихся: написание рефератов.		76			
Тема 2 Основы здорового образа жизни человека	Лекции:		1		
	1 Основы здорового образа жизни. Двигательная активность, профилактика курения, алкоголизма, наркомании. Режим учебной деятельности, активный отдых, рациональное питание, закаливание.				
	Практическое занятие:		1		
	1 Комплекс общеразвивающих упражнений на развитие физического качества ловкости, гибкости и координационных способностей.				
Самостоятельная работа обучающихся: написание рефератов.		76			
Тема 3 Профилактика профессиональных заболеваний	Лекции:		1		
	1 Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Контроль (тестирование) состояния здоровья двигательных качеств, которые необходимы в профессиональной деятельности.				

Раздел, дисциплины	тема	Содержание общеобразовательной учебной дисциплины по видам учебной деятельности	Объем (в академ. часах)		Уровень освоения
			всего	в том числе:	
				в интерактивной форме	
Тема 4 Самоконтроль при занятиях физической культурой	Лекции:		1		
	1 Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки: использование методов стандартов, антропометрических индексов, функциональных проб, упражнений (тестов) для оценки физического развития, физической подготовленности.				
		Самостоятельная работа обучающихся: написание рефератов.	76		
Итого			234	1	

### Структура и содержание общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» (Адаптивная физическая культура)

#### Очная форма обучения

Раздел, дисциплины	тема	Содержание общеобразовательной учебной дисциплины по видам учебной деятельности	Объем (в академ. часах)			Уровень освоения
			всего	в том числе:		
				в интерактивной форме	по дуальному обучению	
осенний семестр						
Раздел 1 Основы теории физической культуры	теории					1,2,3
Тема 1 Система физического воспитания в России	Практические занятия:		2			
	1 Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни. Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности.					
		Практические занятия:	2			

Раздел, дисциплины	тема	Содержание общеобразовательной учебной дисциплины по видам учебной деятельности	Объем (в академ. часах)		Уровень освоения	
			всего	в том числе:		
		в интерактивной форме		по дуальному обучению		
Тема 2 Здоровьесберегающие основы в физическом воспитании	2	1 Основы здорового образа жизни. Двигательная активность, профилактика курения, алкоголизма, наркомании. Режим учебной деятельности, активный отдых, рациональное питание, закаливание.				
		Самостоятельная работа обучающихся: написание рефератов.	8			
Раздел 2 Легкая атлетика						1,2,3
Тема 3 Инструктаж по охране труда при проведении занятий по легкой атлетике	3	Практические занятия:	4	1		
		1 Определение уровня физического развития, функциональной и физической подготовленности.				
		Самостоятельная работа обучающихся: написание рефератов.	10			
		Практические занятия:	4	1		
		1 Обучение ведению и проверка дневника самоконтроля за физическим развитием, физической подготовленностью и состоянием здоровья.				
Самостоятельная работа обучающихся: написание рефератов.	10					
Тема 4 Обучение и совершенствование техники оздоровительной ходьбы, оздоровительного бега	и	Практические занятия:	20			
		1 Работа рук, ног в ходьбе и беге.	4	1		
		2 Подбор индивидуальной дозировки в ходьбе, беге, чередовании бега с ходьбой.	4	1		
		3 Обучение правильному дыханию. Упражнения для восстановления дыхания при физических нагрузках.	4	1		
		4 Специальные беговые упражнения.	4	1		
		5 Непрерывный бег, переменный бег, повторный бег.	4	1		
Самостоятельная работа обучающихся: написание рефератов.	10					

Раздел, дисциплины	тема	Содержание общеобразовательной учебной дисциплины по видам учебной деятельности	Объем (в академ. часах)		Уровень освоения	
			всего	в том числе:		
				в интерактивной форме		по дуальному обучению
Тема 5 Обучение и совершенствование техники, метания снаряда на дальность и в цель.	Практические занятия:		12			
	1 Метание гранаты (мяча) – стоя, с колена, лежа.		4			
	2 Метание гранаты (мяча): разбег, финальное усилие (бросок), торможение.		4	1		
	3 Броски набивного мяча из различных исходных положений.		4	1		
	Самостоятельная работа обучающихся: написание рефератов.		10			
Раздел 3 Игры						
Тема 6 Инструктаж по охране труда при проведении занятий по спортивным и подвижным играм	Практические занятия:		16			
	1 Сущность игры и правила соревнований. Судейство игры: жесты		4			
	2 Правила соревнований: сущность игры, регламент игры, размер площадки, название линий. Функции судейской бригады.		4	1		
	3 Определение уровня физического развития, функциональной и физической подготовленности.		4	1		
	4 Обучение ведению и проверка дневника самоконтроля за физическим развитием, физической подготовленностью и состоянием здоровья.		4	1		
	Самостоятельная работа обучающихся: написание рефератов.		10			
Итого за семестр			120	12		
весенний семестр						
Раздел 4 Основы физической культуры	теории				1,2,3	
Тема 7		Практические занятия:	4			

Раздел, дисциплины	тема	Содержание общеобразовательной учебной дисциплины по видам учебной деятельности	Объем (в академ. часах)		Уровень освоения	
			всего	в том числе:		
				в интерактивной форме		по дуальному обучению
Самоконтроль при проведении занятия по физической культуре	1	Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки: использование методов стандартов, антропометрических индексов, функциональных проб, упражнений (тестов) для оценки физического развития, физической подготовленности.	2			1,2,3
	Практические занятия:					
Тема 8 Адаптация к физическим нагрузкам после перенесенного заболевания	1	Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Контроль (тестирование) состояния здоровья двигательных качеств, которые необходимы в профессиональной деятельности.	2			
	Самостоятельная работа обучающихся: написание рефератов.		8			
Раздел 5 Игры						
Тема 9 Обучение и совершенствование техники подвижных игр и эстафет.	Практические занятия:		4			
	1	Подвижные игры и эстафеты с предметами и без предметов, с простейшими способами передвижения малой подвижности.	2	2		
	2	Игры на внимание. Коррекционно-развивающие игры.	2	2		
	Самостоятельная работа обучающихся: написание рефератов.		10			
Тема 10 Обучение элементам техники спортивных игр и их совершенствование	Практические занятия:		2			
	1	Элементы спортивных игр (адаптивные формы): волейбол, баскетбол, бадминтон, настольный теннис и другие.				
	Практические занятия:		2			
	2	Спортивные игры малой подвижности и по упрощенным правилам.				

Раздел, дисциплины	тема	Содержание общеобразовательной учебной дисциплины по видам учебной деятельности	Объем (в академ. часах)		Уровень освоения	
			всего	в том числе:		
				в интерактивной форме		по дуальному обучению
		Самостоятельная работа обучающихся: написание рефератов.	10			
Раздел 6 Гимнастика						1,2,3
Тема 11 Обучение и совершенствование техники выполнения общеразвивающих упражнений	Практические занятия:		20			
	1 Общеразвивающие упражнения (ОРУ) корригирующей и оздоровительной направленности.		4			
	2 Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов.		2	1		
	3 Комплексы оздоровительной и коррекционной гимнастики с учетом индивидуальных медицинских показаний.		2			
	4 Комплексы упражнений для профилактики утомления в режиме учебного дня (физкультминутки, физкультпаузы, гимнастика для глаз и дыхательная гимнастика), комплексы утренней и производственной гимнастики.		2			
	5 Упражнения для коррекции осанки и плоскостопия.		2	1		
	6 Корригирующие, ассиметричные упражнения.		2	1		
	7 Упражнения на мелкую моторику.		2			
	8 Упражнения на релаксацию.		2	1		
	9 Упражнения в равновесии.		2			
	Самостоятельная работа обучающихся: написание рефератов.		10			
Тема 12 Оздоровительные системы	Практические занятия:		13			
	1 Суставная гимнастика.		2	1		
	2 Стретчинг.		2	1		
	3 Йога.		2	1		

Раздел, дисциплины	тема	Содержание общеобразовательной учебной дисциплины по видам учебной деятельности	Объем (в академ. часах)		Уровень освоения	
			всего	в том числе:		
				в интерактивной форме		по дуальному обучению
		4 Пилатес.	2			
		5 Обучение элементам самомассажа.	2			
		6 Обучение отбору и составлению в определенной последовательности упражнений для индивидуальных занятий оздоровительной физической культурой, правилам дозировки физической нагрузки по показателям функционального состояния организма (по частоте сердечных сокращений и показателям текущего самочувствия).	3	1		
		Самостоятельная работа обучающихся: написание рефератов.	10			
Раздел 7 Общая физическая подготовка					1,2,3	
Тема 13 Комплексы упражнений на развитие физических качеств		Практические занятия:	12			
		1 Комплекс общеразвивающих упражнений на развитие физического качества – силы.	3	1		
		2 Комплекс общеразвивающих упражнений на развитие физического качества – выносливости.	3	1		
		3 Комплекс общеразвивающих упражнений на развитие физического качества ловкости и гибкости.	3	1		
		4 Комплекс общеразвивающих упражнений на развитие физического качества - быстроты.	3	1		
		Самостоятельная работа обучающихся: написание рефератов.	10			
Итого за семестр			114	12		
Итого			234	24		



### **3 Условия реализации рабочей программы общеобразовательной учебной дисциплины**

#### **3.1 Оценочные и методические материалы по общеобразовательной учебной дисциплины**

Оценочные и методические материалы общеобразовательной учебной дисциплины приведены в Приложении 1 к рабочей программе общеобразовательной учебной дисциплины, доступ к которым открыт на официальном сайте института.

#### **3.2 Фонд оценочных средств по общеобразовательной учебной дисциплины**

Фонд оценочных средств по текущему контролю успеваемости обучающихся и промежуточной аттестации приведены в Приложении 2 к рабочей программе общеобразовательной учебной дисциплины, доступ к которым открыт на официальном сайте института.

#### **3.3 Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения общеобразовательной учебной дисциплины**

##### **Основная учебная литература**

1. Болманенкова, Т. А. Основы физического воспитания : учебное пособие : [12+] / Т. А. Болманенкова. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2020. – 236 с. : табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=571983>. – Библиогр.: с. 218-221. – ISBN 978-5-4499-0197-2. – DOI 10.23681/571983. – Текст : электронный.

2. Коровин, С.С. Физическая культура. Ценности. Личность: учебное пособие для обучающихся системы среднего профессионального образования и обучающихся — бакалавров высшего образования : [12+] / С.С. Коровин. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2020. – 199 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=570992>. – Библиогр.: с. 193-195. – ISBN 978-5-4499-0428-7. – DOI 10.23681/570992. – Текст : электронный.

3. Шеенко, Е.И. Физическая культура человека (основные понятия и ценности) : учебное пособие : [12+] / Е.И. Шеенко, Б.Г. Толистинов, И.А. Халев ; Алтайский филиал Российской академии народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2020. – 81 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=597370>. – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-4499-1472-9. – Текст : электронный.

##### **Дополнительная учебная литература**

1. Ворожбитова, А. Л. Гендер в спортивной деятельности : учебное пособие : [12+] / А. Л. Ворожбитова. – 3-е изд., стер. – Москва : ФЛИНТА, 2019. – 215 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=500657>. – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-9765-1031-9. – Текст : электронный.

##### **Периодическая литература**

1. Вестник ВИЭПП: научный журнал / учред. и изд. Волжский институт экономики, педагогики и права (Волжский) ; главный редактор Виноградов В.В. ; редакционный совет: Г.Ф. Ушамирская[и др.]. – 2018. – Волжский, 2022. – Издается 2 раза в год. – Режим доступа: для зарегистрированных пользователей. – URL: [https://www.elibrary.ru/title\\_about\\_new.asp?id=69901](https://www.elibrary.ru/title_about_new.asp?id=69901). – Текст : электронный.

2. Дошкольное воспитание: ежемесячный научно-методический журнал / учредитель и издатель ООО Издательский дом «Воспитание школьника» ; главный редактор Гризик Т. И. ; редакционная коллегия: И. А. Бурлакова [и др.]. – 1928. – Москва, 2021. – Издается один раз в месяц. – ISSN 0012-561X. – Текст : непосредственный.

#### **3.4 Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети Интернет и информационных технологий, необходимых для освоения общеобразовательной**

## **учебной дисциплины**

1. eLIBRARY.RU : научная электронная библиотека : сайт. - Москва, 2000 - . - URL: <https://elibrary.ru>. - Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. - Текст : электронный.
2. ONLINE.VIEPP.RU: сайт / МБОУ «Волжский институт экономики, педагогики и права». – Волжский, 2020 - . – Режим доступа: <https://online.viepp.ru/>. – Режим доступа : для авториз. пользователей. – Текст : электронный.
3. Волжский институт экономики, педагогики и права : сайт / МБОУ «Волжский институт экономики, педагогики и права». – Волжский, 2006 - . – Обновляется в течение суток. – Режим доступа: <http://www.viepp.ru/>. – Текст : электронный.
4. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов : сайт. - Москва, 2005 - . - Обновляется в течение суток. – URL: <http://school-collection.edu.ru>. - Текст : электронный.
5. Единое окно доступа к образовательным ресурсам: федеральный портал : сайт. - Москва, 2020 - . - Обновляется в течение суток. - URL: <http://window.edu.ru>. – Текст : электронный.
6. КиберЛенинка: научная электронная библиотека : сайт. – Москва, 2020 - . Обновляется в течение суток. - URL: <https://cyberleninka.ru>. - Текст : электронный.
7. Федеральный портал «Российское образование» : сайт / Учредитель ФГАОУ ДПО ЦРГОП и ИТ. - Москва, 2002 - . - Обновляется в течение суток. - URL: <http://www.edu.ru>. – Текст : электронный.
8. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов : сайт. - Москва, 2020 - . - Обновляется в течение суток. - URL: <http://fcior.edu.ru>. – Текст : электронный.
9. Фестиваль педагогических идей «Открытый урок» : сайт / Учредитель ИД «Первое сентября». - Москва, 2020 - . - Обновляется в течение суток. - URL: <http://urok.1sept.ru>. – Текст : электронный.
10. Электронная библиотечная система «Университетская библиотека online» : сайт / Директ-Медиа. - Москва : Директ-Медиа, 2006 - . - URL: <http://biblioclub.ru>. - Режим доступа: по подписке. - Текст : электронный.

## **Перечень программного обеспечения**

1. Microsoft Office Standard 2016 (договор ООО «Компьютерные Информационные Системы» от 01.12.2015N КИС-485-2015, OPEN 93740388ZZE1606 2014-06-25).
2. Microsoft Windows 10 Pro (договор ООО «Компьютерные Информационные Системы»от 01.12.2015 N КИС-485-2015, от 31.08.2017 N КИС-519-2017, от 21.11.2017 N КИС-837-2017, OPEN 98108561ZZE1903 2017-03-03, от 30.01.2020 N КИС-128-2020).
3. Microsoft Windows Multipoint Server Premium 2012 (договор ООО «Компьютерные Информационные Системы» от 29.11.2012 N КИС-225-2012, OPEN 91258913ZZE1412 2012-12-05).
4. Microsoft Windows Server – Standard 2012 (договор ООО «Компьютерные Информационные Системы» от 29.11.2012 N КИС-225-2012, OPEN 91258913ZZE1412 2012-12-05).
5. Microsoft Windows Server Standard Core 2016 (договор ООО «Компьютерные Информационные Системы» от 28.02.2017 N КИС-087-2017OPEN 98108561ZZE1903 2017-03-03).
6. Справочная правовая система (СПС) КонсультантПлюс (обновляется постоянно, договор от 03.04.2023 № 75-К).
7. Microsoft Windows 8.1 (договор ООО «Компьютерные Информационные Системы» от 22.04.2015 N КИС-122-2015, OPEN 93740388ZZE1606 2014-06-25).
8. ПО «Ситуационный конструктор» (договор ООО «Криммедтех» от 01.04.2015N Л 15/002).

## **Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем**

1. АИБС «МАРК-SQL» (база данных на 01.01.2023).

2. Справочная правовая система (СПС) КонсультантПлюс (обновляется постоянно).

### **3.5 Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по общеобразовательной учебной дисциплине**

Для освоения общеобразовательной учебной дисциплины практические занятия рекомендуется проводить в спортивном зале и открытом стадионе широкого профиля с элементами полосы препятствий. Организация образовательной деятельности по общеобразовательной учебной дисциплине посредством электронного обучения осуществляется с применением технических средств, а также информационно-телекоммуникационных сетей, обеспечивающих передачу по линиям связи указанной информации, взаимодействие обучающихся и педагогического работника. Помещения для выполнения самостоятельной работы обучающихся должны быть оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду института.