

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

Волжский социально-педагогический колледж

**Рабочая программа общеобразовательной учебной дисциплины:**

**«Физическая культура»**

Специальность:

**44.02.04 Специальное дошкольное образование**

Уровень образования:

**среднее профессиональное образование**

Квалификация выпускника:

Воспитатель детей дошкольного возраста, в том числе с ограниченными возможностями  
здоровья

Волжский, 2026 г.

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 44.02.04 Специальное дошкольное образование, утвержденного Приказом Минпросвещения России от 14 сентября 2023 г. N 687, Примерной рабочей программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций, рекомендованной Федеральным государственным бюджетным образовательным учреждением дополнительного профессионального образования «Институт развития профессионального образования, утвержденной на заседании Совета по оценке содержания и качества примерных рабочих программ общеобразовательного и социально-гуманитарного циклов среднего профессионального образования, протокол № 20 от 15.08.2024 г.

Составители рабочей программы общеобразовательной учебной дисциплины:

\_\_\_\_\_ Рубашкина Ю.Д., преподаватель  
(подпись)

Рабочая программа общеобразовательной учебной дисциплины утверждена в составе комплекта документов образовательной программы Приказом ректора ВИЭПП N\_\_\_\_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

## **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 44.02.04 Специальное дошкольное образование

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

Цель освоения общеобразовательной учебной дисциплины - развитие у обучающихся двигательных навыков, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, гармоничное физическое развитие, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни будущего квалифицированного специалиста, на основе национально - культурных ценностей и традиций, формирование мотивации и потребности к занятиям физической культурой у будущего квалифицированного специалиста.

## **1.3 Место общеобразовательной учебной дисциплины**

Общеобразовательная учебная дисциплина «Физическая культура» - общеобразовательная дисциплина, изучаемая на базовом уровне, 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**

| Перечень компетенций                                                                                    | Планируемые результаты освоения общеобразовательной учебной дисциплины                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                         | общие                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | предметные                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| ОК 1. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам | В части трудового воспитания:<br>- готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие;<br>- готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;<br>- интерес к различным сферам профессиональной деятельности, Овладение универсальными учебными познавательными действиями:<br>а) базовые логические действия:<br>- самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне;<br>- устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и | - уметь 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);<br>- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;<br>- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и |

| Перечень компетенций | Планируемые результаты освоения общеобразовательной учебной дисциплины                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                      | общие                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | предметные                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|                      | <p>обобщения;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;</li> <li>- выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;</li> <li>- вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;</li> <li>- развивать креативное мышление при решении жизненных проблем</li> </ul> <p>б) базовые исследовательские действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем;</li> <li>- выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;</li> <li>- анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;</li> <li>- уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;</li> <li>- уметь интегрировать знания из разных предметных областей;</li> <li>- выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения;</li> <li>- способность их использования в познавательной и социальной практике</li> </ul> | <p>физических качеств;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности</li> </ul> |
|                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;</li> <li>- овладение навыками учебно-</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |

| Перечень компетенций | Планируемые результаты освоения общеобразовательной учебной дисциплины                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |            |
|----------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
|                      | общие                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | предметные |
|                      | <p>исследовательской, проектной и социальной деятельности;</p> <p>Овладение универсальными коммуникативными действиями:</p> <p>б) совместная деятельность:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;</li> <li>- принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников</li> <li>обсуждать результаты совместной работы;</li> <li>- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;</li> <li>- осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным</li> </ul> <p>Овладение универсальными регулятивными действиями:</p> <p>г) принятие себя и других людей:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности;</li> <li>- признавать свое право и право других людей на ошибки;</li> <li>- развивать способность понимать мир с позиции другого человека</li> </ul> |            |
|                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;</li> <li>- наличие мотивации к обучению и личностному развитию;</li> </ul> <p>В части физического воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;</li> <li>- потребность в физическом совершенствовании, занятиях</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |            |

| Перечень компетенций                                                  | Планируемые результаты освоения общеобразовательной учебной дисциплины                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|-----------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                       | общие                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | предметные                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|                                                                       | <p>спортивно-оздоровительной деятельностью;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;</li> </ul> <p>Овладение универсальными регулятивными действиями:</p> <p>а) самоорганизация:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-- самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;</li> <li>- давать оценку новым ситуациям;</li> <li>- расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;</li> <li>- делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;</li> <li>- оценивать приобретенный опыт;</li> <li>- способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень</li> </ul> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде | <p>В части трудового воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие;</li> <li>- готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;</li> <li>- интерес к различным сферам профессиональной деятельности,</li> </ul> <p>Овладение универсальными учебными познавательными действиями:</p> <p>а) базовые логические действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне;</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                             | <ul style="list-style-type: none"> <li>- уметь 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);</li> <li>- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li> <li>- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных</li> </ul> |

| Перечень компетенций | Планируемые результаты освоения общеобразовательной учебной дисциплины                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                      | общие                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | предметные                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>- устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;</li> <li>- определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;</li> <li>- выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;</li> <li>- вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;</li> <li>- развивать креативное мышление при решении жизненных проблем</li> </ul> <p>б) базовые исследовательские действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем;</li> <li>- выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;</li> <li>- анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;</li> <li>- уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;</li> <li>- уметь интегрировать знания из разных предметных областей;</li> <li>- выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения;</li> <li>- способность их использования в познавательной и социальной практике</li> </ul> | <p>показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности</li> </ul> |
|                      | - готовность к саморазвитию,                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |

| Перечень компетенций | Планируемые результаты освоения общеобразовательной учебной дисциплины                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |            |
|----------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
|                      | общие                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | предметные |
|                      | <p>самостоятельности и самоопределению;</p> <p>- овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности;</p> <p>Овладение универсальными коммуникативными действиями:</p> <p>б) совместная деятельность:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;</li> <li>- принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников</li> <li>обсуждать результаты совместной работы;</li> <li>- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;</li> <li>- осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным</li> </ul> <p>Овладение универсальными регулятивными действиями:</p> <p>г) принятие себя и других людей:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности;</li> <li>- признавать свое право и право других людей на ошибки;</li> <li>- развивать способность понимать мир с позиции другого человека</li> </ul> |            |
|                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;</li> <li>- наличие мотивации к обучению и личностному развитию;</li> </ul> <p>В части физического воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |            |

| Перечень компетенций                                                                                                                                                                         | Планируемые результаты освоения общеобразовательной учебной дисциплины                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                              | общие                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | предметные                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|                                                                                                                                                                                              | <p>своему здоровью;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</li> <li>- активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;</li> </ul> <p>Овладение универсальными регулятивными действиями:</p> <p>а) самоорганизация:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-- самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;</li> <li>- давать оценку новым ситуациям;</li> <li>- расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;</li> <li>- делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;</li> <li>- оценивать приобретенный опыт;</li> <li>- способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень</li> </ul> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности | <p>В части трудового воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие;</li> <li>- готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;</li> <li>- интерес к различным сферам профессиональной деятельности,</li> </ul> <p>Овладение универсальными учебными познавательными действиями:</p> <p>а) базовые логические действия:</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>- уметь 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);</li> <li>- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и</li> </ul> |

| Перечень компетенций | Планируемые результаты освоения общеобразовательной учебной дисциплины                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|----------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                      | общие                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | предметные                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне;</li> <li>- устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;</li> <li>- определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;</li> <li>- выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;</li> <li>- вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;</li> <li>- развивать креативное мышление при решении жизненных проблем</li> </ul> <p>б) базовые исследовательские действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем;</li> <li>- выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;</li> <li>- анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;</li> <li>- уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;</li> <li>- уметь интегрировать знания из разных предметных областей;</li> <li>- выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения;</li> <li>- способность их использования в</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>производственной деятельностью;</li> <li>- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</li> <li>- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности</li> </ul> |

| Перечень компетенций | Планируемые результаты освоения общеобразовательной учебной дисциплины                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|----------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                      | общие                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | предметные                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|                      | познавательной и социальной практике                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|                      | <p>- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;</p> <p>- овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности;</p> <p>Овладение универсальными коммуникативными действиями:</p> <p>б) совместная деятельность:</p> <p>- понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;</p> <p>- принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников обсуждать результаты совместной работы;</p> <p>- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;</p> <p>- осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным</p> <p>Овладение универсальными регулятивными действиями:</p> <p>г) принятие себя и других людей:</p> <p>- принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности;</p> <p>- признавать свое право и право других людей на ошибки;</p> <p>- развивать способность понимать мир с позиции другого человека</p> | <p>- уметь 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>- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <p>- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</p> <p>- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p>- владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;</p> <p>- иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)</p> |
|                      | - готовность к саморазвитию, самостоятельности и                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |

| Перечень компетенций                                                                                                                                                        | Планируемые результаты освоения общеобразовательной учебной дисциплины                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                        |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                             | общие                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | предметные                                                                                                                                                                                                                             |
|                                                                                                                                                                             | <p>самоопределению;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- наличие мотивации к обучению и личностному развитию;</li> </ul> <p>В части физического воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;</li> <li>- потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</li> <li>- активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;</li> </ul> <p>Овладение универсальными регулятивными действиями:</p> <p>а) самоорганизация:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-- самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;</li> <li>- давать оценку новым ситуациям;</li> <li>- расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;</li> <li>- делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;</li> <li>- оценивать приобретенный опыт;</li> <li>- способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень</li> </ul> |                                                                                                                                                                                                                                        |
| ПК 1.3. Создавать развивающую безопасную предметно-пространственную среду, позволяющую обеспечить оптимальный двигательный режим для детей раннего и дошкольного возраста в | <p>-знает как составить профессиограмму выбранной профессии/специальности, заполнив таблицу; разработать конспект производственной /или профилактической гимнастики; разработать конспект профессионально-прикладной</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <p>имеет базовые знания как составить профессиограмму выбранной профессии/специальности, заполнив таблицу; разработать конспект производственной /или профилактической гимнастики; разработать конспект профессионально-прикладной</p> |

| Перечень компетенций                                                                             | Планируемые результаты освоения общеобразовательной учебной дисциплины                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                  | общие                                                                                                                                                                                                                | предметные                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <p>группах общеразвивающей, компенсирующей, оздоровительной и комбинированной направленности</p> | <p>физической подготовки.</p> <p>-умеет составить таблицу профессиограммы; форму конспекта для производственной и профилактической гимнастики; форму конспекта профессионально-прикладной физической подготовки.</p> | <p>физической подготовки.</p> <p>-умеет составить таблицу профессиограммы; форму конспекта для производственной и профилактической гимнастики; форму конспекта профессионально-прикладной физической подготовки.</p> <p>- владеет техническими приемами как составить профессиограмму выбранной профессии/специальности, заполнив таблицу; разработать конспект производственной /или профилактической гимнастики; разработать конспект профессионально-прикладной физической подготовки.</p> <p>- умеет на основе типовых примеров составить таблицу профессиограммы; форму конспекта для производственной и профилактической гимнастики; форму конспекта профессионально-прикладной физической подготовки</p> <p>-владеет на основе современных технологий как составить профессиограмму выбранной профессии/специальности, заполнив таблицу; разработать конспект производственной /или профилактической гимнастики; разработать конспект профессионально-прикладной физической подготовки.</p> <p>-умеет самостоятельно составить таблицу профессиограммы; форму конспекта для производственной и профилактической гимнастики; форму конспекта профессионально-прикладной физической подготовки.</p> |

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

**Объем общеобразовательной учебной дисциплины** составляет 78 академических часов.

### **Очная форма обучения**

**Объем обязательных аудиторных занятий** – 78 часов, в том числе по видам учебной деятельности:

практические занятия – 78 часов;

**Промежуточная аттестация** – зачет с оценкой.

## 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 |                  |
| Первый год обучения<br>Осенний семестр                             |                                                                                                                                                   |                         |                       |                       |                  |
| Раздел 1<br>Основы теории физической культуры                      |                                                                                                                                                   |                         |                       |                       |                  |
| Тема 1.1<br>Основы здорового образа жизни                          | Практические занятия:<br>1 Здоровый образ жизни и его составляющие.                                                                               | 2                       |                       |                       | 1,2,3            |
| Тема 1.2<br>Основы физического и спортивного самосовершенствования | Практические занятия:<br>1 Средства и методы развития быстроты, силы, выносливости, ловкости и гибкости. Комплексное развитие физических качеств. | 2                       |                       |                       |                  |
|                                                                    | Профессионально-ориентированное содержание                                                                                                        |                         |                       |                       |                  |
| Тема 1.3                                                           | Практические занятия:                                                                                                                             | 4                       |                       |                       |                  |
| Составить профессиограмму выбранной профессии/специальности        | 1 Заполнить таблицу профессиограммы                                                                                                               | 4                       |                       |                       |                  |
| Раздел 2<br>Легкая атлетика                                        |                                                                                                                                                   |                         |                       |                       |                  |
| Тема 2.1<br>Бег на короткие, средние и длинные                     | Практические занятия:<br>1 Совершенствование техники специальных упражнений бегуна; техники высокого и низкого старта, стартового                 | 2                       |                       |                       |                  |
|                                                                    |                                                                                                                                                   | 2                       |                       |                       |                  |

| 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 |                  |
| дистанции                                                             | разгона, бега по дистанции, финиширования. Совершенствование техники бега на 30м. с хода, бега на 30,60м. Совершенствование техники бега на 100,200, 400 м. с высокого и низкого старта. Развитие специальной и общей выносливости.                                                                         |                         |                       |                       |                  |
| Тема 2.2                                                              | Практические занятия:                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 4                       |                       |                       | 1,2,3,           |
| Прыжок в длину с места, с разбега                                     | 1 Совершенствование техники прыжка в длину с места, с пяти, семи беговых шагов и полного разбега.                                                                                                                                                                                                           | 2                       |                       |                       |                  |
| Метание в цель и дальность                                            | 2 Совершенствование техники метания гранаты 550г (дев.) и 700г (юн.) с места, с разбега в 6-8 шагов. Развитие скоростно-силовых качеств. Совершенствование техники метания малого мяча на дальность с 4-х бросковых шагов.                                                                                  | 2                       | 2                     |                       |                  |
|                                                                       | Профессионально-ориентированное содержание                                                                                                                                                                                                                                                                  |                         |                       |                       |                  |
| Тема 2.3                                                              | Практические занятия:                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 4                       |                       |                       |                  |
| Разработать конспект производственной или профилактической гимнастики | 1 Форма конспекта для производственной и профилактической гимнастики                                                                                                                                                                                                                                        | 4                       |                       |                       |                  |
| Раздел 3<br>Гимнастика                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                         |                       |                       |                  |
| Тема 3.1                                                              | Практические занятия:                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 2                       |                       |                       |                  |
| Строевые упражнения<br>Общеразвивающие упражнения                     | 1 Совершенствование построений в шеренгу, в колонну; строевых поворотов, перестроений из колонны, в колонну по одному, по два, три, четыре. Стойки: основная стойка, стойка ноги врозь; упражнения для мышц шеи, рук, туловища, ног. Упоры: упор присев, упор лежа. Упражнения с гантелями, набивным мячом, | 2                       |                       |                       | 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 |                  |
|                                                                                                          | обручем (дев.), упражнения в паре с партнером. ОРУ в форме ритмической гимнастики.                                                                                                                                                                                           |                         |                       |                       |                  |
|                                                                                                          | Профессионально-ориентированное содержание                                                                                                                                                                                                                                   |                         |                       |                       |                  |
| Тема 3.2                                                                                                 | Практические занятия:                                                                                                                                                                                                                                                        | 4                       |                       |                       |                  |
| Разработать конспект профессионально-прикладной физической подготовки                                    | 1.Форма конспекта профессионально- прикладной физической подготовки                                                                                                                                                                                                          | 4                       |                       |                       |                  |
| Раздел 4<br>Спортивные игры<br>Волейбол                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                              |                         |                       |                       |                  |
| Тема 4.1                                                                                                 | Практические занятия:                                                                                                                                                                                                                                                        | 4                       |                       |                       | 1,2.3,           |
| Стойки и перемещения волейболиста                                                                        | 1 Совершенствование техники стоек волейболиста: низкой, средней, высокой; техники перемещений; техники выпадов в различных направлениях.                                                                                                                                     | 2                       | 2                     |                       |                  |
| Прием и передача мяча сверху двумя руками<br>Прием и передача мяча снизу двумя руками                    | 2 Совершенствование техники приема и передачи мяча двумя руками сверху: с подбрасыванием мяча и передачей над собой, в парах, в стену, через сетку. Прием и передача мяча снизу двумя руками над собой, в парах, в колоннах, через сетку. Игровые задания                    | 2                       | 2                     |                       |                  |
| Тема 4.2                                                                                                 | Практические занятия:                                                                                                                                                                                                                                                        | 2                       |                       |                       | 1,2.3,           |
| Подача мяча.<br>Одиночное и групповое блокирование<br>Тактика игры в защите.<br>Тактика игры в нападении | 1 Совершенствование техники верхней и нижней прямой подачи мяча во встречных шеренгах, колоннах, в стену, через сетку. Обучение технике одиночного и группового блокирования. Тактика игры в защите, тактика игры в нападении. Игровые задания. Игра по упрощенным правилам. | 2                       | 2                     |                       |                  |
|                                                                                                          | Зачет с оценкой.                                                                                                                                                                                                                                                             | 2                       |                       |                       |                  |

| 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 |                  |
| Итого за семестр                                                                                       |                                                                                                                                                              | 32                      | 8                     |                       |                  |
| Первый год обучения<br>Весенний семестр                                                                |                                                                                                                                                              |                         |                       |                       |                  |
| Раздел 5<br>Основы теории физической культуры                                                          |                                                                                                                                                              |                         |                       |                       |                  |
| Тема 5.1<br>Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека | Практические занятия:<br>1 Физическая культура в структуре профессионального образования: ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре. | 2                       |                       |                       | 1,2.3,           |
|                                                                                                        |                                                                                                                                                              | 2                       |                       |                       |                  |
|                                                                                                        |                                                                                                                                                              |                         | ×                     | ×                     |                  |
| Тема 5.2<br>Профессионально-прикладная физическая подготовка                                           | Практические занятия:<br>1 Средства, методы и методика направленного формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков.                    | 2                       |                       |                       | 1,2.3,           |
|                                                                                                        |                                                                                                                                                              | 2                       |                       |                       |                  |
|                                                                                                        | Профессионально-ориентированное содержание                                                                                                                   |                         |                       |                       |                  |
| Тема 5.3                                                                                               | Практические занятия:                                                                                                                                        | 6                       |                       |                       |                  |
| Разработать конспект профессионально-прикладной физической подготовки                                  | 1 Форма конспекта профессионально- прикладной физической подготовки                                                                                          | 6                       |                       |                       |                  |
| Раздел 6<br>Спортивные игры<br>Баскетбол                                                               |                                                                                                                                                              |                         |                       |                       |                  |
| Тема 6.1<br>Передвижения и остановки.                                                                  | Практические занятия:<br>1 Совершенствование техники передвижений в стойке баскетболиста: приставными шагами, поворотов на месте                             | 2                       |                       |                       | 1,2.3,           |
|                                                                                                        |                                                                                                                                                              | 2                       | 2                     |                       |                  |

| 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 |                  |
| Ловля и передача мяча             | и в движении, техники остановки в два шага и прыжке. Совершенствование техники ловле мяча двумя, одной руками на месте, в движении, в прыжке. Совершенствование техники передачи мяча двумя и одной руками сверху, снизу, от груди, из-за головы, с боку, на месте, в движении и прыжке. |                         |                       |                       |                  |
| Тема 6.2<br>Ведение мяча          | Практические занятия:                                                                                                                                                                                                                                                                    | 4                       |                       |                       | 1,2.3,           |
|                                   | 1 Совершенствование техники ведения мяча правой и левой рукой, на месте, шагом, бегом. Совершенствование техники ведения мяча правой и левой рукой, с изменением направления, высоты отскока, с обводкой препятствий, с сопротивлением партнера.                                         | 2                       | 2                     |                       |                  |
|                                   | 2 Сочетание приемов: ведение мяча, остановка, поворот и передача мяча; ведение 2 шага - передача мяча.                                                                                                                                                                                   | 2                       | 2                     |                       |                  |
| Тема 6.3<br>Броски мяча в корзину | Практические занятия:                                                                                                                                                                                                                                                                    | 4                       |                       |                       | 1,2.3,           |
|                                   | 1 Совершенствование в технике бросков мяча в корзину с различных дистанций одной, двумя руками от груди, от головы, от плеча с места, в прыжке. Совершенствование техники штрафных бросков: от груди, от головы.                                                                         | 2                       | 2                     |                       |                  |
|                                   | 2 Совершенствование техники ведения мяча – 2 шага – броска мяча в корзину.                                                                                                                                                                                                               | 2                       | 2                     |                       |                  |
| Тема 6.4<br>Тактика защиты        | Практические занятия:                                                                                                                                                                                                                                                                    | 2                       |                       |                       | 1,2.3,           |
|                                   | 1 Индивидуальные и коллективные действия в защите. Тактика защиты. Учебная игра.                                                                                                                                                                                                         | 2                       | 2                     |                       |                  |
| Тема 6.5<br>Тактика нападения     | Практические занятия:                                                                                                                                                                                                                                                                    | 2                       |                       |                       | 1,2.3,           |
|                                   | 1 Индивидуальные и коллективные действия в нападении. Тактика нападения. Учебная игра.                                                                                                                                                                                                   | 2                       | 2                     |                       |                  |
|                                   | Профессионально-ориентированное содержание                                                                                                                                                                                                                                               |                         |                       |                       |                  |
| Тема 6.6                          | Практические занятия:                                                                                                                                                                                                                                                                    | 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 |                  |
| Составить профессиограмму выбранной профессии/специальности           | 1 Заполнить таблицу профессиограммы                                                                                                                                                             | 4                       |                       |                       |                  |
| Раздел 7<br>Гимнастика                                                |                                                                                                                                                                                                 |                         |                       |                       |                  |
| Тема 7.1<br>Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний  | Практические занятия:                                                                                                                                                                           | 2                       |                       |                       | 1,2.3,           |
|                                                                       | 1 Упражнения для осанки, висы и упоры, упражнения на внимание, упражнения у гимнастической стенки, упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики. | 2                       |                       |                       |                  |
| Тема 7.2<br>Упражнения атлетической гимнастики                        | Практические занятия:                                                                                                                                                                           | 2                       |                       |                       | 1,2.3,           |
|                                                                       | 1 Упражнения с экспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, на тренажерах. Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп.                                    | 2                       |                       |                       |                  |
|                                                                       | Профессионально-ориентированное содержание                                                                                                                                                      |                         |                       |                       |                  |
| Тема 7.3                                                              | Практические занятия:                                                                                                                                                                           | 4                       |                       |                       |                  |
| Разработать конспект производственной или профилактической гимнастики | 1 Форма конспекта для производственной и профилактической гимнастики                                                                                                                            | 4                       |                       |                       |                  |
| Раздел 8<br>Легкая атлетика                                           |                                                                                                                                                                                                 |                         |                       |                       |                  |
| Тема 8.1<br>Бег на короткие, средние и длинные                        | Практические занятия:                                                                                                                                                                           | 4                       |                       |                       | 1,2.3,           |
|                                                                       | 1 Совершенствование техники специальных упражнений бегуна; техники высокого и низкого старта, стартового                                                                                        | 2                       |                       |                       |                  |

| 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 |                  |
| дистанции дистанции               | разгона, бега по дистанции, финиширования. Совершенствование техники бега на 30м. с хода, бега на 30,60м.; бег по прямой, по виражу с различной скоростью.                                                                                                  |                         |                       |                       |                  |
|                                   | 2 Совершенствование техники бега на 100,200,400 м. с высокого и низкого старта. Развитие специальной и общей выносливости.                                                                                                                                  | 2                       |                       |                       |                  |
|                                   | Тема 8.2                                                                                                                                                                                                                                                    | Практические занятия:   | 2                     |                       |                  |
| Прыжок в длину с места, с разбега | 1 Совершенствование техники прыжка в длину с места, техники многоскоков, техники разбега в сочетании с отталкиванием, полета, приземления. Прыжок в длину с пяти, семи беговых шагов и полного разбега. Развитие скоростно-силовых качеств                  | 2                       |                       |                       |                  |
| Тема 8.3                          | Практические занятия:                                                                                                                                                                                                                                       | 2                       |                       |                       | 1,2.3,           |
| Метание в цель и дальность        | 1 Совершенствование техники подготовительных и специальных упражнений метателя, техники метания малого мяча в цель и на дальность с 4-х бросковых шагов. Совершенствование техники метания гранаты 550г (дев.) и 700г (юн.) с места, с разбега в 6-8 шагов. | 2                       |                       |                       |                  |
| Зачет с оценкой.                  |                                                                                                                                                                                                                                                             | 2                       |                       |                       |                  |
| Итого за семестр                  |                                                                                                                                                                                                                                                             | 46                      | 14                    |                       |                  |
| Итого                             |                                                                                                                                                                                                                                                             | 78                      | 22                    |                       |                  |

# 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 |                  |
| Первый год обучения<br>Осенний семестр                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                              |                         |                       |                       |                  |
| Раздел 1<br>Основы теории физической культуры                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                              |                         |                       |                       |                  |
| Тема 1.1<br>Основы здорового образа жизни                                                                                                                               | Практические занятия:                                                                                                                                                                                                                                        | 2                       |                       |                       | 1,2,3            |
|                                                                                                                                                                         | 1 Здоровый образ жизни и его составляющие.                                                                                                                                                                                                                   | 2                       |                       |                       |                  |
| Раздел 2<br>Легкая атлетика                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                              |                         |                       |                       |                  |
| Тема 2.1<br>Инструктаж по охране труда при проведении занятий по легкой атлетике. Определение уровня физического развития, функциональной и физической подготовленности | Практические занятия:                                                                                                                                                                                                                                        | 2                       |                       |                       | 1,2,3            |
|                                                                                                                                                                         | 1 Инструктаж по охране труда при проведении занятий по легкой атлетике. Обучение ведению и проверка дневника самоконтроля за физическим развитием, физической подготовленностью и состоянием здоровья.                                                       | 2                       |                       |                       |                  |
|                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                              |                         | ×                     | ×                     |                  |
| Тема 2.2<br>Обучение и совершенствование техники оздоровительного бега                                                                                                  | Практические занятия:                                                                                                                                                                                                                                        | 2                       |                       |                       | 1,2,3            |
|                                                                                                                                                                         | 1 Работа рук, ног в беге. Подбор индивидуальной дозировки в беге, чередовании бега с ходьбой. Обучение правильному дыханию. Упражнения для восстановления дыхания при физических нагрузках. Специальные беговые упражнения. Непрерывный бег, переменный бег, | 2                       |                       |                       |                  |

| 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 |                  |
|                                                                                        | повторный бег.                                                                                                                                                                                                                                                                    |                         |                       |                       |                  |
| Тема 2.3<br>Обучение и совершенствование техники оздоровительной ходьбы                | Практические занятия:                                                                                                                                                                                                                                                             | 2                       |                       |                       | 1,2,3            |
|                                                                                        | 1 Ходьба и ее разновидности: сочетание ходьбы с изменением времени прохождения дистанции Тактика равномерной ходьбы. Работа рук, ног в ходьбе. Подбор индивидуальной дозировки. Сочетание ходьбы с упражнениями на дыхание, расслабление, восстановление при физических нагрузках | 2                       |                       |                       |                  |
| Тема 2.4<br>Обучение и совершенствование техники метания снаряда на дальность и в цель | Практические занятия:                                                                                                                                                                                                                                                             | 2                       |                       |                       | 1,2,3            |
|                                                                                        | 1 Метание гранаты (мяча) – стоя, с колена, лежа. Метание гранаты (мяча): разбег, финальное усилие (бросок), торможение. Броски набивного мяча из различных и.п.                                                                                                                   | 2                       |                       |                       |                  |
| Раздел 3<br>Гимнастика                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                         |                       |                       |                  |
| Тема 3.1<br>Обучение и совершенствование техники выполнения общеразвивающих упражнений | Практические занятия:                                                                                                                                                                                                                                                             | 8                       |                       |                       | 1,2,3            |
|                                                                                        | 1 Общеразвивающие упражнения (ОРУ) корригирующей и оздоровительной направленности. Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов.                                                                                                                                       | 2                       | 2                     |                       |                  |
|                                                                                        | 2 Комплексы оздоровительной и коррекционной гимнастики с учетом индивидуальных медицинских показаний.                                                                                                                                                                             | 2                       | 2                     |                       |                  |
|                                                                                        | 3 Комплексы упражнений для профилактики утомления в режиме учебного дня (физкультминутки, физкультпаузы, гимнастика для глаз и дыхательная гимнастика), комплексы утренней и производственной гимнастики                                                                          | 2                       | 2                     |                       |                  |
|                                                                                        | 4 Упражнения для коррекции осанки и плоскостопия.                                                                                                                                                                                                                                 | 2                       | 2                     |                       |                  |

| 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 |                  |
|                                                                                                                                                            | Корригирующие, ассиметричные упражнения. Упражнения на мелкую моторику. Упражнения на релаксацию. Упражнения в равновесии.                                                                                                                                                                                     |                         |                       |                       |                  |
| Тема 3.2<br>Оздоровительные системы                                                                                                                        | Практические занятия:                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 4                       |                       |                       | 1,2,3            |
|                                                                                                                                                            | 1 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). | 2                       |                       |                       |                  |
|                                                                                                                                                            | 2 Суставная гимнастика. Стретчинг. Йога. Пилатес. Обучение элементам самомассажа.                                                                                                                                                                                                                              | 2                       | 2                     |                       |                  |
| Раздел 4<br>Спортивные игры                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                         |                       |                       |                  |
| Тема 4.1<br>Инструктаж по охране труда при проведении занятий по спортивным и подвижным играм. Сущность игры и правила соревнований. Судейство игры: жесты | Практические занятия:                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 4                       |                       |                       | 1,2,3            |
|                                                                                                                                                            | 1 Инструктаж по охране труда при проведении занятий по спортивным и подвижным играм. Правила соревнований: сущность игры, регламент игры, размер площадки, название линий. Функции судейской бригады.                                                                                                          | 2                       |                       |                       |                  |
|                                                                                                                                                            | 2 Определение уровня физического развития, функциональной и физической подготовленности. Обучение ведению и проверка дневника самоконтроля за физическим развитием, физической подготовленностью и состоянием здоровья.                                                                                        | 2                       |                       |                       |                  |
| Тема 4.2<br>Обучение и совершенствование                                                                                                                   | Практические занятия:                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 2                       |                       |                       | 1,2,3            |
|                                                                                                                                                            | 1 Подвижные игры и эстафеты с предметами и без предметов, с простейшими способами передвижения                                                                                                                                                                                                                 | 2                       | 2                     |                       |                  |

| 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 |                  |
| техники подвижных игр и эстафет                                                            | малой подвижности. Игры на внимание. Коррекционно-развивающие игры                                                                                                    |                         |                       |                       | 1,2,3            |
| Тема 4.3                                                                                   | Практические занятия:                                                                                                                                                 | 2                       |                       |                       |                  |
| Обучение элементам техники спортивных игр и их совершенствование                           | 1 Элементы спортивных игр (адаптивные формы): волейбол, баскетбол, бадминтон, настольный теннис и другие. Спортивные игры малой подвижности и по упрощенным правилам. | 2                       | 2                     |                       |                  |
| Раздел 5                                                                                   |                                                                                                                                                                       |                         |                       |                       | 1,2,3            |
| Общая физическая подготовка                                                                |                                                                                                                                                                       |                         |                       |                       |                  |
| Тема 5.1                                                                                   | Практические занятия:                                                                                                                                                 | 2                       |                       |                       |                  |
| Комплексы упражнений на развитие физических качеств                                        | 1 Комплексы общеразвивающих упражнений на избирательное развитие физических качеств: силы, выносливости, ловкости, быстроты, гибкости.                                | 2                       |                       |                       |                  |
| Итого за семестр                                                                           |                                                                                                                                                                       | 32                      | 14                    |                       |                  |
| Первый год обучения<br>Весенний семестр                                                    |                                                                                                                                                                       |                         |                       |                       |                  |
| Раздел 6                                                                                   |                                                                                                                                                                       |                         |                       |                       | 1,2,3            |
| Основы теории физической культуры                                                          |                                                                                                                                                                       |                         |                       |                       |                  |
| Тема 6.1                                                                                   | Практические занятия:                                                                                                                                                 | 2                       |                       |                       |                  |
| Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека | 1 Физическая культура в структуре профессионального образования: ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре.                                   | 2                       |                       |                       |                  |
|                                                                                            |                                                                                                                                                                       |                         | ×                     | ×                     |                  |
| Тема 6.2                                                                                   | Практические занятия:                                                                                                                                                 | 2                       |                       |                       |                  |

| 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 |                  |
| Профессионально-прикладная физическая подготовка                                                                                                             | 1 Средства, методы и методика направленного формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков.                                                                                                        | 2                       |                       |                       |                  |
| Раздел 7<br>Спортивные игры                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                         |                         |                       |                       |                  |
| Тема 7.1<br>Инструктаж по охране труда при проведении занятий по спортивным и подвижным играм. Сущность игры и правила соревнований<br>Судейство игры: жесты | Практические занятия:                                                                                                                                                                                                   | 4                       |                       |                       | 1,2,3            |
|                                                                                                                                                              | 1 Инструктаж по охране труда при проведении занятий по спортивным и подвижным играм. Правила соревнований: сущность игры, регламент игры, размер площадки, название линий. Функции судейской бригады.                   | 2                       |                       |                       |                  |
|                                                                                                                                                              | 2 Определение уровня физического развития, функциональной и физической подготовленности. Обучение ведению и проверка дневника самоконтроля за физическим развитием, физической подготовленностью и состоянием здоровья. | 2                       |                       |                       |                  |
| Тема 7.2<br>Обучение и совершенствование техники подвижных игр и эстафет                                                                                     | Практические занятия:                                                                                                                                                                                                   | 2                       |                       |                       | 1,2,             |
|                                                                                                                                                              | 1 Подвижные игры и эстафеты с предметами и без предметов, с простейшими способами передвижения малой подвижности. Игры на внимание. Коррекционно-развивающие игры.                                                      | 2                       | 2                     |                       |                  |
| Тема 7.3<br>Обучение элементам техники спортивных игр и их совершенствование                                                                                 | Практические занятия:                                                                                                                                                                                                   | 4                       |                       |                       | 1,2,3            |
|                                                                                                                                                              | 1 Элементы спортивных игр (адаптивные формы): волейбол, баскетбол, бадминтон, настольный теннис и другие.                                                                                                               | 2                       | 2                     |                       |                  |
|                                                                                                                                                              | 2 Спортивные игры малой подвижности и по упрощенным правилам.                                                                                                                                                           | 2                       | 2                     |                       |                  |
| Раздел 8<br>Гимнастика                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                         |                         |                       |                       |                  |

| 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 8.1<br>Обучение и совершенствование техники выполнения общеразвивающих упражнений | Практические занятия:                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 10                      |                       |                       | 1,2,3            |
|                                                                                        | 1 Общеразвивающие упражнения (ОРУ) корригирующей и оздоровительной направленности. Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов.                                                                                                                                                                    | 2                       | 2                     |                       |                  |
|                                                                                        | 2 Комплексы оздоровительной и коррекционной гимнастики с учетом индивидуальных медицинских показаний.                                                                                                                                                                                                          | 2                       | 2                     |                       |                  |
|                                                                                        | 3 Комплексы упражнений для профилактики утомления в режиме учебного дня (физкультминутки, физкультпаузы, гимнастика для глаз и дыхательная гимнастика), комплексы утренней и производственной гимнастики.                                                                                                      | 2                       | 2                     |                       |                  |
|                                                                                        | 4 Упражнения для коррекции осанки и плоскостопия. Корригирующие, ассиметричные упражнения.                                                                                                                                                                                                                     | 2                       | 2                     |                       |                  |
|                                                                                        | 5 Упражнения на мелкую моторику. Упражнения на релаксацию. Упражнения в равновесии.                                                                                                                                                                                                                            | 2                       | 2                     |                       |                  |
| Тема8.2<br>Оздоровительные системы                                                     | Практические занятия:                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 4                       |                       |                       | 1,2,3            |
|                                                                                        | 1 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). | 2                       |                       |                       |                  |
|                                                                                        | 2 Суставная гимнастика. Стретчинг. Йога. Пилатес. Обучение элементам самомассажа.                                                                                                                                                                                                                              | 2                       |                       |                       |                  |
| Раздел 9<br>Легкая атлетика                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                         |                       |                       |                  |
| Тема 9.1<br>Инструктаж по охране                                                       | Практические занятия:                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 2                       |                       |                       | 1,2,3            |
|                                                                                        | 1 Инструктаж по охране труда при проведении занятий                                                                                                                                                                                                                                                            |                         |                       |                       |                  |

| 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 легкой атлетике. Определение уровня физического развития, функциональной и физической подготовленности | по легкой атлетике. Обучение ведению и проверка дневника самоконтроля за физическим развитием, физической подготовленностью и состоянием здоровья               | 2                       |                       |                       |                  |
|                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                 |                         |                       |                       |                  |
|                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                 |                         | ×                     | ×                     |                  |
| Тема 9.2<br>Обучение и совершенствование техники оздоровительного бега                                                                 | Практические занятия:                                                                                                                                           | 6                       |                       |                       | 1,2,3            |
|                                                                                                                                        | 1 Работа рук, ног в беге. Подбор индивидуальной дозировки в беге, чередовании бега с ходьбой.                                                                   | 2                       |                       |                       |                  |
|                                                                                                                                        | 2 Обучение правильному дыханию. Упражнения для восстановления дыхания при физических нагрузках.                                                                 | 2                       |                       |                       |                  |
|                                                                                                                                        | 3 Специальные беговые упражнения. Непрерывный бег, переменный бег, повторный бег.                                                                               | 2                       |                       |                       |                  |
| Тема 9.3<br>Обучение и совершенствование техники оздоровительной ходьбы                                                                | Практические занятия:                                                                                                                                           | 6                       |                       |                       | 1,2,3            |
|                                                                                                                                        | 1 Тактика равномерной ходьбы. Работа рук, ног в ходьбе. Подбор индивидуальной дозировки.                                                                        | 2                       |                       |                       |                  |
|                                                                                                                                        | 2 Ходьба и ее разновидности: сочетание ходьбы с изменением времени прохождения дистанции                                                                        | 2                       |                       |                       |                  |
|                                                                                                                                        | 3 Сочетание ходьбы с упражнениями на дыхание, расслабление, восстановление при физических нагрузках                                                             | 2                       |                       |                       |                  |
| Тема 9.4<br>Обучение и совершенствование техники метания снаряда на дальность и в цель                                                 | Практические занятия:                                                                                                                                           | 2                       |                       |                       | 1,2,3            |
|                                                                                                                                        | 1 Метание гранаты (мяча) – стоя, с колена, лежа. Метание гранаты (мяча): разбег, финальное усилие (бросок), торможение. Броски набивного мяча из различных и.п. | 2                       |                       |                       |                  |
| Раздел 10                                                                                                                              |                                                                                                                                                                 |                         |                       |                       |                  |

| 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 |                  |
| Общая физическая подготовка                         |                                                                                                                                        |                         |                       |                       |                  |
| Тема 10.1                                           | Практические занятия:                                                                                                                  | 2                       |                       |                       | 1,2,3            |
| Комплексы упражнений на развитие физических качеств | 1 Комплексы общеразвивающих упражнений на избирательное развитие физических качеств: силы, выносливости, ловкости, быстроты, гибкости. | 2                       |                       |                       |                  |
| Итого за семестр                                    |                                                                                                                                        | 46                      | 16                    |                       |                  |
| Итого                                               |                                                                                                                                        | 78                      | 30                    |                       |                  |



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

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

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. Николаев, А. А. Развитие силы у спортсменов : методическое пособие : [12+] / А. А. Николаев, В. Г. Семенов. – 2-е изд., стер. – Москва : Спорт, 2025. – 208 с. : схем., табл., ил. – (Библиотечка тренера). – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=727793>. – Библиогр.: с. 191-201. – ISBN 978-5-907601-88-8. – Текст : электронный.

2. Николаев, А. А. Развитие выносливости у спортсменов : методическое пособие : [12+] / А. А. Николаев, В. Г. Семенов. – 2-е изд., стер. – Москва : Спорт : Человек, 2025. – 144 с. : схем., табл. – (Библиотечка тренера). – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=727791>. – ISBN 978-5-907601-89-5. – Текст : электронный.

3. Николаев, А. А. Развитие быстроты у спортсменов : методическое пособие : [16+] / А. А. Николаев, В. Г. Семенов. – Москва : Спорт, 2025. – 180 с. – (Библиотечка тренера). – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=727792>. – ISBN 978-5-907601-84-0. – Текст : электронный.

##### **Дополнительная литература:**

1. Нахаева, Е. М. История физической культуры и спорта : учебное пособие / Е. М. Нахаева, Н. В. Минина. – Минск : РИПО, 2022. – 204 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=697643>. – Библиогр.: с. 195-196. – ISBN 978-985-895-009-5. – Текст : электронный.

2. Паршиков, А. Т. Спортивная школа : история и современность : учебно-методическое пособие : [12+] / А. Т. Паршиков. – Москва : Спорт, 2023. – 144 с. : табл., схем. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=699130>. – ISBN 978-5-907601-18-5. – Текст : электронный.

3. Актуальные проблемы и перспективы развития физической культуры, спортивной тренировки, рекреации и фитнеса, адаптивной и оздоровительно-восстановительной физической культуры : материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Липецк, 11-12 апреля 2024 г. / отв. ред. С. С. Давыдова ; Липецкий государственный педагогический университет им. П. П. Семенова-Тян-Шанского. – Липецк : Липецкий государственный педагогический университет им. П.П. Семенова-Тян-Шанского, 2024. – 385 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=718146>. – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-907792-

### **Нормативно-правовые акты**

1. Российская Федерация. Законы. О физической культуре и спорте в Российской Федерации: Федеральный закон от 04.12.2007 N 329-ФЗ. – Текст: электронный // Некоммерческие интернет-версии системы КонсультантПлюс. – URL: [http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_73038/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_73038/).
2. Российская Федерация. Законы. Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации: Федеральный закон от 21.11.2011 N 323-ФЗ. – Текст: электронный // Некоммерческие интернет-версии системы КонсультантПлюс. – URL: [http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_121895/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_121895/).
3. Российская Федерация. Постановления. Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО): Постановление Правительства РФ от 11.06.2014 N 540. Текст: электронный // Некоммерческие интернет-версии системы КонсультантПлюс. – URL: [http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_164253/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_164253/).
4. Российская Федерация. Приказы. Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО): Приказ Минспорта РФ от 12.09.2019 N 90. – Текст: электронный // Некоммерческие интернет-версии системы КонсультантПлюс. – URL: [http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_320173/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_320173/).

### **Периодическая литература**

1. Вестник ВИЭПП: научный журнал / главный редактор Скоков Р.Ю.; учред. и изд. ГБОУ ВИЭПП — Волжский, 2024. - ISSN 2658 – 6886.– Текст : непосредственный
2. Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта / гл. ред. В.А. Таймазов ; учред.– Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург: 2022. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://elibrary.ru/contents.asp?id=34078566>. –ISSN 1994-4683 (Print). - ISSN 2308-1961 (Online). – 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. Единое окно доступа к образовательным ресурсам: федеральный портал: сайт. - Москва, 2020 -. - Обновляется в течение суток. - URL: <http://window.edu.ru>. – Текст: электронный.
5. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов: сайт. - Москва, 2005 -. - Обновляется в течение суток. – URL: <http://school-collection.edu.ru>. - Текст: электронный.
6. КиберЛенинка: научная электронная библиотека: сайт. – Москва, 2020 -. Обновляется в течение суток. - URL: <https://cyberleninka.ru>. - Текст: электронный.
7. Некоммерческая интернет-версия системы КонсультантПлюс: сайт». - Москва, 1997 -. - Обновляется в течение суток. - URL: <http://www.consultant.ru/online>. - Текст: электронный.

8. Правовой портал ГАРАНТ.РУ: сайт / Учредитель ООО «НПП «Гарант-Сервис». - Москва, 2014 -. - Обновляется в течение суток. - URL: <http://www.garant.ru>. - Текст: электронный

9. Федеральный портал «Российское образование»: сайт / Учредитель ФГАОУ ДПО ЦРГОП и ИТ. - Москва, 2002 -. - Обновляется в течение суток. - URL: <http://www.edu.ru>. - Текст: электронный.

10. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов: сайт. - Москва, 2020 -. - Обновляется в течение суток. - URL: <http://fcior.edu.ru>. - Текст: электронный.

11. Фестиваль педагогических идей «Открытый урок»: сайт / Учредитель ИД «Первое сентября». - Москва, 2020 -. - Обновляется в течение суток. - URL: <http://urok.1sept.ru>. - Текст: электронный.

12. 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.
2. Microsoft Windows 10 Pro.
3. Справочная правовая система (СПС) КонсультантПлюс.
4. АИБС «МАРК-SQL» (версия 1.8).

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

1. АИБС «МАРК-SQL».
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 требуется учебная аудитория, спортивный комплекс: спортивный зал; как для проведения лекций, так и для проведения практических занятий.

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.