

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Астраханский государственный университет имени В.Н. Татищева»
(Астраханский государственный университет имени В.Н. Татищева)

*Колледж
Астраханского государственного университета им. В.Н. Татищева*

СОГЛАСОВАНО
Руководитель ОПОП
Палаткина Г.В.
«26» мая 2025 г.

УТВЕРЖДАЮ
Председатель ЦК (МО)
Миронова С.А.
протокол заседания ЦК (МО) №12
от «26» мая 2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета

Физическая культура

Составитель	Приймак Д.А., преподаватель
Согласовано с работодателями	Резвова А.А., заведующая МБДОУ г. Астрахани «Детский сад № 8»; Петрова Е.В., заведующая МБДОУ г. Астрахани «Детский сад № 79»
Наименование специальности	44.02.01 Дошкольное образование
Квалификация выпускника	воспитатель детей дошкольного возраста
Форма обучения	очная
Год приема (курс)	2026 (1 курс)

Астрахань, 2025 г.

СОДЕРЖАНИЕ

- 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**
- 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**
- 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**
- 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1.1. Место учебного предмета в структуре основной профессиональной образовательной программы

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 44.02.01 Дошкольное образование

Учебный предмет «Физическая культура» относится к обязательной части общеобразовательного цикла.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения учебного предмета

В результате изучения физической культуры у обучающегося будут сформированы следующие результаты:

личностные:

ЛР. 4 Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда. Стремящийся к формированию в сетевой среде личностно и профессионального конструктивного «цифрового следа».

ЛР 6. Проявляющий уважение к людям старшего поколения и готовность к участию в социальной поддержке и волонтерских движениях.

ЛР 9. Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в сложных или стремительно меняющихся ситуациях.

ЛР 13. Соблюдающий в своей профессиональной деятельности этические принципы: честности, независимости, профессионального скептицизма, противодействия коррупции и экстремизму, обладающий системным мышлением и умением принимать решения в условиях риска и неопределенности.

ЛР 15. Открытый к текущим и перспективным изменениям в мире труда и профессий.

метапредметные:

МПР 1. У обучающегося будут сформированы следующие **базовые логические действия** как часть познавательных универсальных учебных действий:

–самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне;

–устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;

–определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их

достижения;

– выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;

– разрабатывать план решения проблемы с учетом анализа имеющихся материальных и нематериальных ресурсов;

– вносить корректизы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;

– координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;

– развивать креативное мышление при решении жизненных проблем.

МПР 2. У обучающегося будут сформированы следующие **базовые исследовательские действия** как часть познавательных универсальных учебных действий:

– владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способностью и готовностью к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

– осуществлять различные виды деятельности по получению нового знания, его интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных ситуациях (в том числе при создании учебных и социальных проектов);

– формирование научного типа мышления, владение научной терминологией, ключевыми понятиями и методами;

– ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;

– выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;

– анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях; давать оценку новым ситуациям, оценивать приобретенный опыт; осуществлять целенаправленный поиск переноса средств и способов действия в профессиональную среду;

– уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;

– уметь интегрировать знания из разных предметных областей;

– выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; ставить проблемы и задачи, допускающие альтернативные решения.

МПР 3. У обучающегося будут сформированы **умения работать с информацией** как часть познавательных универсальных учебных действий:

– владеть навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления;

– создавать тексты в различных форматах с учетом назначения

информации и целевой аудитории, выбирая оптимальную форму представления и визуализации;

–оценивать достоверность, легитимность информации, ее соответствие правовым и морально-этическим нормам;

–использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;

–владеть навыками распознавания и защиты информации, информационной безопасности личности.

МПР 4. У обучающегося будут сформированы **умения общения** как часть коммуникативных универсальных учебных действий:

–осуществлять коммуникации во всех сферах жизни;

–распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты;

–владеть различными способами общения и взаимодействия;

–аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации;

–развернуто и логично излагать свою точку зрения с использованием языковых средств.

МПР 5. У обучающегося будут сформированы **умения самоорганизации** как часть регулятивных универсальных учебных действий:

–самостоятельно осуществлять познавательную деятельность, выявлять проблемы, ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;

–самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;

–давать оценку новым ситуациям;

–расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;

–делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;

–оценивать приобретенный опыт;

–способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний;

–постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;

МПР 6. У обучающегося будут сформированы **умения самоконтроля**, принятия себя и других как часть регулятивных универсальных учебных действий:

–давать оценку новым ситуациям, вносить корректировки в деятельность, оценивать соответствие результатов целям;

–владеть навыками познавательной рефлексии как

осознанием совершаемых действий и мыслительных процессов, их

результатов и оснований;

- использовать приемы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения;
- оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению;
- принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;
- принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства;
- принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;
- признавать свое право и право других на ошибку;
- развивать способность понимать мир с позиции другого человека.

МПР 7. У обучающегося будут сформированы **умения совместной деятельности** как часть коммуникативных универсальных учебных действий:

- понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;
- выбирать тематику и методы совместных действий с учетом общих интересов, и возможностей каждого члена коллектива;
- принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы;
- оценивать качество вклада своего и каждого участника команды в общий результат по разработанным критериям;
- предлагать новые проекты, оценивать идеи с позиции новизны, оригинальности, практической значимости;
- осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях; проявлять творчество и воображение, быть инициативным.

предметные:

ПР 1. умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);

ПР 2. владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

ПР 3. владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;

ПР 4. владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

ПР 5. владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-

оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;

ПР 6. положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).

Требования к предметным результатам освоения обучающимися с ограниченными возможностями здоровья базового курса "Адаптированная физическая культура" определяются с учетом особенностей их психофизического развития, состояния здоровья, особых образовательных потребностей.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **уметь**:

- определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;
- характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;
- составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;
- выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;
- выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- практически использовать приемы самомассажа и релаксации;
- практически использовать приемы защиты и самообороны;
- составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
- определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;
- проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).
- самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;
- выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;
- проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;
- выполнять технические приемы и тактические действия национальных

видов спорта;

– выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);

– осуществлять судейство в избранном виде спорта;

– составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

– способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

– правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корригирующей направленности.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

2.1. Объем учебного предмета, виды учебной работы и промежуточной аттестации

Вид учебной работы	для ЗФО
Объем дисциплины в академических часах	78
Контактная работа обучающихся с преподавателем (всего), в том числе:	78
- занятия лекционного типа, в том числе: - практическая подготовка (если предусмотрена)	
- занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, лабораторные занятия), в том числе: - практическая подготовка (если предусмотрена)	78
- в ходе подготовки и защиты курсовой работы	
- консультация	
- промежуточная аттестация по дисциплине	
- индивидуальный проект	
Самостоятельная работа обучающихся	
Форма промежуточной аттестации обучающегося (зачет/экзамен), семестр (ы)	дифференцированный зачет, 1,2 семестр

2.2. Тематический план и содержание учебного предмета «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, ак.ч/ в том числе в форме практической подготовки, ак.ч.	Коды личностных результатов (УУД), формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Раздел 1. Легкая атлетика		18	
Тема 1.1. Техника бега на средние дистанции.	<p>Самостоятельная работа</p> <p>Составление комплекса упражнений для развития выносливости</p> <p>Тематика внеаудиторной самостоятельной работы:</p> <p>Техника бега на средние и длинные дистанции. Старт и стартовый разбег. Техника высокого старта, стартовый разбег, первые шаги, положение тела. Бег по дистанции: положение туловища, работа рук и ног. Финиширование: финишный бросок или спурт. Особенности пробегания виражей, Бег на дистанции 800м. 100м.,3000м.</p> <p>Тактика бега на средние и длинные дистанции.</p>	5	2-3 ЛР 7, ЛР 8

Тема 1.2. Техника бега на короткие дистанции	Техника бега на короткие дистанции: положение бегуна по команде» на старт», «внимание», «марш». Стартовый разгон: стартовый разбег, первые шаги, положение тела. Бег по дистанции: положение туловища, рук, ног. Финиширование, финишный бросок. Отличие техники бега на различных дистанциях. Особенности техники бега по виражу на дистанции 200,400м. Тактика бега		ЛР 7
Тема 1.3. Техника толкания ядра	Самостоятельная работа доклад Тематика внеаудиторной самостоятельной работы: Техника выполнения толкания ядра. Держание снаряда. Подготовительная фаза к разбегу: замах и группировка. Финальное усилие: вылет снаряда, отрыв ядра, работа туловища. Фаза торможения: сохранение равновесия, перескок, работа туловища, рук, ног. Техника толкания ядра со скачка.	4	ЛР 1–6
Тема 1.4. Техника прыжка в длину с разбега	Техника выполнения прыжка в длину с разбега: Разбег: начало разбега, набор скорости разбега, подготовка к отталкиванию. Отталкивание: постановка ноги на место отталкивания, фаза амортизации. Полет: взлет, полетная фаза, положение тела. Приземление: подготовка к приземлению. Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».	3	ЛР 4–8
Тема 1.5. Техника передачи эстафетной	Самостоятельная работа реферат Тематика внеаудиторной самостоятельной работы: Техника передачи эстафетной палочки на высокой и максимальной скорости в 20м. зоне. Техника передачи. на дистанции 4×200м. История развития легкой атлетике в нашей стране.	3	ЛР 1–3
Раздел 2. Спортивная гимнастика		6	

Тема 2.1. Техника выполнения опорного прыжка	Самостоятельная работа Составление комплекса УГГ Тематика внеаудиторной самостоятельной работы: Опорные прыжки через козла способом «ноги врозь» и «согнув ноги». Опорный прыжок через коня в длину способом» ноги врозь» Прыжок ноги врозь через коня в ширину Комбинированные прыжки.	3	ЛР 1–7
Тема 2.2. Техника выполнения акробатических упражнений в парах Урок мужества «Имя твое неизвестно, подвиг твой бессмертен»	Самостоятельная работа тест Тематика внеаудиторной самостоятельной работы: Кувырки, стойка на руках, кувырок через препятствие, балансовые упражнения, поддержки	3	ЛР 7
Раздел 3. Атлетическая гимнастика		11	
Тема 3.1 Тренировка мышц верхнего плечевого пояса, бедра	Самостоятельная работа: Составление комплекса упражнений, изучение темы Тематика внеаудиторной самостоятельной работы: «Техника безопасности на занятиях атлетической гимнастикой»	4	ЛР 1–8
Тема 3.2 Тренировка мышц спины, бедра	Самостоятельная работа Составление комплекса упражнений Тематика внеаудиторной самостоятельной работы:	3	ЛР 4

	Комплекс упражнений с гантелями, гирей, угол в висе, подтягивание, сгибание ног до максимального угла, выполнение упражнений по методу круговой тренировки.		
Тема 3.3. Тренировка мышц живота, голени	Самостоятельная работа написание тематического доклада на проблемную тему «Ожирение» Тематика внеаудиторной самостоятельной работы: Комплекс упражнений со скамейкой, на скамейке, приседание со штангой, гирей. Выполнение упражнений по методу круговой тренировки.	4	ЛР 6
Раздел 4. Баскетбол		13	
Тема 4.1 Техника нападения в баскетболе	Самостоятельная работа доклад Тематика внеаудиторной самостоятельной работы: Ловля мяча. Остановка с ловлей мяча. Ловля мяча в движении Передача мяча одной рукой сбоку, двумя снизу, под рукой. Ведение мяча со зрительным контролем, без контроля. Бросок двумя руками от груди, от головы, от плеча, одной рукой сверху в движении после вы шагивания, после ведения мяча, бросок в прыжке.	3	ЛР 5–7
Тема 4.2. Техника защиты в баскетболе	Самостоятельная работа: Составление комплекса специальных упражнений Тематика внеаудиторной самостоятельной работы: Игровые приемы защиты. Стойки и передвижения защитника. Вырывание мяча. Выбивание мяча. Перехват мяча. Накрывание и отбивание мяча при броске. Взятие отскока	4	ЛР 5–8

Тема 4.3. Тактика нападения в баскетболе	Самостоятельная работа совершенствование элементов игры в баскетболе через секционные и самостоятельные занятия Тематика внеаудиторной самостоятельной работы: Индивидуальные тактические действия. Действия игрока без мяча, с мячом. Групповые тактические действия. Взаимодействие двух игроков, трех игроков. Командные тактические действия: стремительное нападение, позиционное нападение. Разновидности нападения	3	ЛР 5–8
Тема 4.4. Тактика защиты в баскетболе	Самостоятельная работа совершенствование элементов игры в баскетболе через секционные и самостоятельные занятия Тематика внеаудиторной самостоятельной работы: Индивидуальные тактические действия. Действия против нападающего без мяча. Действия против нападающего, владеющего мячом. Групповые и командные действия	3	ЛР 5–8
Раздел 5. Волейбол		16	
Тема 5.1 Техника владения мячом	Самостоятельная работа: Изучение основных правил по волейболу, составление комплекса упражнений Тематика внеаудиторной самостоятельной работы: Подачи: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Передачи: двумя руками сверху, двумя руками снизу, двумя руками сверху в прыжке. Одной рукой сверху	3	ЛР 1–8
Тема 5.2. Техника нападения и защиты	Самостоятельная работа: доклад Тематика внеаудиторной самостоятельной работы:	3	ЛР 1–8

	Прямой нападающий удар. Прием мяча двумя руками снизу, двумя руками сверху, одной рукой снизу и в падении. Блокирование		
Тема 5.3. Тактика нападения	Самостоятельная работа: доклад Тематика внеаудиторной самостоятельной работы: Индивидуальные тактические действия. Групповые и командные действия в волейболе. Система нападения со второй передачи игрока передней линии; система нападения со второй передачи и др.	3	ЛР 1–5
Тема 5.4. Тактика защиты	Самостоятельная работа: реферат Тематика внеаудиторной самостоятельной работы: Групповые тактические взаимодействия при групповом блокировании. Командные взаимодействия в защите. Индивидуальные действия защитника. Система игры углом вперед, углом назад Самостоятельная работа контрольная работа по теме Тематика внеаудиторной самостоятельной работы: Основные правила соревнований по волейболу	3 4	ЛР 5–8
Раздел 6 Кроссовая подготовка		14	
Тема 6.1 Техника кроссового бега	Самостоятельная работа: доклад Тематика внеаудиторной самостоятельной работы: Бег по пересеченной местности с преодолением естественных препятствий. Преодоление подъемов, пологих спусков. Особенности кроссового бега. Пробегание наиболее трудных участков трассы	10	ЛР 7
Тема 6.2 Техника и тактика кроссового бега	Самостоятельная работа Подготовка к контрольной работе Тематика внеаудиторной самостоятельной работы: Равномерный длительный бег до 3км. Переменный бег слабой, средней и высокой интенсивности	4	ЛР 8

	Одноразовые пробегания соревновательной дистанции Техника бега: старт, стартовое ускорение бег, финиширование		
Промежуточная аттестация	дифференцированный зачет		
ВСЕГО:		78	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

В качестве материально-технического обеспечения дисциплины «Физическая культура» используется спортивный зал.

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

Гимнастические скамейки – 10 шт.
Пристенная перекладина – 4 шт.
Шведская стенка – 8 шт.
Баскетбольные щиты – 2 шт.
Волейбольная сетка – 1 шт.
Обручи гимнастические – 5 шт.
Конусы – 20 шт.
Фишки – 56 шт.
Мячи баскетбольные – 12 шт.
Мячи волейбольные – 17 шт.
Мячи футбольные – 14 шт.
Скакалки – 13 шт.
Маты – 2 шт.
Теннисные столы – 1 шт.
Коврики для фитнеса – 16 шт.
Гантели – 15 пар
Учебно-методическая документация

3.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение учебного предмета

Основная литература:

1.Быченков, С. В. Теория и методика подготовки студентов по легкой атлетике: учебное пособие для СПО / С. В. Быченков, С. Ю. Крыжановский. — Саратов: Профобразование, Ай Пи Ар Медиа, 2019. — 110 с. — ISBN 978-5-4488-0298-0, 978-5-4497-0173-2. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/85501>.

2.Фетисова, С. Л. Волейбол: учебное пособие / С. Л. Фетисова, А. М. Фокин, Ю. Я. Лобанов. — Санкт-Петербург: Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена, 2018. — 96 с. — ISBN 978-5-8064-2572-1. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/98592>.

3.Ерёмина, Л. В. Спортивные игры в вузе. Волейбол: учебно-методическое пособие / Л. В. Ерёмина. — Челябинск: Челябинский государственный институт культуры, 2018. — 88 с. — ISBN 978-5-94839-

660-6. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/87205>.

Дополнительная литература:

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. – М., 2020. – 231с.
2. Решетников Н.В., Кислицын Ю. Л., Палтиевич Р. Л., Погадаев Г.И. Физическая культура: учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. – М., 2021. – 356с.
3. Сайганова Е.Г, Дудов В.А. Физическая культура. Самостоятельная работа: учеб. пособие. – М., 2020. – 231с.
4. Алхасов, Д. С. Преподавание физической культуры по основным общеобразовательным программам : учебник для среднего профессионального образования/ Д. С. Алхасов, С. Н. Амелин. – Москва : Издательство Юрайт, 2019. – 270 с.
5. Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 3. Паралимпийские игры : учебное пособие для среднего профессионального образования / О. И. Кузьмина, Г. Н. Германов, Е. Г. Цуканова, И. В. Кулькова ; под общей редакцией Г. Н. Германова. – Москва – М., 2020. – 356с.
6. Литвинов А. А., Козлов А. В., Ивченко Е. В. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание. – М., 2020. – 245с.
7. Манжелей И. В. Инновации в физическом воспитании: учеб. пособие. –Тюмень, 2019. – 356с.
8. Миронова Т. И. Реабилитация социально-психологического здоровья детско- молодежных групп. – Кострома, 2021. – 521с.

Российские журналы

1. Физическая культура в школе
2. Адаптивная физическая культура
3. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка
4. Физическая культура и спорт в современном мире: проблемы и решения

Программное обеспечение и ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

Программное обеспечение

Наименование программного обеспечения	Назначение
Adobe Reader	Программа для просмотра электронных
Moodle	Образовательный портал ФГБОУ ВО «АГУ»
Mozilla FireFox	Браузер
Google Chrome	Браузер
7-zip	Архиватор

Microsoft Office 2013, Microsoft Office Project 2013, Microsoft Office	Пакет офисных программ
Microsoft Windows 7 Professional	Операционная система
Kaspersky Endpoint Security	Средство антивирусной защиты

Современные профессиональные базы данных и информационные ресурсы сети Интернет

1.Электронный каталог Научной библиотеки АГУ на базе MARK SQL НПО «Информ-систем». <https://library.asu.edu.ru>.

2.Электронный каталог «Научные журналы АГУ»: <http://journal.asu.edu.ru>.

3.Универсальная справочно-информационная полнотекстовая база данных периодических изданий ООО "ИВИС". <http://dlib.eastview.com>. Имя пользователя: AstrGU. Пароль: AstrGU.

4.Электронная библиотечная система (ЭБС) ООО «Политехресурс» «Консультант студента» [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://www.studentlibrary.ru>

5.Корпоративный проект Ассоциации региональных библиотечных консорциумов (АРБИКОН) «Межрегиональная аналитическая роспись статей» (МАРС) - сводная база данных, содержащая полную аналитическую роспись 1800 названий журналов по разным отраслям знаний. Участники проекта предоставляют друг другу электронные копии отсканированных статей из книг, сборников, журналов, содержащихся в фондах их библиотек. <http://mars.arbicon.ru>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Результаты обучения	Критерии оценки результатов обучения	Методы оценки результатов обучения
Перечень знаний, осваиваемых в рамках учебного предмета:		
<ul style="list-style-type: none"> – способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; – правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корригирующей направленности. 	<ul style="list-style-type: none"> – Владение знаниями и способами по контролю своего физического развития и физической подготовленности. 	Устный опрос

Перечень умений, осваиваемых в рамках учебного предмета:		
<ul style="list-style-type: none"> – определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику. – профессиональных заболеваний и вредных привычек. – характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития; – характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения. – составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры. – выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания. – выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности. – практически использовать приемы самомассажа и релаксации. – практически использовать приемы защиты и самообороны. 	<ul style="list-style-type: none"> – Анализируют факторы, от которых зависит здоровье, приводят доказательства пользы оздоровительных систем, раскрывают негативное воздействие от вредных привычек. – Владение знаниями по основным особенностям физического и психического развития. – Раскрывают понятие «физическая культура», описывают преимущества физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня на уроках физической культурой. – Ищут информацию и составляют комплексы упражнений оздоровительной и адаптивной физической культуры, с дальнейшим выполнением. – Ищут информацию и составляют комплексы упражнений традиционных и современных систем физического воспитания. – Способность выполнять без ошибок технические и тактические приемы базовых видов спорта. – Способность применять самомассаж, техника и способы приема. 	<ul style="list-style-type: none"> – Письменный опрос – Устный опрос – Практическая проверочная работа, игровая, соревновательная технология – Здоровьесберегающая технология – Практическая проверочная работа

<ul style="list-style-type: none"> – составить и проводить комплексы физических упражнений различной направленности. – определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств. – проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями. – владеть техникой выполнения тестовых испытаний всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «готов к труду и обороне» (ГТО). – самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга. – выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования. – проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга. – выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта. – выполнять нормативные требования испытаний (тестов) всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "готов к труду и обороне" (ГТО). – осуществлять судейство в избранном виде спорта 	<ul style="list-style-type: none"> – Способность применять приемы защиты и самообороны. – Правильно составить комплекс различной направленности, провести с группой. 	
--	--	--

- | | | |
|---|--|--|
| <ul style="list-style-type: none">– составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки. | | |
|---|--|--|

При необходимости рабочая программа учебного предмета может быть адаптирована для обеспечения образовательного процесса инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, в том числе для дистанционного обучения. Для этого требуется заявление студента (его законного представителя) и заключение психолого-медицинской комиссии (ПМПК).