

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	Резцова 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 коррективы 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 коррективы 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-корректирующей 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. 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 выражению 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	<p>Самостоятельная работа Составление комплекса УТГ</p> <p>Тематика внеаудиторной самостоятельной работы:</p> <p>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.</p>	3	ЛР 1–7
<p>Тема 2.2. Техника выполнения акробатических упражнений в парах</p> <p>Урок мужества «Имя твое неизвестно, подвиг твой бессмертен»</p>	<p>Самостоятельная работа тест</p> <p>Тематика внеаудиторной самостоятельной работы:</p> <p>Кувырки, стойка на руках, кувырок через препятствие, балансовые упражнения, поддержки</p>	3	ЛР 7
Раздел 3. Атлетическая гимнастика		11	
Тема 3.1 Тренировка мышц верхнего плечевого пояса, бедра	<p>Самостоятельная работа: Составление комплекса упражнений, изучение темы</p> <p>Тематика внеаудиторной самостоятельной работы:</p> <p>«Техника безопасности на занятиях атлетической гимнастикой»</p>	4	ЛР 1–8
Тема 3.2 Тренировка мышц спины, бедра	<p>Самостоятельная работа Составление комплекса упражнений</p> <p>Тематика внеаудиторной самостоятельной работы:</p>	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	<p>Самостоятельная работа написание тематического доклада на проблемную тему «Ожирение»</p> <p>Тематика внеаудиторной самостоятельной работы:</p> <p>Комплекс упражнений со скамейкой, на скамейке, приседание со штангой, гирей. Выполнение упражнений по методу круговой тренировки.</p>	4	ЛР 6
Раздел 4. Баскетбол		13	
Тема 4.1 Техника нападения в баскетболе	<p>Самостоятельная работа доклад</p> <p>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 вышагивания, после ведения мяча, бросок в прыжке.</p>	3	ЛР 5–7
Тема 4.2. Техника защиты в баскетболе	<p>Самостоятельная работа: Составление комплекса специальных упражнений</p> <p>Тематика внеаудиторной самостоятельной работы:</p> <p>Игровые приемы защиты. Стойки и передвижения защитника. Вырывание мяча. Выбивание мяча. Перехват мяча. Накрывание и отбивание мяча при броске. Взятие отскока</p>	4	ЛР 5–8

Тема 4.3. Тактика нападения в баскетболе	<p>Самостоятельная работа</p> <p>совершенствование элементов игры в баскетболе через секционные и самостоятельные занятия</p> <p>Тематика внеаудиторной самостоятельной работы:</p> <p>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</p>	3	ЛР 5–8
Тема 4.4. Тактика защиты в баскетболе	<p>Самостоятельная работа</p> <p>совершенствование элементов игры в баскетболе через секционные и самостоятельные занятия</p> <p>Тематика внеаудиторной самостоятельной работы:</p> <p>Индивидуальные тактические действия. Действия против нападающего без мяча. Действия против нападающего, владеющего мячом. Групповые и командные действия</p>	3	ЛР 5–8
Раздел 5. Волейбол		16	
Тема 5.1 Техника владения мячом	<p>Самостоятельная работа: Изучение основных правил по волейболу, составление комплекса упражнений</p> <p>Тематика внеаудиторной самостоятельной работы:</p> <p>Подачи: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Передачи: двумя руками сверху, двумя руками снизу, двумя руками сверху в прыжке. Одной рукой сверху</p>	3	ЛР 1–8
Тема 5.2. Техника нападения и защиты	<p>Самостоятельная работа: доклад</p> <p>Тематика внеаудиторной самостоятельной работы:</p>	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	<p>Самостоятельная работа: доклад</p> <p>Тематика внеаудиторной самостоятельной работы:</p> <p>Индивидуальные тактические действия. Групповые и командные действия в волейболе. Система нападения со второй передачи игрока передней линии; система нападения со второй передачи и др.</p>	3	ЛР 1–5
Тема 5.4. Тактика защиты	<p>Самостоятельная работа: реферат</p> <p>Тематика внеаудиторной самостоятельной работы:</p> <p>Групповые тактические взаимодействия при групповом блокировании. Командные взаимодействия в защите. Индивидуальные действия защитника. Система игры углом вперед, углом назад</p>	3	ЛР 5–8
	<p>Самостоятельная работа контрольная работа по теме</p> <p>Тематика внеаудиторной самостоятельной работы:</p> <p>Основные правила соревнований по волейболу</p>	4	
Раздел 6			
Кроссовая подготовка		14	
Тема 6.1 Техника кроссового бега	<p>Самостоятельная работа: доклад</p> <p>Тематика внеаудиторной самостоятельной работы:</p> <p>Бег по пересеченной местности с преодолением естественных препятствий. Преодоление подъемов, пологих спусков. Особенности кроссового бега. Пробегание наиболее трудных участков трассы</p>	10	ЛР 7
Тема 6.2 Техника и тактика кроссового бега	<p>Самостоятельная работа</p> <p>Подготовка к контрольной работе</p> <p>Тематика внеаудиторной самостоятельной работы:</p> <p>Равномерный длительный бег до 3км. Переменный бег слабой, средней и высокой интенсивности</p>	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 документов
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:		
– способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; – правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности.	– 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"> – 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 	<ul style="list-style-type: none"> – Способность применять приемы защиты и самообороны. – Правильно составить комплекс различной направленности, провести с группой. 	
---	--	--

<p>— составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.</p>		
--	--	--

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-медико-педагогической комиссии (ПМПК).