

Приложение 2.12
к ОПОП-П по специальности

44.02.01 Дошкольное образование (Воспитатель детей дошкольного возраста)

Рабочая программа дисциплины
«ООД.12 Физическая культура»

Содержание

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИМЕРНОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

«Физическая культура»
(наименование дисциплины)

1.1. Цель и место дисциплины в структуре образовательной программы

Цель дисциплины «Физическая культура»: 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..

Дисциплина «Физическая культура» включена в обязательную часть цикла «общеобразовательные дисциплины» образовательной программы

1.2. Планируемые результаты освоения дисциплины

Результаты освоения дисциплины соотносятся с планируемыми результатами освоения образовательной программы, представленными в матрице компетенций выпускника (п. 4.3 ОПОП-П).

В результате освоения дисциплины обучающийся должен¹:

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты освоения дисциплины	
	Общие	Дисциплинарные

¹ Берутся сведения, указанные по данному виду деятельности в п. 4.2.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Трудоемкость освоения дисциплины

Наименование составных частей дисциплины	Объём в часах	В т.ч. в форме практ. подготовки
Учебные занятия	72	22
<i>Курсовая работа (проект)</i>	0	0
Самостоятельная работа	0	0
Промежуточная аттестация в форме зачет/дифф. зачет	0	0
Всего	72	44

2.2. Содержание дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практических и лабораторных занятий, <i>курсовая работа (проект)</i>	Объем, ак. ч. / в том числе в форме практической подготовки, ак. ч.	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
Раздел 1. Теоретическая часть. Физическая культура как часть культуры общества и человека. (ч)		6/2	
Тема 1.1 Современное состояние физической культуры и спорта	Содержание	1/0	ОК 01 ОК 04 ОК 08
	1. Физическая культура как часть культуры общества и человека. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Современное представление о физической культуре: основные понятия; основные направления развития физической культуры в обществе и их формы организации 2. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — программная и нормативная основа системы физического воспитания населения. Характеристика нормативных требований для обучающихся СПО	1/0	
Тема 1.2 Здоровье и здоровый образ жизни	Содержание	1/0	ОК 01 ОК 04 ОК 08
	Понятие «здоровье» (физическое, психическое, социальное). Факторы, определяющие здоровье. Психосоматические заболевания Понятие «здоровый образ жизни» и его составляющие: режим труда и	1/0	

	отдыха, профилактика и устранение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личная гигиена, закаливание, рациональное питание Влияние двигательной активности на здоровье. Оздоровительное воздействие физических упражнений на организм занимающихся. Двигательная рекреация и ее роль в организации здорового образа жизни современного человека		
Тема 1.3 Современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья	Содержание	1/0	ОК 01 ОК 04 ОК 08
	Современное представление о современных системах и технологиях укрепления и сохранения здоровья (дыхательная гимнастика, антистрессовая пластическая гимнастика, йога, глазодвигательная гимнастика, стрейтчинг, суставная гимнастика; лыжные прогулки по пересеченной местности, оздоровительная ходьба, северная или скандинавская ходьба и оздоровительный бег и др.) Особенности организации и проведения занятий в разных системах оздоровительной физической культуры и их функциональная направленность	1/0	
Тема 1.4 Основы методики самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и самоконтроль за индивидуальными показателями здоровья	Содержание	1/0	ОК 01 ОК 04 ОК 08 ПК.3.1 ПК.1.1 ПК.1.3 ПК.2.1
	Формы организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и их особенности; соблюдение требований безопасности и гигиенических норм и правил во время занятий физической культурой Организация занятий физическими упражнениями различной направленности: подготовка к занятиям физической	1/0	

	культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Нагрузка и факторы регуляции нагрузки при проведении самостоятельных занятий физическими упражнениями Основные принципы построения самостоятельных занятий. Самоконтроль за индивидуальными показателями физического развития, умственной и физической работоспособностью, индивидуальными показателями физической подготовленности. Дневник самоконтроля		
Профессионально-ориентированное содержание. Тема 1.5 Физическая культура в режиме трудового дня	Содержание	1/1	ОК 01 ОК 04 ОК 08 ПК.3.1 ПК.1.1 ПК.1.3 ПК.2.1
	Зоны риска физического здоровья в профессиональной деятельности. Рациональная организация труда, факторы сохранения и укрепления здоровья, профилактика переутомления. Составление профессиограммы. Определение принадлежности выбранной профессии/специальности к группе труда. Подбор физических упражнений для проведения производственной гимнастики	1/1	
Тема 1.6 Профессионально-прикладная физическая подготовка	Содержание	1/1	ОК 01 ОК 04 ОК 08 ПК.3.1 ПК.1.1 ПК.1.3 ПК.2.1
	Понятие «профессионально-прикладная физическая подготовка», задачи профессионально-прикладной физической подготовки, средства профессионально-прикладной физической подготовки Определение значимых физических и личностных качеств с учётом специфики получаемой профессии/специальности; определение видов физкультурно-спортивной деятельности для развития профессионально-значимых	1/1	

	физических и психических качеств		
Раздел 2. Практическая часть Учебно-методические занятия Профессионально - ориентированное содержание (ч)		7/7	
Тема 2.1 Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой	Содержание	3/3	ОК 01
	В том числе практических и лабораторных занятий	3/3	ОК 04
	Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений различной функциональной направленности	3/3	ОК 08 ПК.3.1 ПК.1.1 ПК.1.3 ПК.2.1
Тема 2.2 Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	Содержание	2/2	ОК 01
	В том числе практических и лабораторных занятий	2/2	ОК 04
	Освоение методики составления планов-конспектов и выполнения самостоятельных заданий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	2/2	ОК 08 ПК.3.1 ПК.1.1 ПК.1.3 ПК.2.1
Тема 2.3 Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач	Содержание	2/2	ОК 01
	В том числе практических и лабораторных занятий	2/2	ОК 04
	Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для	2/2	ОК 08 ПК.3.1 ПК.1.1 ПК.1.3 ПК.2.1

	профессионально-прикладной физической подготовки с учётом специфики будущей профессиональной деятельности		
Учебно-тренировочные занятия Легкая атлетика. Кроссовая подготовка (ч)		18/3	
Тема 2.4 Бег на выносливость	Содержание	2/1	ОК 01
	В том числе практических и лабораторных занятий	2/1	ОК 04
	Высокий старт, дыхание, работа рук, постановка ноги на опору. Повторный и переменный бег, развитие специальной выносливости	1/1	ОК 08 ПК.3.1 ПК.1.1
	Равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши).	1/0	ПК.1.3 ПК.2.1
Тема 2.5 Спринтерский бег	Содержание	2/0	ОК 01
	В том числе практических и лабораторных занятий	2/0	ОК 04
	Низкий старт, стартовый разгон	1/0	ОК 08
	Бег по дистанции, постановка ноги на опору, работа рук, финиширование	1/0	ПК.3.1 ПК.1.1 ПК.1.3 ПК.2.1
Тема 2.6 Эстафетный бег	Содержание	2/0	ОК 01
	В том числе практических и лабораторных занятий	2/0	ОК 04
	Прием и передача эстафетной палочки в коридоре с перекладыванием и без	1/0	ОК 08 ПК.3.1
	Понятие о контрольной отметке Эстафетный бег 4x100, 4x400.	1/0	ПК.1.1 ПК.1.3 ПК.2.1
Тема 2.7 Кроссовая подготовка	Содержание	2/2	ОК 01
	В том числе практических и лабораторных занятий	2/2	ОК 04
	Преодоление естественных препятствий Преодоление	1/1	ОК 08

	спусков и подъемов		ПК.3.1
	Передвижение по различным видам грунта.	1/1	ПК.1.1 ПК.1.3 ПК.2.1
Тема 2.8 Прыжки	Содержание	6/0	ОК 01
	В том числе практических и лабораторных занятий	6/0	ОК 04
	Прыжок в длину с места	2/0	ОК 08
	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» (сочетание разбега с отталкиванием, сочетание перехода через планку и приземления)	1/0	
	Прыжок в длину с разбега (сочетание разбега с отталкиванием, полет, приземление).	2/0	
	Развитие скоростно-силовых способностей.	1/0	
Тема 2.9 Метания	Содержание	4/0	ОК 01
	В том числе практических и лабораторных занятий	4/0	ОК 04
	Метание малого мяча с места. Развитие силовых способностей.	2/0	ОК 08
	Метание малого мяча на дальность с места в горизонтальную и вертикальную цель. Метание малого мяча на дальность с разбега в горизонтальную и вертикальную цель.	2/0	
Гимнастика (ч)		12/3	
Тема 2.10 Общеразвивающие упражнения без предметов, строевые приёмы	Содержание	6/1	ОК 01
	В том числе практических и лабораторных занятий	6/1	ОК 04
	Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Выполнение строевых упражнений, строевых приёмов: построений и перестроений, передвижений, размыканий и смыканий, поворотов на месте.	2/0	ОК 08 ПК.3.1 ПК.1.1 ПК.1.3

	Выполнение общеразвивающих упражнений без предмета; в парах, в группах, на снарядах и тренажерах. Выполнение прикладных упражнений: ходьбы и бега, упражнений в равновесии, лазанье и перелазание, метание и ловля, поднимание и переноска груза, прыжки	2/1	ПК.2.1
	Основные исходные положения для ног, рук и движения ими.	2/0	
Тема 2.11 Общеразвивающие упражнения с предметами	Содержание	4/1	ОК 01
	В том числе практических и лабораторных занятий	4/1	ОК 04
	Основные исходные положения для ног, рук с предметами (гантелями, набивными мячами, скакалкой гимнастической палкой).	2/0	ОК 08 ПК.3.1 ПК.1.1
	Выполнение разных по сложности общеразвивающих упражнений с предметами в парах и индивидуально.	2/1	ПК.1.3 ПК.2.1
Тема 2.12 Висы и упоры	Содержание	2/1	ОК 01
	В том числе практических и лабораторных занятий	2/1	ОК 04
	Упражнения на гимнастической лестнице и скамейке	1/1	ОК 08
	Упражнения в равновесии.	1/0	ПК.3.1 ПК.1.1 ПК.1.3 ПК.2.1
Общефизическая подготовка (ч)		10/4	
Тема 2.13 Развитие физических качеств	Содержание	10/4	ОК 01
	В том числе практических и лабораторных занятий	10/4	ОК 04
	Развитие силовых качеств средствами круговой тренировки	1/0	ОК 08
	Развитие силовых качеств. Упражнения с весом	1/0	

	собственного тела.		
	Развитие координации движений.	1/0	
	Развитие скоростно-силовых качеств.	1/0	
	Прыжковые упражнения. Скиппинг.	1/0	
	Развитие гибкости. Суставная гимнастика.	1/0	
	Развитие скоростных качеств средствами подвижных игр.	1/2	
	Развитие специальной выносливости (кросс фит)	1/0	
	Развитие координации. Упражнения на равновесие.	1/0	
	Подвижные игры различной направленности.	1/2	
Баскетбол (ч)		10/0	
Тема 2.14 Техника выполнения приёмов игры	Содержание	7/0	ОК 01
	В том числе практических и лабораторных занятий	7/0	ОК 04
	Техника безопасности на занятиях баскетболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: перемещения, остановки, стойки игрока, повороты; ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, с отскоком от пола; ведение мяча на месте, в движении, по прямой с изменением скорости, высоты отскока и направления, по зрительному и слуховому сигналу; броски одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча; бросок после ловли и после ведения мяча, бросок мяча	7/0	ОК 08
Тема 2.15 Тактика игры	Содержание	3/0	ОК 01
	В том числе практических и лабораторных занятий	3/0	ОК 04
	Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения	1/0	ОК 08
	Выполнение технико-тактических приёмов в игровой	1/0	ПК.3.1 ПК.1.1

	деятельности		ПК.1.3
	Учебные игры 1х1, 2х2, 3х3.	1/0	ПК.2.1
Стретчинг (ч)		7/3	
Тема 2.16 Увеличение гибкости	Содержание	7/3	
	В том числе практических и лабораторных занятий	7/3	
	Выполнение комплексов для развития гибкости различных отделов тела.	2/1	
	Упражнения для развития подвижности в суставах: голеностопном, тазобедренном, коленном, плечевом	2/1	
	Развитие подвижности позвоночного столба.	2/1	
	Тесты и контрольные упражнения для определения гибкости.	1/0	
Промежуточная аттестация (зачет/дифф. зачет)		0	
Всего: (72ч)		70/22	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение

Кабинет(ы) , оснащенный(е) в соответствии с приложением 3 ОПОП-П.

3.2. Учебно-методическое обеспечение

3.2.1. Основные печатные и/или электронные издания

1. 1.Кузнецов, В.С., Физическая культура : учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. — Москва : КноРус, 2021. — 256 с.
2. 2.Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 424 с.
3. 3.Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 599 с.
4. 4.Кузнецов, В.С., Физическая культура : учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. — Москва: КноРус, 2021. — 256 с. — ISBN 978-5-406-08271-3. — URL:<https://book.ru/book/940094> (дата обращения: 22.02.2026). — Текст : электронный.
5. 5.Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст: электронный
6. 6.Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475342>
7. 7.Б. Бардамов, А. Г. Шаргаев, С. В. Бадлуева. — Санкт-Петербург : Лань, 2022. — 144 с. — ISBN 978-5-507-44133-4. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/255971> (дата обращения: 15.03.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
8. 8.Яковлева, В. Н. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности: подвижные и спортивные игры / В. Н. Яковлева. — Санкт-Петербург : Лань, 2023. — 128 с. — ISBN 978-5-507-45259-0. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/292931> (дата обращения: 22.02.2026). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
9. 9.Садовникова, Л. А. Физическая культура для студентов, занимающихся в специальной медицинской группе : учебное пособие для спо / Л. А. Садовникова. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 60 с. — ISBN 978-5-8114-7201-7. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/156380> (дата обращения: 22.02.2026). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

3.2.2. Дополнительные источники

1. 1.Кузнецов, В.С., Физическая культура : учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. — Москва : КноРус, 2021. — 256 с.
2. 2.Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 424 с.
3. 3.Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 599 с.
4. 4.Кузнецов, В.С., Физическая культура : учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. — Москва: КноРус, 2021. — 256 с. — ISBN 978-5-406-08271-3. — URL:<https://book.ru/book/940094> (дата обращения: 22.02.2026). — Текст : электронный.
5. 5.Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст: электронный
6. 6.Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475342>
7. 7.Б. Бардамов, А. Г. Шаргаев, С. В. Бадлуева. — Санкт-Петербург : Лань, 2022. — 144 с. — ISBN 978-5-507-44133-4. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/255971> (дата обращения: 15.03.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
8. 8.Яковлева, В. Н. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности: подвижные и спортивные игры / В. Н. Яковлева. — Санкт-Петербург : Лань, 2023. — 128 с. — ISBN 978-5-507-45259-0. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/292931> (дата обращения: 22.02.2026). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
9. 9.Садовникова, Л. А. Физическая культура для студентов, занимающихся в специальной медицинской группе : учебное пособие для спо / Л. А. Садовникова. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 60 с. — ISBN 978-5-8114-7201-7. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/156380> (дата обращения: 22.02.2026). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Показатели освоённости компетенций	Методы оценки
Знает: актуальный профессиональный и социальный контекст, в котором приходится работать и жить, порядок	☐ демонстрирует знание роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; ☐ знает	- устный опрос, тестирование - оценка результатов выполнения комплексов упражнений; - тестирования физических

оценки результатов решения задач профессиональной деятельности, методы работы в профессиональной и смежных сферах, основные источники информации и ресурсы для решения задач и/или проблем в профессиональном и/или социальном контексте, структура плана для решения задач, алгоритмы выполнения работ в профессиональной и смежных областях, психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности, роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека, основы здорового образа жизни, условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности, средства профилактики перенапряжения Умеет: распознавать задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте, владеть актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах, оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника), выявлять и эффективно искать информацию,	основы ЗОЖ, формы и содержание физических упражнений; ☐ знает основные факторы риска труда воспитателя, характеризует физическую культуру как форму самовыражения личности; значимость физической культуры в профессиональной деятельности знает средства восстановления, профилактики перенапряжения; ☐ использует содержание физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; ☐ владеет техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активно применяет их в игровой и соревновательной деятельности; ☐ демонстрирует готовность к выполнению нормативов всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «готов к труду и обороне» (ГТО); ☐ применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; владеет физическими упражнениями разной функциональной направленности, использует их в режиме учебной и производственной деятельности с целью	качеств. -оценка заданий при проведении текущего контроля;
--	---	---

необходимую для решения задачи и/или проблемы, определять необходимые ресурсы, анализировать и выделять её составные части определять этапы решения задачи, составлять план действия, реализовывать составленный план, организовывать работу коллектива и команды, взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности, использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей, применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности, пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности	профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности для специальности воспитатель.	
--	---	--