

**Приложение 2.2.**  
к ОПОП по специальности  
44.02.05 Коррекционная педагогика в  
начальном образовании

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Рабочая программа общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» разработана на основе примерной программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» 2015 г., рекомендованной ФГАУ «ФИРО» (в ред. 2017 г.), в соответствии с ФГОС СОО (утвержден приказом Минобрнауки России от 17 мая 2012 г. N 413) (с изменениями и дополнениями) «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования»); приказ Министерства просвещения РФ от 12 августа 2022 г. N 732); с Концепцией преподавания общеобразовательных дисциплин с учетом профессиональной направленности программ среднего профессионального образования, реализуемых на базе основного общего образования, утвержденной распоряжением Министерства просвещения Российской Федерации от 30 апреля 2021 г. № Р-98; с приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 23.11.2022 № 1014 "Об утверждении федеральной образовательной программы среднего общего образования"(Зарегистрирован 22.12.2022 № 71763) по специальности 44.02.05 «Коррекционная педагогика в начальном образовании».

**Организация-разработчик:** ГПОУ ТО «Тульский педагогический колледж»

**Разработчики:**

Сафонова Н.В., отличник физической культуры и спорта, руководитель физического воспитания

Рассмотрена на заседании ПЦК физического воспитания, приказ. № 8 от 15.05.2024г

Рекомендована Педагогическим советом ГПОУ ТО «Тульский педагогический колледж», пр. № 12 от 13.06.2024

Утверждена директором ГПОУ ТО «Тульский педагогический колледж», приказ №261-од от 14.06.2024

## СОДЕРЖАНИЕ

|                                                                                                      |    |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 1. Общая характеристика рабочей программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» ..... | 4  |
| 2. Структура и содержание общеобразовательной дисциплины.....                                        | 11 |
| 3. Условия реализации программы общеобразовательной дисциплины.....                                  | 17 |
| 4. Контроль и оценка результатов освоения общеобразовательной дисциплины.....                        | 18 |

## **1. Общая характеристика рабочей программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура»**

### **1.1. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы СПО**

Общеобразовательная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общеобразовательного цикла основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 44.02.05 «Коррекционная педагогика в начальном образовании».

### **1.3. Цели и планируемые результаты освоения дисциплины:**

#### **Цели освоения дисциплины:**

- формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха; способной реализовывать сформированный потенциал физической культуры в последующей профессиональной деятельности;
- способствование формированию ОК и ПК;
- достижение личностных, метапредметных и предметных результатов обучения;
- формирование ценностного отношения к занятиям ФК, а также бережного отношения к собственному здоровью;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций, в предупреждении заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью, в профилактике переутомления и сохранения высокой работоспособности, о возможностях физической культуры в решении задач учебной и будущей профессиональной деятельности;
- расширение двигательного опыта посредством овладения новыми физическими упражнениями разной функциональной направленности, двигательными действиями базовых видов спорта, упражнениями современных оздоровительных систем физической культуры и прикладной физической подготовки, а также формирование умений применять эти упражнения в различных по сложности условиях, в том числе при решении задач, ориентированных на будущую профессиональную деятельность;
- дальнейшее развитие кондиционных и координационных способностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности;
- приобретение опыта использования разнообразных форм и видов 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), для достижения жизненных и профессионально значимых целей;
- формирование знаний и умений оценивать состояние собственного здоровья, функциональных возможностей организма, проводить занятия в соответствии с данными самонаблюдения и самоконтроля;
- овладение навыками сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

### 1.2.2. Планируемые результаты освоения общеобразовательной дисциплины в соответствии с ФГОС СПО и на основе ФГОС СОО

| Код и наименование формируемых компетенций                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Планируемые результаты освоения дисциплины                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Общие                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Дисциплинарные                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <p>ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам</p> <p>ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде</p> <p>ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p> | <p><b>В части трудового воспитания:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие;</li> <li>готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;</li> <li>- интерес к различным сферам профессиональной деятельности.</li> </ul> <p><b>Овладение универсальными учебными познавательными действиями:</b></p> <p><b>а) базовые логические действия:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать её всесторонне;</li> <li>- устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и общения</li> <li>- определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;</li> <li>- выполнять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;</li> <li>- вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;</li> <li>- развивать креативное мышление при решении жизненных проблем;</li> </ul> <p><b>б) базовые исследовательские действия:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);</li> <li>- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li> <li>- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития физических качеств;</li> <li>- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности</li> <li>- владеть техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;</li> <li>- иметь положительную динамику в развитии</li> </ul> |

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                        |
|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <p>проблем;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу её решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;</li> <li>- анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;</li> <li>- уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;</li> <li>- уметь интегрировать знания из разных областей;</li> <li>- выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения;</li> <li>- способность их использования в познавательной и социальной практике</li> <li>- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;</li> <li>- овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности.</li> </ul> <p><b>Овладение универсальными коммуникативными действиями:</b></p> <p><b>б) совместная деятельность:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;</li> <li>- принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по её достижению: составлять план действий, распределять роли с учётом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы;</li> <li>- координировать и выполнять работу в условиях</li> </ul> | <p>основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)</p> |
|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|

реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;

- осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным

**Овладение универсальными регулятивными действиями:**

**г) принятие себя и других людей:**

- принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности;

- признавать своё право и право других людей на ошибки;

- развивать способность понимать мир с позиции другого человека

- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;

наличие мотивации к обучению и личностному развитию.

**В части физического воспитания:**

- 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.

**Овладение универсальными регулятивными действиями:**

**а) самоорганизация:**

- самостоятельно составлять план решения проблемы с учётом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;

|                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- давать оценку новым ситуациям;</li> <li>- расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;</li> <li>- делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;</li> <li>- оценивать приобретённый опыт;</li> <li>- способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в различных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <p>ПК 1.6. Систематизировать и оценивать педагогический опыт и образовательные технологии в области начального общего образования с позиции эффективности их применения в процессе обучения</p> | <p><b>Навыки:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– анализа передового педагогического опыта, методов, приемов и технологий обучения обучающихся;</li> <li>– систематизации педагогического опыта в области обучения обучающихся;</li> <li>– оценки эффективности применения образовательных технологий в обучении обучающихся</li> </ul> <p><b>Умения:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– находить и использовать методическую литературу, ресурсы сетевой (цифровой) образовательной среды, необходимые для организации процесса обучения обучающихся;</li> <li>– систематизировать полученные знания в ходе изучения передового педагогического опыта в организации обучения обучающихся;</li> <li>– применять и оценивать эффективность образовательных технологий, используемых в начальной школе в процессе обучения обучающихся</li> </ul> <p><b>Знания:</b></p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);</li> <li>- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li> <li>- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития физических качеств;</li> <li>- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности</li> </ul> |

|                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                               | <ul style="list-style-type: none"> <li>– способы систематизации и оценки педагогического опыта с позиции эффективности его применения в процессе обучения обучающихся;</li> <li>– способы анализа и оценки эффективности образовательных технологий в процессе обучения обучающихся;</li> </ul> <p>критерии эффективности применения педагогического опыта и образовательных технологий в обучении обучающихся</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <p>ПК 2.5. Систематизировать и оценивать педагогический опыт и образовательные технологии в области начального общего образования с позиции эффективности их применения в организации внеурочной деятельности обучающихся</p> | <p><b>Навыки:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– анализа передового педагогического опыта, методов, приемов и технологий организации внеурочной деятельности в начальной школе;</li> <li>– систематизации педагогического опыта в области организации внеурочной деятельности обучающихся;</li> <li>– оценки эффективности применения образовательных технологий во внеурочной деятельности обучающихся</li> </ul> <p><b>Умения:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– находить и использовать методическую литературу, ресурсы сетевой (цифровой) образовательной среды, необходимые для организации внеурочной деятельности обучающихся;</li> <li>– систематизировать полученные знания в ходе изучения передового педагогического опыта организации внеурочной деятельности с младшими школьниками;</li> <li>– применять и оценивать эффективность образовательных технологий, используемых во внеурочной деятельности в начальной</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);</li> <li>- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li> <li>- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития физических качеств;</li> <li>- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности</li> </ul> |

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |  |
|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|  | <p>школе</p> <p><b>Знания:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– способы систематизации и оценки педагогического опыта с позиции его эффективности в организации внеурочной деятельности в начальном общем образовании;</li> <li>– способы анализа и оценки эффективности образовательных технологий в области внеурочной деятельности обучающихся;</li> </ul> <p>критерии эффективности педагогического опыта и применения образовательных технологий во внеурочной деятельности обучающихся</p> |  |
|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|

## 2. Структура и содержание общеобразовательной дисциплины

### 2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы                                                                  | Объем в часах |
|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------|
| <b>Объём общеобразовательной программы дисциплины</b>                               | <b>78</b>     |
| <b>в т.ч.</b>                                                                       |               |
| <b>Основное содержание</b>                                                          | <b>56</b>     |
| <b>в т.ч.:</b>                                                                      |               |
| теоретическое обучение                                                              | 8             |
| практические занятия                                                                | 48            |
| <b>Профессионально – ориентированное содержание (содержание прикладного модуля)</b> | <b>20</b>     |
| <b>в т.ч.</b>                                                                       |               |
| теоретическое обучение                                                              | 4             |
| практические занятия                                                                | 16            |
| <b>Промежуточная аттестация (зачёт, дифференцированный зачёт)</b>                   | <b>2</b>      |

## 2.2. Тематический план и содержание дисциплины «Физическая культура»

| Наименование разделов и тем                                                                                                                   | Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), лабораторные и практические занятия, прикладной модуль (при наличии)                                                                                                                                                                                                                            | Объём часов | Формируемые компетенции |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-------------------------|
| Раздел 1                                                                                                                                      | Физическая культура, как часть культуры общества и человека                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 12          | ОК 01, ОК04, ОК 08      |
| <b>Основное содержание</b>                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 8           | ОК 01, ОК04, ОК 08      |
| Тема 1.1 Современное состояние физической культуры и спорта                                                                                   | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 2           | ОК 01, ОК04, 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 к обучающимся в СПО                                                                                                                                                    |             |                         |
| Тема 1.2. Здоровье и здоровый образ жизни                                                                                                     | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 2           | ОК 01, ОК04, ОК 08      |
|                                                                                                                                               | 1. Понятие «здоровье» (физическое, психическое, социальное). Факторы, определяющие здоровье. Психоматические заболевания                                                                                                                                                                                                                                                    |             |                         |
|                                                                                                                                               | 2. Понятие «здоровый образ жизни» и его составляющие: режим труда и отдыха, профилактика и устранение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личная гигиена, закаливание, рациональное питание                                                                                                                                                                   |             |                         |
| Тема 1.3 Современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья                                                                    | 3. Влияние двигательной активности на здоровье. Оздоровительное воздействие физических упражнений на организм занимающихся. Двигательная рекреация и её роль в организации здорового образа жизни современного человека                                                                                                                                                     | 2           | ОК 01, ОК04, ОК 08      |
|                                                                                                                                               | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |             |                         |
|                                                                                                                                               | 1. 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 пересечённой местности, оздоровительная ходьба, северная или скандинавская ходьба и оздоровительный бег и др.) |             |                         |
| Тема 1.4 Основы методики самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и самоконтроль за индивидуальными показателями здоровья | 2. Особенности организации и проведения занятий в разных системах оздоровительной физической культуры и их направленность                                                                                                                                                                                                                                                   | 2           | ОК 01, ОК04, ОК 08      |
|                                                                                                                                               | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |             |                         |
|                                                                                                                                               | 1. Формы организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и их особенности; соблюдение требований безопасности и гигиенических норм и правил во время занятий физической культурой                                                                                                                                                                  |             |                         |
|                                                                                                                                               | 2. 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                                          |             |                         |
|                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |             |                         |
|                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |             |                         |

|                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |           |                                      |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|--------------------------------------|
|                                                                                                                                           | 3. Самоконтроль за индивидуальными показателями физического развития, умственной и физической работоспособностью, индивидуальными показателями физической подготовленности. Дневник самоконтроля                                                                                                                                                  |           |                                      |
|                                                                                                                                           | 4. Физические качества, средства их совершенствования                                                                                                                                                                                                                                                                                             |           |                                      |
| <b>Профессионально ориентированное содержание</b>                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <b>4</b>  |                                      |
| Тема 1.5 Физическая культура в режиме учебного дня                                                                                        | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 2         | ОК 01, ОК04, ОК 08<br>ПК 1.6, ПК 2.5 |
|                                                                                                                                           | 1. Зоны риска физического здоровья в профессиональной деятельности. Рациональная организация труда, факторы сохранения и укрепления здоровья, профилактика переутомления. Составление профессиограммы. Определение принадлежности выбранной специальности к группе труда. Подбор физических упражнений для проведения производственной гимнастики |           |                                      |
| Тема 1.6<br>Профессионально-прикладная физическая подготовка                                                                              | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 2         | ОК 01, ОК04, ОК 08<br>ПК 1.6, ПК 2.5 |
|                                                                                                                                           | 1. Понятие «профессионально-прикладная физическая подготовка», задачи профессионально-прикладной физической подготовки, средства профессионально-прикладной физической подготовки                                                                                                                                                                 |           |                                      |
|                                                                                                                                           | 2. Определение значимых физических и личностных качеств с учётом специфики получаемой специальности; определение видов физкультурно-спортивной деятельности для развития профессионально-значимых физических и психических качеств                                                                                                                |           |                                      |
| <b>Раздел 2</b>                                                                                                                           | <b>Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности</b>                                                                                                                                                                                                                                                          | <b>64</b> | ОК 01, ОК04, ОК 08<br>ПК 1.6, ПК 2.5 |
| <b>Методико-практические занятия</b>                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <b>16</b> | ОК 01, ОК04, ОК 08<br>ПК 1.6, ПК 2.5 |
| <b>Профессионально ориентированное образование</b>                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <b>16</b> | ОК 01, ОК04, ОК 08<br>ПК 1.6, ПК 2.5 |
| Тема 2.1<br>Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 2         | ОК 01, ОК04, ОК 08<br>ПК 1.6, ПК 2.5 |
|                                                                                                                                           | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |           |                                      |
|                                                                                                                                           | 1. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения                                                                                                                                                                    |           |                                      |
|                                                                                                                                           | 2. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений различной функциональной направленности                                                                                                                                                                                                                                       |           |                                      |

|                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                             |           |                                      |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|--------------------------------------|
| Тема 2.2<br>Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»                                                          | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                        | 2         | ОК 01, ОК04, ОК 08<br>ПК 1.6, ПК 2.5 |
|                                                                                                                                                                          | <b>Практические занятия</b><br>3. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений. Освоение методики составления планов-конспектов и выполнения самостоятельных заданий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО» |           |                                      |
| Тема 2.3<br>Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности                                                                                       | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                        | 2         | ОК 01, ОК04, ОК 08<br>ПК 1.6, ПК 2.5 |
|                                                                                                                                                                          | <b>Практические занятия</b><br>4. Применение методов самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности                                                                                                                                                                        |           |                                      |
| Тема 2.4<br>Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                        | 2         | ОК 01, ОК04, ОК 08<br>ПК 1.6, ПК 2.5 |
|                                                                                                                                                                          | <b>Практические занятия</b><br>5. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности                            |           |                                      |
|                                                                                                                                                                          | 6. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки с учётом специфики будущей профессиональной деятельности                                                                                                           |           |                                      |
| Тема 2.5<br>Профессионально-прикладная физическая подготовка                                                                                                             | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                        | 8         | ОК 01, ОК04, ОК 08<br>ПК 1.6, ПК 2.5 |
|                                                                                                                                                                          | <b>Практические занятия</b><br>7. Характеристика профессиональной деятельности: группа труда, рабочее положение, рабочие движения, функциональные системы, обеспечивающие трудовой процесс, внешние условия или производственные факторы, профессиональные заболевания                      |           |                                      |
|                                                                                                                                                                          | 8-11. Освоение комплексов упражнений для производственной гимнастики различных профессий (первая, вторая, третья, четвёртая группы профессий)                                                                                                                                               |           |                                      |
| <b>Основное содержание</b>                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <b>48</b> | ОК 01, ОК04, ОК 08                   |
| <b>Учебно-тренировочные занятия</b>                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <b>15</b> | ОК 01, ОК04, ОК 08                   |
| Тема 2.6<br>Лёгкая атлетика                                                                                                                                              | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                        | 15        | ОК 01, ОК04, ОК 08                   |
|                                                                                                                                                                          | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                                                                                 |           |                                      |

|                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |           |                    |
|-------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|--------------------|
|                               | <p>Техника безопасности на занятиях по лёгкой атлетике. Совершенствование техники бега: высокий и низкий старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование</p> <p>Совершенствование техники спринтерского бега</p> <p>Совершенствование техники кроссового бега на средние и длинные дистанции (2000м (девушки), 3000м (юноши))</p> <p>Совершенствование техники эстафетного бега (4*100, 4*400м; бега по прямой с различной скоростью)</p> <p>Совершенствование техники прыжка в длину с разбега</p> <p>Совершенствование техники метания гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши)</p> <p>Развитие физических способностей средствами лёгкой атлетики. Подвижные игры и эстафеты с элементами лёгкой атлетики</p> |           |                    |
| Тема 2.7<br>Гимнастика        | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <b>4</b>  | OK 01, OK04, OK 08 |
|                               | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 4         |                    |
|                               | Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Выполнение строевых упражнений, строевых приёмов: построений и перестроений, передвижений, размыканий и смыканий, поворотов на месте                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |           |                    |
|                               | Выполнение общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами: в парах, в группах, на снарядах, вольных упражнений. Выполнение прикладных упражнений: ходьбы и бега, упражнений в равновесии, лазание и перелезание, метание и ловля, поднимание и переноска груза, прыжки                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |           |                    |
|                               | Освоение акробатических элементов: кувырок вперёд, стойка на лопатках, мост, равновесие «ласточка»                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |           |                    |
|                               | Совершенствование акробатических элементов                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |           |                    |
|                               | Освоение и совершенствование акробатической комбинации                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |           |                    |
| Тема 2.8<br>Баскетбол         | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <b>17</b> | OK 01, OK04, OK 08 |
|                               | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 17        |                    |
|                               | Техника безопасности на занятиях по баскетболу. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: стойки игрока, перемещения, остановки, повороты; ловля и передачи мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, с отскоком от пола; ведения 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                                                                                                                                                                                                                  |           |                    |
|                               | Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |           |                    |
|                               | Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |           |                    |
| Тема 2.9<br>Лыжная подготовка | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <b>12</b> | OK 01, OK04, OK 08 |
|                               | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 12        |                    |
|                               | Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Совершенствование строевых приемов с лыжами и на лыжах. Совершенствование техники преодоления подъемов, спусков.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |           |                    |
|                               | Совершенствование поворотов на месте и в движении: переступанием вокруг пяток лыж, переступанием вокруг носков лыж, поворот упором, плугом.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |           |                    |
|                               | Совершенствование преодоления спусков и подъёмов: спуск в основной стойке, низкой стойке, высокой стойке. Совершенствование подъёмов скользящим шагом, «лесенкой», «ёлочкой».                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |           |                    |

|                                                                          |                                                                                                                                                          |           |  |
|--------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|--|
|                                                                          | Совершенствование техники лыжных ходов: попеременный двухшажный ход, одновременные ходы, коньковый ход, переходов с одновременных ходов на попеременные. |           |  |
|                                                                          | Совершенствование прохождения дистанции: 3 км девушки, 5 км юноши                                                                                        |           |  |
|                                                                          | Развитие физических способностей средствами лыжной подготовки. Подвижные игры и эстафеты с элементами лыжной подготовки                                  |           |  |
| <b>Промежуточная аттестация по дисциплине (дифференцированный зачёт)</b> |                                                                                                                                                          | <b>2</b>  |  |
| <b>Всего:</b>                                                            |                                                                                                                                                          | <b>78</b> |  |

### **3. Условия реализации программы общеобразовательной дисциплины**

3.1. Для реализации программы дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения: наличие учебного кабинета физического воспитания

#### **Оборудование учебного кабинета:**

- учебные гранаты 500г и 700г;
- гимнастические маты;
- лыжи беговые с креплением;
- палки лыжные;
- ботинки лыжные;
- мазь лыжная для различной температуры;
- пробки для растирания лыжной мази;
- мячи баскетбольные;
- иглы для мячей;
- мячи набивные (1,0 -2,0кг);
- гантели от 1 до 5кг;
- канат для перетягивания;
- скакалки;
- эспандер резиновый;
- дорожка резиновая для прыжков.

**Технические средства обучения:** компьютер с лицензионным программным обеспечением и мультимедиапроектор.

### **3.2. Информационное обеспечение реализации программы**

#### **Основная литература:**

1. Аллянов Ю. Н., Письменский И. А. Физическая культура. М.: Юрайт, 2024. 451 с.
2. Бегидова Т. П. Основы адаптивной физической культуры. М.: Юрайт, 2023. 182 с.
3. Бегидова Т. П. Теория и организация адаптивной физической культуры. М.: Юрайт, 2023. 182 с.
4. Королев А. С. Круговая тренировка как средство массовой физической подготовки студентов. Учебное пособие для вузов. М.: Лань, 2023. 68 с.
5. Никитушкин В. Г., Чесноков Н. Н., Чернышева Е. Н. Оздоровительные технологии в системе физического воспитания. М.: Юрайт, 2023. 280 с.
6. Никитушкин В. Г., Чесноков Н. Н., Чернышева Е. Н. Теория и методика физического воспитания. Оздоровительные технологии. М.: Юрайт, 2023. 280 с.
7. Собянин Ф. И. Физическая культура. Учебник для студентов средних профессиональных учебных заведений. М.: Феникс, 2020. 221 с.
8. Спортивные игры: правила, тактика, техника / Под ред. Конеевой Е.В. М.: Юрайт, 2024. 345 с.
9. Эммерт М. С., Фадина О. О., Шевелева И. Н. Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов. М.: Юрайт, 2023. 130 с.

#### **Дополнительные источники:**

1. Литош Н. Л. Адаптивная физическая культура для детей с нарушениями в развитии. Психолого-педагогическое сопровождение. М.: Юрайт, 2020. 170 с.
2. Ростомашвили Л. Н. Адаптивная физическая культура в работе с лицами со сложными (комплексными) нарушениями развития. М.: Спорт, 2020. 164 с.
3. Собянин Ф. И. Физическая культура. Учебник для студентов средних профессиональных учебных заведений. М.: Феникс, 2020. 221 с.

#### **Интернет - ресурсы:**

1. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов. URL: [http:// school-collection.edu.ru/](http://school-collection.edu.ru/)
2. Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам». URL: <http://window.edu.ru/> – Текст:электронный.

3. КиберЛенинка. URL: <http://cyberleninka.ru/>.
4. Министерство просвещения Российской Федерации. URL: <https://edu.gov.ru/>
5. Научная электронная библиотека (НЭБ). URL: <http://www.elibrary.ru> - Режим доступа: свободный.
6. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации. URL: <http://minstm.gov.ru/>
7. Официальный сайт Олимпийского комитета России. URL: <http://olympic.ru>
8. Универсальная научно-популярная онлайн-энциклопедия «Энциклопедия Кругосвет». URL: <http://krugosvet.ru/>.
9. Федеральный портал «Российское образование». URL: <http://edu.ru/>.
10. Федеральный портал «Российское образование». URL: <http://www.edu.ru/>.
11. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов. URL: <http://fcior.edu.ru/>.

#### 4. Контроль и оценка результатов освоения общеобразовательной дисциплины

Контроль и оценка результатов освоения общеобразовательной дисциплины раскрываются через дисциплинарные результаты, направленные на формирование общих и профессиональных компетенций по разделам и темам содержания учебного материала.

| Общая / профессиональная компетенция                                                                                                                                                                                   | Раздел / Тема                                                                                                                                     | Тип оценочных мероприятий                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам                                                                                                               | Раздел 1: Темы 1.1, 1.2, 1.3, 1.4;<br>П-о/с: Темы 1.5, 1.6;<br>Раздел 2:<br>П. о/с: Тема 2.1, 2.2, 2.3, 2.4, 2.5;<br>о/с: Темы 2.6, 2.7, 2.8, 2.9 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- составление кроссворда;</li> <li>- защита презентации;</li> <li>- составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных особенностей;</li> <li>- составление профессиограммы;</li> <li>- заполнение дневника самоконтроля;</li> <li>- фронтальный опрос;</li> <li>- контрольное тестирование;</li> <li>- тестирование (контрольная работа по теории);</li> <li>- демонстрация комплекса ОРУ;</li> <li>- сдача контрольных нормативов;</li> <li>- сдача нормативов комплекса ГТО;</li> <li>- выполнение упражнений на дифференцированном зачёте.</li> </ul> |
| ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде                                                                                                                                                  | Раздел 1: Темы 1.1, 1.2, 1.3, 1.4;<br>П-о/с: Темы 1.5, 1.6;<br>Раздел 2:<br>П. о/с: Тема 2.1, 2.2, 2.3, 2.4, 2.5;<br>о/с: Темы 2.6, 2.7, 2.8, 2.9 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности                           | Раздел 1: Темы 1.1, 1.2, 1.3, 1.4;<br>П-о/с: Темы 1.5, 1.6;<br>Раздел 2:<br>П. о/с: Тема 2.1, 2.2, 2.3, 2.4, 2.5;<br>о/с: Темы 2.6, 2.7, 2.8, 2.9 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| ПК 1.6. Систематизировать и оценивать педагогический опыт и образовательные технологии в области начального общего образования с позиции эффективности их применения в процессе обучения                               | Раздел 1: Темы 1.1, 1.2, 1.3, 1.4;<br>П-о/с: Темы 1.5, 1.6;<br>Раздел 2:<br>П. о/с: Тема 2.1, 2.2, 2.3, 2.4, 2.5                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| ПК 2.5. Систематизировать и оценивать педагогический опыт и образовательные технологии в области начального общего образования с позиции эффективности их применения в организации внеурочной деятельности обучающихся | Раздел 1: Темы 1.1, 1.2, 1.3, 1.4;<br>П-о/с: Темы 1.5, 1.6;<br>Раздел 2:<br>П. о/с: Тема 2.1, 2.2, 2.3, 2.4, 2.5                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |