

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

Волжский социально-педагогический колледж

**Рабочая программа общеобразовательной учебной дисциплины:**

**«Физическая культура»**  
(ред. от 27.05.2020)

Специальность:  
**44.02.02. Преподавание в начальных классах**

Уровень образования:  
**среднее профессиональное образование**

Квалификация выпускника:  
Учитель начальных классов

Волжский, 2017г.

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 42.02.02 Преподавание в начальных классах, утвержденного Приказом Минобрнауки России от 27.10.2014 N 1353, 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 44.02.02 Преподавание в начальных классах

## 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, осознающего свои конституционные права и	- 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

Результаты освоения общеобразовательной учебной дисциплины	В результате освоения общеобразовательной учебной дисциплины обучающийся должен	
	знать	уметь
<p>обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности; готовность к служению Отечеству, его защите; 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 противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и</p>		<p>подвижных играх;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять специальные упражнения, направленные на закрепление элементов техники футбола (мини-футбола), баскетбола (мини-баскетбола);</li> <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>другим негативным социальным явлениям;  навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;  нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;  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;  эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;  принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;  бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;  осознанный выбор будущей</p>		

Результаты освоения общеобразовательной учебной дисциплины	В результате освоения общеобразовательной учебной дисциплины обучающийся должен	
	знать	уметь
<p>профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем; сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды; приобретение опыта эколого-направленной деятельности; 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; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях; умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников</p>		

Результаты освоения общеобразовательной учебной дисциплины	В результате освоения общеобразовательной учебной дисциплины обучающийся должен	
	знать	уметь
<p>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 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</p>		



Результаты освоения общеобразовательной учебной дисциплины	В результате освоения общеобразовательной учебной дисциплины обучающийся должен	
	знать	уметь
<p>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 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</p>		

Результаты освоения общеобразовательной учебной дисциплины	В результате освоения общеобразовательной учебной дисциплины обучающийся должен	
	знать	уметь
<p>физической работоспособности, физического развития и физических качеств; владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.</p>		

## **2 Объем, структура и содержание общеобразовательной учебной дисциплины**

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

### **Очная форма обучения**

**Объем обязательных аудиторных занятий** – 117 часов, в том числе по видам учебной деятельности:

практические занятия – 117 часов.

В объем учебной деятельности обучающихся по общеобразовательной учебной дисциплине включается: самостоятельная работа – 117 часов, индивидуальные и групповые консультации.

**Промежуточная аттестация** – дифференцированный зачет.

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

### Очная форма обучения

Раздел, тема дисциплины	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					1,2,3
Тема 1 Система физического воспитания в России	Практические занятия: 1 Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни. Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности.	2	2		
Тема 2 Здоровьесберегающие основы в физическом воспитании	Практические занятия: 1 Основы здорового образа жизни. Двигательная активность, профилактика курения, алкоголизма, наркомании. Режим учебной деятельности, активный отдых, рациональное питание, закаливание.	2			
Раздел 2 Легкая атлетика					
Тема 3 Бег на короткие дистанции	Практические занятия: 1 Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Самостоятельная работа обучающихся: выполнение типовых заданий.	8	2		
Тема 4 Прыжок в длину с разбега и преодоление искусственных и	Практические занятия: 1 Совершенствование техники прыжка в длину с разбега и преодоление искусственных и естественных препятствий.	8	2		
		12			

Раздел, тема дисциплины	Содержание общеобразовательной учебной дисциплины по видам учебной деятельности	Объем (в академ. часах)			Уровень освоения
		всего	в том числе:		
			в интерактивной форме	по дуальному обучению	
естественных препятствий	Самостоятельная работа обучающихся: выполнение типовых заданий.	12			
Раздел 3 Гимнастика и прикладная физическая подготовка					1,2,3
Тема 5 Строевые упражнения и приемы	Практические занятия: 1 Совершенствование строевых упражнений и приемов.	6	2		
	Самостоятельная работа обучающихся: выполнение типовых заданий.	12			
Тема 6 Общеразвивающие упражнения, ритмическая гимнастика и аэробика	Практические занятия: 1 Совершенствование техники выполнения общеразвивающих упражнений, ритмической гимнастики и аэробики.	18	2		
	Самостоятельная работа обучающихся: выполнение типовых заданий.	12			
Тема 7 Упражнения атлетической гимнастики и приемы защиты и самообороны.	Практические занятия: 1 Совершенствование техники выполнения упражнений атлетической гимнастики и приемов защиты и самообороны.	16	2		
	Самостоятельная работа обучающихся: выполнение типовых заданий.	12			
Итого за семестр		120	12		
весенний семестр					
Раздел 4 Основы теории физической культуры					1,2,3

Раздел, тема дисциплины	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 8 Самоконтроль при проведении занятия по физической культуре	Практические занятия:	2	2		
	1 Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки: использование методов стандартов, антропометрических индексов, функциональных проб, упражнений (тестов) для оценки физического развития, физической подготовленности.				
	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:	4			
	1 Совершенствование техники стоек и перемещений волейболиста. Прием и передача мяча сверху двумя руками.				
	Самостоятельная работа обучающихся: выполнение типовых заданий.	11			
Тема 11 Прием и передача мяча снизу двумя руками	Практические занятия:	4			
	1 Совершенствование техники приема и передачи мяча снизу двумя руками.				
Тема 12 Подачи мяча	Практические занятия:	6			
	1 Совершенствование техники подачи мяча.				
Тема 13 Нападающий удар.	Практические занятия:	4	2		
	1 Совершенствование техники нападающего удара и				

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

Раздел, тема дисциплины	Содержание общеобразовательной учебной дисциплины по видам учебной деятельности	Объем (в академ. часах)			Уровень освоения
		всего	в том числе:		
			в интерактивной форме	по дуальному обучению	
прикладная физическая подготовка					
Тема 20 Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний	Практические занятия:	4			
	1 Совершенствование упражнений для профилактики профессиональных заболеваний.				
	Самостоятельная работа обучающихся: выполнение типовых заданий.	11			
Раздел 8 Легкая атлетика					
Тема 21 Бег на средние и длинные дистанции	Практические занятия:	4	2		
	1 Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции.				
Тема 22 Метание в цель и на дальность	Практические занятия:	4			
	1 Совершенствование техники метания в цель и на дальность.				
	Самостоятельная работа обучающихся: выполнение типовых заданий.	12			
Итого за семестр		114	12		
Итого		234	24		



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

**Очная форма обучения**

Раздел, тема дисциплины	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					1,2,3
Тема 1 Система физического воспитания в России	Практические занятия: 1 Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни. Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности.	2			
Тема 2 Здоровьесберегающие основы в физическом воспитании	Практические занятия: 1 Основы здорового образа жизни. Двигательная активность, профилактика курения, алкоголизма, наркомании. Режим учебной деятельности, активный отдых, рациональное питание, закаливание. Самостоятельная работа обучающихся: написание рефератов.	2  10			
Раздел 2 Легкая атлетика					1,2,3
Тема 3 Инструктаж по охране труда при проведении занятий по легкой атлетике	Практические занятия: 1 Определение уровня физического развития, функциональной и физической подготовленности. Самостоятельная работа обучающихся: написание рефератов. Практические занятия:	4  10 4	1   1		

Раздел, тема дисциплины	Содержание общеобразовательной учебной дисциплины по видам учебной деятельности	Объем (в академ. часах)			Уровень освоения
		всего	в том числе:		
			в интерактивной форме	по дуальному обучению	
	2 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	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			
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	Практические занятия:	16			
	1 Сущность игры и правила соревнований. Судейство	4			

Раздел, тема дисциплины	Содержание общеобразовательной учебной дисциплины по видам учебной деятельности	Объем (в академ. часах)			Уровень освоения
		всего	в том числе:		
			в интерактивной форме	по дуальному обучению	
труда при проведении занятий по спортивным и подвижным играм	игры: жесты				
	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 теории физической культуры					1,2,3
Тема 7 Самоконтроль при проведении занятия по физической культуре	Практические занятия:	2			
	1 Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки: использование методов стандартов, антропометрических индексов, функциональных проб, упражнений (тестов) для оценки физического развития, физической подготовленности.				
	Практические занятия:	2			
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.				

Раздел, тема дисциплины	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.	7			
Раздел 5 Игры					1,2,3
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.				
	Самостоятельная работа обучающихся: написание рефератов.	10			
Раздел 6 Гимнастика					1,2,3
Тема 11 Обучение и совершенствование техники выполнения общеразвивающих	Практические занятия:	20			
	1 Общеразвивающие упражнения (ОРУ) корригирующей и оздоровительной направленности.	3			
	2 Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов.	2	1		

Раздел, тема дисциплины	Содержание общеобразовательной учебной дисциплины по видам учебной деятельности	Объем (в академ. часах)			Уровень освоения
		всего	в том числе:		
			в интерактивной форме	по дуальному обучению	
упражнений	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 Корректирующие, 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			
	Практические занятия:	14			
Тема 12 Оздоровительные системы	1 Суставная гимнастика.	2	1		
2 Стретчинг.	2	1			
3 Йога.	2	1			
4 Пилатес.	2				
5 Обучение элементам самомассажа.	3				
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			

Раздел, тема дисциплины	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 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. 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.

2. Небытова, Л.А. Физическая культура: учебное пособие: [16+] / Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова; Северо-Кавказский федеральный университет. — Ставрополь: Северо-Кавказский Федеральный университет (СКФУ), 2017. — 269 с.: ил. — Режим доступа: по подписке. — URL:<http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=483844>. — Библиогр.: с. 263-267. — Текст: электронный.

3. Физическая культура: учебник: [16+] / Л.В. Захарова, Н.В. Люлина, М.Д. Кудрявцев и др.; Сибирский федеральный университет, Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева, Сибирский государственный университет науки и технологий имени академика М.Ф. Решетнева, Сибирский юридический институт МВД России. — Красноярск: Сибирский федеральный университет (СФУ), 2017. — 612 с. : ил. — Режим доступа: по подписке. — URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=497151>. — Библиогр.: с. 608-609. — ISBN 978-5-7638-3640-0. — Текст: электронный.

##### **Дополнительная 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:<http://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. Дисько, Е.Н. Основы теории и методики спортивной тренировки: учебное пособие: [12+] / Е.Н. Дисько, Е.М. Якуш. — Минск : РИПО, 2018. — 252 с.: ил., схем., табл. — Режим доступа: по подписке. — URL:<http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=497462>. — Библиогр. в кн. — ISBN 978-985-503-802-4. — 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.

### **Периодическая литература**

1. Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт : научный журнал / гл. ред. В. Н. Егоров ; Тульский государственный университет. – 2013. – Тула, 2020. – Издается 12 раз в год. - URL: [https://www.elibrary.ru/title\\_about\\_new.asp?id=35932](https://www.elibrary.ru/title_about_new.asp?id=35932). – ISSN 2305-8404. - Текст: электронный.

2. Начальная школа: ежемесячный научно-методический журнал / учредитель Общество с ограниченной ответственностью Издательство «Начальная школа и образование»; главный редактор Степанов С. В. ; редакционный совет : Н. М. Белянкова [и др.]. – 1933. – Москва, 2020. – Издается 12 раз в год. – ISSN 0027-7371. - Текст : непосредственный.

3. Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта: научный журнал / Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования "Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта. – 1944. - Санкт-Петербург, 2020. – Издается 12 раз в год. – URL: [https://elibrary.ru/title\\_about.asp?id=25203](https://elibrary.ru/title_about.asp?id=25203). – Текст: электронный.

4. Человек. Спорт. Медицина: научный журнал / гл. ред. А. П. Исаев; Южно-Уральский государственный университет (национальный исследовательский университет). – 2001. - Челябинск, 2020. – Издается 6 раз в год. - URL: <https://www.elibrary.ru/contents.asp?titleid=25736>. – ISSN 2500-0209. – Текст: электронный.

### **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.

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 01.12.2015 N 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-087-2017 OPEN 98108561ZZE1903 2017-03-03).

6. Microsoft Windows 8.1 (договор ООО «Компьютерные Информационные Системы» от 22.04.2015 N КИС-122-2015, OPEN 93740388ZZE1606 2014-06-25).

7. АИБС «МАРК-SQL» (версия 1.8 / ЗАО НПО «Информ-Система», договор N 18/2004-М от 18.02.2005, Лицензионное соглашение на использование АИБС «MARK SQL 1.8» N 100320050303 от 10.03.2005).

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

1. АИБС «МАРК-SQL» (база данных на 01.01.2020).




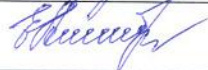
#### **3.5 Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине**

Для освоения общеобразовательной учебной дисциплины требуется спортивный зал, открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий, как для проведения лекций, так и для проведения практических занятий. Практические занятия рекомендуется проводить в спортивном зале, на 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.

**Согласование рабочей программы общеобразовательной учебной дисциплины  
«Физическая культура»**

Ответственные лица	Ф.И.О	Подпись
Заведующий библиотекой	Средьшкова В.С.	
Председатель ПЦК социально-гуманитарных дисциплин	Аргурич Е.В.	
Заведующий социально-педагогическим отделением	Чуркина И.С.	
Руководитель образовательной программы	Чиркова Е.А.	

Рабочая программа общеобразовательной учебной дисциплины утверждена в составе комплекта документов образовательной программы Приказом ректора ВИЭПП  
N 181 от 25 мая 2014 г.

**Согласование обновления рабочей программы общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура»**

на 2018/2019 учебный год

Ответственные лица	Ф.И.О	Подпись
Заведующий библиотекой	Стрельникова В.С.	
Председатель ПЦК социально-гуманитарных дисциплин	Асгурина Е.В.	
Руководитель образовательной программы	Чилова Г.А.	

Обновление рабочей программы общеобразовательной учебной дисциплины утверждено в составе комплекта документов образовательной программы Приказом ректора ВИЭПП N 38-п от 25 мая 2018 г.

на 2019/2020 учебный год

Ответственные лица	Ф.И.О	Подпись
Заведующий библиотекой	Стрельникова В.С.	
Председатель ПЦК социально-гуманитарных дисциплин	Мицерева О.В.	
Руководитель образовательной программы	Чилова Г.А.	

Обновление рабочей программы общеобразовательной учебной дисциплины утверждено в составе комплекта документов образовательной программы Приказом ректора ВИЭПП N 63-п от 24 мая 2019 г.

на 2020/2021 учебный год

Ответственные лица	Ф.И.О	Подпись
Заведующий библиотекой	Стрельникова В.С.	
Председатель ПЦК социально-гуманитарных дисциплин	Мицерева О.В.	
Руководитель образовательной программы	Чилова Г.А.	

Обновление рабочей программы общеобразовательной учебной дисциплины утверждено в составе комплекта документов образовательной программы Приказом ректора ВИЭПП N 46-п от 24 мая 2020 г.

