Приложение 2.12
к ОПОП-П по специальности
44.02.01 Дошкольное образование (Воспитатель детей дошкольного возраста)

Рабочая программа дисциплины

«ООД.12 Физическая культура»

Программа создана в цифровом конструкторе
eais.firpo.ru_[ID 2140_44.02.01]

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИМЕРНОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

«Физическая культура»

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 должен:

Код ОК, ПК	Уметь	Знать	Владеть навыками
ОК.01 Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	- распознавать задачу и/или пробле профессиональном и/или социальн контексте, анализировать и выделя составные части - определять этапы решения задачи составлять план действия, реализов составленный план, определять необходимые ресурсы - выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для ре задачи и/или проблемы - владеть актуальными методами ра профессиональной и смежных сфер - оценивать результат и последстви действий (самостоятельно или с по наставника)	- актуальный профессиональный и контекст, в котором приходится ра - структура плана для решения зада выполнения работ в профессионал смежных областях - основные источники информации для решения задач и/или проблем в профессиональном и/или социальн - методы работы в профессиональн смежных сферах - порядок оценки результатов реше профессиональной деятельности	
ОК.04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	- организовывать работу коллектива команды - взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности	- психологические основы деятельности коллектива - психологические особенности личности	
ОК. 08 использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	- использовать физкультурно-спортивную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей - применять рациональные приём двигательных функций в профессиональной деятельности - пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности	- 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	

ПК 3.1 Планировать и проводить занятия с детьми раннего и дошкольного возраста	сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью; потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью	разрабатывать план решения проблемы с учетом анализа имеющихся материальных и нематериальных ресурсов; уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности; осуществлять целенаправленный поиск переноса средств и способов действия в профессиональную среду; владеть навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления; владеть различными способами общения и взаимодействия; аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации; развернуто и логично излагать свою точку зрения с использованием языковых средств. делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение; развивать способность понимать мир с позиции другого человека. выбирать тематику и методы совместных действий с учетом общих интересов и возможностей каждого члена коллектива	характеризовать физическую культуру как явление культуры, ее направления и формы организации, роль и значение в жизни современного человека и общества; ориентироваться в основных статьях Федерального закона " О физической культуре и спорте в Российской Федерации", руководствоваться ими при организации активного отдыха в разнообразных формах физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности; положительно оценивать связь современных оздоровительных систем физической культуры и здоровья человека, раскрывать их целевое назначение и формы организации, возможность использовать для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных интересов и функциональных возможностей

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Трудоемкость освоения дисциплины

Наименование составных частей дисциплины	Объем в часах	В т.ч. в форме практ. подготовки
Учебные занятия	72	22
Самостоятельная работа	0	0
Промежуточная аттестация в форме зачет/дифф. зачет	0	0
Всего	**72**	**22**

2.2. Содержание дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практических и лабораторных занятий	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 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	1/0	
Тема 1.3 Современные системы и	**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,	1/0	

технологии укрепления и сохранения здоровья	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		
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 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	1/0	
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 физических и психических качеств	1/1	
Раздел 2. Практическая часть Учебно-методические занятия Профессионально - ориентированное		7/7	

содержание (ч)			
Тема 2.1 Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой	**Содержание**	**3/3**	**ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК.3.1, ПК.1.1, ПК.1.3, ПК.2.1**
	В том числе практических и лабораторных занятий	**3/3**	
	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	
Тема 2.2 Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	**Содержание**	**2/2**	**ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК.3.1, ПК.1.1, ПК.1.3, ПК.2.1**
	В том числе практических и лабораторных занятий	**2/2**	
	Освоение методики составления планов-конспектов и выполнения самостоятельных заданий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	2/2	
Тема 2.3 Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при	**Содержание**	**2/2**	**ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК.3.1, ПК.1.1, ПК.1.3, ПК.2.1**
	В том числе практических и лабораторных занятий	**2/2**	
	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 профессионально-прикладной физической подготовки с учётом специфики будущей профессиональной деятельности	2/2	

решении профессионально-ориентированных задач			
Учебно-тренировочные занятия Легкая атлетика. Кроссовая подготовка (ч)		18/3	
Тема 2.4 Бег на выносливость	**Содержание**	**2/1**	**ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК.3.1, ПК.1.1, ПК.1.3, ПК.2.1**
	В том числе практических и лабораторных занятий	**2/1**	
	Высокий старт, дыхание, работа рук, постановка ноги на опору. Повторный и переменный бег, развитие специальной выносливости	1/1	
	Равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши).	1/0	
Тема 2.5 Спринтерский бег	**Содержание**	**2/0**	**ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК.3.1, ПК.1.1, ПК.1.3, ПК.2.1**
	В том числе практических и лабораторных занятий	**2/0**	
	Низкий старт, стартовый разгон	1/0	
	Бег по дистанции, постановка ноги на опору, работа рук, финиширование	1/0	
Тема 2.6 Эстафетный бег	**Содержание**	**2/0**	**ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК.3.1, ПК.1.1, ПК.1.3, ПК.2.1**
	В том числе практических и лабораторных занятий	**2/0**	
	Прием и передача эстафетной палочки в коридоре с перекладыванием и без	1/0	
	Понятие о контрольной отметке Эстафетный бег 4х100, 4х400.	1/0	
Тема 2.7 Кроссовая подготовка	**Содержание**	**2/2**	**ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК.3.1, ПК.1.1, ПК.1.3, ПК.2.1**
	В том числе практических и лабораторных занятий	**2/2**	
	Преодоление естественных препятствий Преодоление спусков и подъемов	1/1	
	Передвижение по различным видам грунта.	1/1	
Тема 2.8 Прыжки	**Содержание**	**6/0**	**ОК 01, ОК 04, ОК 08**
	В том числе практических и лабораторных занятий	**6/0**	
	Прыжок в длину с места	2/0	
	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, ОК 04, ОК 08**
	В том числе практических и лабораторных занятий	**4/0**	
	Метание малого мяча с места. Развитие силовых способностей.	2/0	
	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, ОК 04, ОК 08, ПК.3.1, ПК.1.1, ПК.1.3, ПК.2.1**
	В том числе практических и лабораторных занятий	**6/1**	
	Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Выполнение строевых упражнений, строевых приёмов: построений и перестроений, передвижений, размыканий и смыканий, поворотов на месте.	2/0	
	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	
	Основные исходные положения для ног, рук и движения ими.	2/0	
Тема 2.11 Общеразвивающие упражнения с предметами	**Содержание**	**4/1**	**ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК.3.1, ПК.1.1, ПК.1.3, ПК.2.1**
	В том числе практических и лабораторных занятий	**4/1**	
	Основные исходные положения для ног, рук с предметами (гантелями, набивными мячами, скакалкой гимнастической палкой).	2/0	
	Выполнение разных по сложности общеразвивающих упражнений с предметами в парах и индивидуально.	2/1	
Тема 2.12 Висы и упоры	**Содержание**	**2/1**	**ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК.3.1, ПК.1.1, ПК.1.3, ПК.2.1**
	В том числе практических и лабораторных занятий	**2/1**	
	Упражнения на гимнастической лестнице и скамейке	1/1	
	Упражнения в равновесии.	1/0	
Общефизическая подготовка (ч)		10/4	
Тема 2.13 Развитие	**Содержание**	**10/4**	**ОК 01, ОК 04,**

физических качеств	**В том числе практических и лабораторных занятий**	**10/4**	**ОК 08**
	Развитие силовых качеств средствами круговой тренировки	1/0	
	Развитие силовых качеств. Упражнения с весом собственного тела.	1/0	
	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, ОК 04, ОК 08**
	В том числе практических и лабораторных занятий	**7/0**	
	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	
Тема 2.15 Тактика игры	**Содержание**	**3/0**	**ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК.3.1, ПК.1.1, ПК.1.3, ПК.2.1**
	В том числе практических и лабораторных занятий	**3/0**	
	Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения	1/0	
	Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности	1/0	
	Учебные игры 1х1, 2х2, 3х3.	1/0	
Стретчинг (ч)		7/3	
Тема 2.16 Увеличение	**Содержание**	**7/3**	
	В том числе практических и лабораторных занятий	**7/3**	

гибкости	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)		**72/22**	

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. Кузнецов, В.С., Физическая культура : учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. — Москва : КноРус, 2021. — 256 с.

2. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 424 с.

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. 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. 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. 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. 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. 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. 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 освоенности компетенций	Методы оценки
Знает: актуальный профессиональный и социальный контекст, в котором приходится работать и жить, порядок 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	демонстрирует знание роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; знает 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	- устный опрос, тестирование - оценка результатов выполнения комплексов упражнений; - тестирования физических качеств. -оценка заданий при проведении текущего контроля;

сферах, оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника), выявлять и эффективно искать информацию, 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	физическими упражнениями разной функциональной направленности, использует их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности для специальности воспитатель.	