

**Приложение 2.28**  
**к программе подготовки специалистов среднего**  
**звена по специальности**  
**44.02.02 Преподавание в начальных классах**

АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ  
ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ  
«ПЕРВЫЙ АКАДЕМИЧЕСКИЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ КОЛЛЕДЖ»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**ОД. 09 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

для студентов  
укрупненных групп профессий и специальностей

**УГПС 44.00.00 Образование и педагогические науки**

на базе основного общего образования

по специальности

**44.02.02 Преподавание в начальных классах**

наименование цикла: **Общеобразовательный учебный цикл**

г. Жуковский, 2025 г.

Рабочая программа общеобразовательной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) среднего профессионального образования (далее СПО) для укрупненных групп профессий и специальностей УГПС 44.00.00 Образование и педагогические науки по специальности: 44.02.02 Преподавание в начальных классах.

**Организация разработчик:** Автономная некоммерческая организация профессиональная образовательная организация «Первый академический профессиональный колледж» (АНО ПОО ПАПК)

**Разработчик:** Романовская Ирина Валерьевна – преподаватель по физической культуре в АНО ПОО ПАПК

«Рассмотрено» на заседании ПЦК Специальностей социально-экономического и гуманитарного профилей АНО ПОО ПАПК «24» февраля 2025 г. протокол № 7

Председатель ПЦК \_\_\_\_\_ / Ермаков С.А. /

«Согласовано»

Методист \_\_\_\_\_ / Филатова Л.С. /

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

|    |   |    |
|----|---|----|
| 1. | Общая характеристика.....   | 4  |
|    | 1.1. Цель и место дисциплины в структуре образовательной программы..... | 4  |
|    | 1.2. Планируемые результаты освоения дисциплины.....                    | 4  |
| 2. | Структура и содержание дисциплины.....                                  | 10 |
|    | 2.1. Трудоемкость освоения дисциплины.....                              | 10 |
|    | 2.2. Содержание дисциплины.....   | 11 |
| 3. | Условия реализации дисциплины.....                                      | 25 |
|    | 3.1. Материально-техническое обеспечение.....                           | 25 |
|    | 3.2. Учебно-методическое обеспечение.....                               | 26 |
| 4. | Контроль и оценка результатов освоения дисциплины.....                  | 27 |

# **1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ОД. 09 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

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

Общеобразовательная дисциплина «ОД. 09 Физическая культура» является обязательной частью общеобразовательного цикла образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением СОО с учетом требований ФГОС СПО для укрупненных групп профессий и специальностей УГПС 44.00.00 Образование и педагогические науки по специальности: 44.02.02 Преподавание в начальных классах.

## **1.2 Цели и планируемые результаты освоения дисциплины:**

### **Цель общеобразовательной дисциплины**

Цель дисциплины «ОД. 09 Физическая культура»: формирование потребности обучающихся в здоровом образе жизни, дальнейшем накоплении практического опыта по использованию современных систем физической культуры в соответствии с личными интересами и индивидуальными показателями здоровья, особенностями учебной и трудовой деятельности.

Данная цель реализуется по трем направлениям:

1. Развивающая направленность определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся, повышением его надёжности, защитных и адаптивных свойств. Предполагаемым результатом данной направленности становится достижение обучающимися оптимального уровня физической подготовленности и работоспособности, готовности к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

2. Обучающая направленность представляется закреплением основ организации и планирования самостоятельных занятий оздоровительной, спортивно-достиженческой и прикладно-ориентированной физической культурой, обогащением двигательного опыта за счёт индивидуализации содержания физических упражнений разной функциональной направленности, совершенствования технико-тактических действий в игровых видах спорта. Результатом этого направления предстают умения в планировании содержания активного отдыха и досуга в структурной организации здорового образа жизни, навыки в проведении самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, умения контролировать состояние здоровья, физическое развитие и физическую подготовленность.

3. Воспитывающая направленность программы заключается в содействии активной социализации на основе формирования научных представлений о социальной сущности физической культуры, её месте и роли в жизнедеятельности современного человека, воспитании социально значимых и личностных качеств. В числе предполагаемых практических результатов

данной направленности можно выделить приобщение обучающихся к культурным ценностям физической культуры, приобретение способов общения и коллективного взаимодействия во время совместной учебной, игровой и соревновательной деятельности, стремление к физическому совершенствованию и укреплению здоровья.

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

Рабочая программа общеобразовательной дисциплины направлена на развитие общих и профессиональные компетенции (ОК, ПК)

ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам;

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;

ПК 1.7. Выстраивать траекторию профессионального роста на основе результатов анализа процесса обучения и самоанализа деятельности.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК и ПК.

| Код и наименование формируемых компетенций  | Планируемые результаты освоения дисциплины   |  |
|---|--|--|
|   | Общие  | Дисциплинарные (предметные)  |
| ОК 01 Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам | - готовность к саморазвитию, самостоятельности самоопределению;<br>- мотивация к обучению и личностному развитию;<br>сформировать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные):<br>определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;<br>овладеть навыками | - 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);<br>- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики |

|   |  |  |
|---|--|--|
|   | <p>учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности</p>   | <p>заболеваний, связанных с Учебной и производственной деятельностью;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и 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>ОК 04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;</li> <li>- мотивация к обучению и личностному развитию;</li> <li>сформировать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные): осуществлять коммуникации во всех сферах жизни; владеть различными способами общения и взаимодействия;</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</li> </ul>   |

|  |  |  |
|--|--|--|
|  | <p>- способность их использования в познавательной и социальной практике, готовность к самостоятельному планированию и осуществлению учебной деятельности, организации учебного сотрудничества с педагогическими работниками и сверстниками, к участию в построении индивидуальной образовательной траектории;</p> <p>- овладеть навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности;</p> | <p>заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <p>- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</p> <p>- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.</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>- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;</p> <p>- мотивация к обучению и личностному развитию;</p> <p>- сформировать здоровый и безопасный образ жизни, ответственно относится к своему здоровью;</p> <p>- потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</p> <p>- способность их использования в</p>                             | <p>- 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);</p> <p>- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики</p>  |

|  |  |  |
|--|--|--|
|  | <p>познавательной и социальной практике, готовности к самостоятельному планированию и осуществлению учебной деятельности, организации учебного сотрудничества с педагогическими работниками и сверстниками, к участию в построении индивидуальной образовательной траектории; овладеть навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности;</p> | <p>заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и 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 приемами 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 основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).</li> </ul> |
|--|--|--|

Освоение содержания общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих результатов:

**Предметные результаты:**

- 1) умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);
- 2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- 3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;
- 4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- 5) владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;
- 6) положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).

**Метапредметные результаты:**

- 1) освоенные обучающимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные);
- 2) способность их использования в познавательной и социальной практике, готовность к самостоятельному планированию и осуществлению учебной деятельности, организации учебного сотрудничества с педагогическими работниками и сверстниками, к участию в построении индивидуальной образовательной траектории;
- 3) овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности.

**Личностные результаты:**

- 1) осознание обучающимися российской гражданской идентичности;
- 2) готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;
- 3) наличие мотивации к обучению и личностному развитию;
- 4) целенаправленное развитие внутренней позиции личности на основе духовно-нравственных ценностей народов Российской Федерации, исторических и национально-культурных традиций, формирование системы значимых ценностно-смысловых установок, антикоррупционного мировоззрения, правосознания, экологической культуры, способности ставить

цели и строить жизненные планы.

## **2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы**

|   |    |
|---|----|
| <b>Объем образовательной программы<br/>общеобразовательной дисциплины</b> | 82 |
| <b>в т.ч. в форме практической подготовки</b>                             | 68 |
| Лекции  | 12 |
| Практические занятия  | 68 |
| Консультация  |    |
| Самостоятельная работа  |    |
| <b>Промежуточная аттестация – дифференцированный<br/>зачёт</b>            | 2  |

## 2.2 Тематический план и содержание дисциплины

| Наименование разделов и тем  | Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), лабораторные и практические занятия, прикладной модуль (при наличии)  | Объем часов | Формируемые компетенции |
|--|---|-------------|-------------------------|
| 1  | 2   | 3           | 4                       |
| <b>Раздел 1. Физическая культура, как часть культуры общества и человека</b> |   | <b>12</b>   | ОК 01, ОК 04, ОК 08     |
| <b>Основное содержание</b>   |   | <b>12</b>   |                         |
| <b>Тема 1.1</b> Современное состояние физической культуры и спорта           | <b>Содержание учебного материала</b>  | <b>2</b>    |                         |
|  | 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           | ОК 01, ОК 04, ОК 08     |
|  | 2. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — программная и нормативная основа системы физического воспитания населения. Характеристика нормативных требований для обучающихся СПО  |             |                         |
| <b>Тема 1.2</b> Здоровье и здоровый образ жизни                              | <b>Содержание учебного материала</b>  | <b>2</b>    | ОК 01, ОК 04, ОК 08     |
|  | 1. Понятие «здоровье» (физическое, психическое, социальное). Факторы, определяющие здоровье. Психосоматические заболевания  | 2           |                         |
|  | 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   |             |                         |

|   |   |          |                     |
|---|---|----------|---------------------|
|   | 3. Влияние двигательной активности на здоровье. Оздоровительное воздействие физических упражнений на организм занимающихся.<br>Двигательная рекреация и ее роль в организации здорового образа жизни современного человека  |          |                     |
| Тема 1.3 Современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья  | <b>Содержание учебного материала</b>  | <b>2</b> | ОК 01, ОК 04, ОК 08 |
|   | 1. Современное представление о современных системах и технологиях укрепления и сохранения здоровья<br><i>(дыхательная гимнастика, антистрессовая пластическая гимнастика, йога, глазодвигательная гимнастика, стрейтчинг, суставная гимнастика; лыжные прогулки по пересеченной местности, оздоровительная ходьба, северная или скандинавская ходьба и оздоровительный бег и др.)</i> | 2        |                     |
|   | 2. Особенности организации и проведения занятий в разных системах оздоровительной физической культуры и их функциональная направленность  |          |                     |
| Тема 1.4 Основы методики самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и самоконтроль за индивидуальными показателями здоровья | <b>Содержание учебного материала</b>  | <b>2</b> | ОК 01, ОК 04, ОК 08 |
|   | 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        |                     |
|   | 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.<br>Дневник самоконтроля   | 2         |                            |
|  | 4. Физические качества, средства их совершенствования   |           |                            |
| <b>Тема 1.5</b> Физическая культура в режиме трудового дня   | <b>Содержание учебного материала</b>  | <b>2</b>  | ОК 01, ОК 04, ОК 08        |
|  | 1. Зоны риска физического здоровья в профессиональной деятельности. Рациональная организация труда, факторы сохранения и укрепления здоровья, профилактика переутомления. Составление профессиограммы. Определение принадлежности выбранной профессии/специальности к группе труда. Подбор физических упражнений для проведения производственной гимнастики | 2         |                            |
| <b>Тема 1.6</b><br>Профессионально-прикладная физическая подготовка                                  | <b>Содержание учебного материала</b>  | <b>2</b>  | ОК 01, ОК 04, ОК 08        |
|  | 1. Понятие «профессионально-прикладная физическая подготовка», задачи профессионально-прикладной физической подготовки, средства профессионально-прикладной физической подготовки   | 2         |                            |
|  | 2. Определение значимых физических и личностных качеств с учётом специфики получаемой профессии/специальности; определение видов физкультурно-спортивной деятельности для развития профессионально-значимых физических и психических качеств  |           |                            |
| <b>Раздел № 2. Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности</b> |   | <b>68</b> | ОК 01, ОК 04, ОК 08        |
| <b>Методико-практические занятия</b>   |   |           |                            |
| <b>Тема 2.1</b> Подбор упражнений,   | <b>Содержание учебного материала</b>  | <b>4</b>  | ОК 01, ОК 04, ОК 08 ПК 1.7 |
|  | <b>Практические занятия</b>   | 4         |                            |

|   |   |          |                     |
|---|---|----------|---------------------|
| составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой                              | <b>Практическое занятие 1.</b> Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения  |          |                     |
|   | <b>Практическое занятие 2.</b> Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений различной функциональной направленности   |          |                     |
| <b>Тема 2.2</b> Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»                     | <b>Содержание учебного материала</b>  | <b>2</b> | ОК 01, ОК 04, ОК 08 |
|   | <b>Практические занятия</b>   | 2        |                     |
|   | <b>Практическое занятие 3.</b> 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» |          |                     |
| <b>Тема 2.3</b> Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности  | <b>Содержание учебного материала</b>  | <b>2</b> | ОК 01, ОК 04        |
|   | <b>Практические занятия</b>   | 2        |                     |
|   | <b>Практическое занятие 4.</b> Применение методов самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности   |          |                     |
| <b>Тема 2.4.</b> Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении | <b>Содержание учебного материала</b>  | <b>4</b> | ОК 01, ОК 04, ОК 08 |
|   | <b>Практические занятия</b>   | 4        |                     |
|   | <b>Практическое занятие 5.</b> Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности                           |          |                     |

|  |   |          |                        |
|--|---|----------|------------------------|
| профессионально-ориентированных задач  | <b>Практическое занятие 6.</b> Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки с учётом специфики будущей профессиональной деятельности   |          |                        |
| <b>Тема 2.5</b><br>Профессионально-прикладная физическая подготовка                          | <b>Содержание учебного материала</b>  | <b>2</b> | ОК 01, ОК 04,<br>ОК 08 |
|  | <b>Практические занятия</b>   | 2        |                        |
|  | <b>Практическое занятие 7.</b> Характеристика профессиональной деятельности: группа труда, рабочее положение, рабочие движения, функциональные системы, обеспечивающие трудовой процесс, внешние условия или производственные факторы, профессиональные заболевания<br><b>Практические занятия 8.</b> Освоение комплексов упражнений для производственной гимнастики различных групп профессий (первая, вторая, третья, четвертая группы профессий) |          |                        |
| <b>Основное содержание</b>   |   |          |                        |
| <b>Учебно-тренировочные занятия</b>  |   |          |                        |
| <b>Тема 2.6.</b> Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой | <b>Содержание учебного материала</b>  | <b>2</b> | ОК 01, ОК 04,<br>ОК 08 |
|  | <b>Практические занятия</b>   | 2        |                        |
|  | <b>Практическое занятие 9.</b> Освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, поддержания работоспособности, развитие основных физических качеств  |          |                        |
| <b>2.7. Гимнастика (практические занятия 10-17)</b>  |   |          |                        |
| <b>Тема 2.7 (1)</b> Основная гимнастика  | <b>Содержание учебного материала</b>  | <b>2</b> | ОК 01, ОК 04,<br>ОК 08 |
|  | <b>Практические занятия</b>   | 2        |                        |

|  |   |                |                        |
|--|---|----------------|------------------------|
| <i>(обязательный вид)</i>                            | <p><b>Практическое занятие 10.</b> Техника безопасности на занятиях гимнастикой.<br/>Выполнение строевых упражнений, строевых приёмов: построений и перестроений, передвижений, размыканий и смыканий, поворотов на месте.</p>  |                |                        |
|  | <p><b>Практическое занятие 11.</b> Выполнение общеразвивающих упражнений без предмета и с предметом; в парах, в группах, на снарядах и тренажерах. Выполнение прикладных упражнений: ходьбы и бега, упражнений в равновесии, лазанье и перелазание, метание и ловля, поднимание и переноска груза, прыжки</p> |                |                        |
| <p><b>Тема 2.7 (2)</b><br/>Спортивная гимнастика</p> | <p><b>Содержание учебного материала</b></p>   | <b>4</b>       | ОК 01, ОК 04,<br>ОК 08 |
|  | <p><b>Практические занятия</b></p>  | 4              |                        |
|  | <p><b>Практическое занятие 12</b> Освоение и совершенствование элементов и комбинаций на брусьях разной высоты (девушки); на параллельных брусьях (юноши)</p>   |                |                        |
|  | <p><b>Практическое занятие 13.</b> Освоение и совершенствование элементов и комбинаций на бревне (девушки); на перекладине (юноши)</p>  |                |                        |
|  | <p><b>Практическое занятие 14.</b> Освоение и совершенствование опорного прыжка через коня: углом с косого разбега толчком одной ногой (девушки); опорного прыжка через коня: ноги врозь (юноши)</p>  |                |                        |
|  | <p>Элементы и комбинации на снарядах спортивной гимнастики:</p> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <td data-bbox="519 1192 1066 1235"><b>Девушки</b></td> <td data-bbox="1066 1192 1615 1235"><b>Юноши</b></td> </tr> </table>  | <b>Девушки</b> |                        |
| <b>Девушки</b>                                       | <b>Юноши</b>  |                |                        |

|                                   |   |   |           |                        |
|-----------------------------------|---|---|-----------|------------------------|
|                                   | 1. Висы и упоры: толком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толком двух ног вис углом; сед углом равновесие на нижней жерди, упор присев на одной махом соскок  | 1. Висы и упоры: подъем в упор силой; вис согнувшись – вис прогнувшись сзади; подъем переворотом, сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях; подъем разгибов в сед ноги врозь; стойка на плечах из седа ноги врозь; соскок махом назад |           |                        |
|                                   | 2. Бревно: вскок, седы, упоры, прыжки, разновидности передвижений, равновесия, танцевальные шаги, соскок с конца бревна   | 2. Перекладина: висы, упоры, переходы из вися в упор и из упора в вис, размахивания, размахивания изгибами, подъем переворотом, подъем разгибом, обороты назад и вперед, соскок махом вперед (назад)                                      |           |                        |
|                                   | 3. Опорные прыжки: через коня углом с косого разбега толчком одной ногой  | 3. Опорные прыжки: через коня ноги врозь  |           |                        |
|                                   | <b>Итого за семестр</b>   |   | <b>34</b> |                        |
| <b>Тема 2.7 (3)</b><br>Акробатика | <b>Содержание учебного материала</b>  |   | <b>4</b>  | ОК 01, ОК 04,<br>ОК 08 |
|                                   | <b>Практические занятия</b>   |   | <b>4</b>  |                        |
|                                   | <b>Практическое занятие 15.</b> Освоение акробатических элементов: кувырок вперед, кувырок назад, длинный кувырок, кувырок через плечо, стойка на лопатках, мост, стойка на руках, стойка на голове и руках, переворот боком «колесо», равновесие «ласточка».<br><b>Практическое занятие 16.</b> Совершенствование акробатических элементов |   |           |                        |

|                                     |  |   |                                |
|-------------------------------------|--|---|--------------------------------|
|                                     | <p><b>Практическое занятие 17.</b> Освоение и совершенствование акробатической комбинации (последовательность выполнения элементов в акробатической комбинации может изменяться):</p>  |   |                                |
|                                     | <p><b>Девушки</b></p>  | <p><b>Юноши</b></p>   |                                |
|                                     | <p>И.П. – О.С.: Равновесие на левой (правой) - Шагом правой кувырок вперед ноги скрестно и поворот кругом - Кувырок назад - Перекатом назад стойка на лопатках - Кувырок назад через плечо в упор, стоя на левом (правом) колене, правую (левую) назад. Встать - Переворот боком «колесо». Приставляя правую (левую) прыжок прогнувшись, И.П.</p>                                  | <p>И.П. – О.С.: Стойка на руках махом одной и толчком другой (О) - Кувырок вперед - Кувырок вперед в упор присев - Силой, стойка на голове с опорой руками (Д)-Силой опускание в упор лёжа. Толчком ног упор присев. Встать - Мах левой (правой) и переворот боком «колесо» приставляя правую (левую) полуприсед и прыжок прогнувшись, И.П.</p> |                                |
| <p><b>Тема 2.7 (4) Аэробика</b></p> | <p><b>Содержание учебного материала</b></p>  | <p><b>4</b></p>   | <p>ОК 01, ОК 04,<br/>ОК 08</p> |
|                                     | <p><b>Практические занятия</b></p>   | <p>4</p>  |                                |
|                                     | <p><b>Практическое занятие 18.</b> Освоение базовых, основных и модифицированных шагов аэробики, прыжков, передвижений, танцевальных движений в оздоровительной аэробике.</p>  |   |                                |
|                                     | <p><b>Практическое занятие 19.</b> Выполнение упражнений аэробного характера для совершенствования функциональных систем организма (дыхательной, сердечно-сосудистой).<br/>Комплексы для развития физических способностей средствами аэробики, в т.ч. с использованием новых видов оборудования и направлений аэробики (классическая, степ-аэробика, фитбол-аэробика и т. п.).</p> |   |                                |

|   |  |          |                        |
|---|--|----------|------------------------|
| <b>Тема 2.7 (5)</b><br>Атлетическая гимнастика          | <b>Содержание учебного материала</b>   | <b>2</b> | ОК 01, ОК 04,<br>ОК 08 |
|   | <b>Практические занятия</b>  | 2        |                        |
|   | <b>Практическое занятие 20.</b> Выполнение упражнений и комплексов упражнений атлетической гимнастики для рук и плечевого пояса, мышц спины и живота, мышц ног с использованием собственного веса. Выполнение упражнений со свободными весами  |          |                        |
|   | <b>Практическое занятие 21.</b> Выполнение упражнений и комплексов упражнений с использованием новых видов фитнес оборудования. Выполнение упражнений и комплексов упражнений на силовых тренажерах и кардиотренажерах.  |          |                        |
| <b>Тема 2.7 Самбо (6)</b>                               | <b>Содержание учебного материала</b>   | <b>2</b> | ОК 01, ОК 04,<br>ОК 08 |
|   | <b>Практические занятия</b>  | 2        |                        |
|   | <b>Практическое занятие 22.</b> Техника безопасности при занятиях самбо. Специально- подготовительные упражнения для техники самозащиты. Освоение/совершенствование навыков самостраховки, безопасного падения, освобождения от захватов, уход с линии атаки. Силовые упражнения и единоборства в парах. Игровые ситуации и подвижные игры |          |                        |
| <b>2.8 Спортивные игры (практические занятия 23-28)</b> |  |          |                        |
| <b>Тема 2.8 (1) Футбол</b>                              | <b>Содержание учебного материала</b>   | 4        | ОК 01, ОК 04,<br>ОК 08 |
|   | <b>Практические занятия</b>  | 4        |                        |

|                        |   |   |                       |
|------------------------|---|---|-----------------------|
|                        | <p><b>Практические занятия 23-24.</b> Техника безопасности на занятиях футболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: удар по мячу носком, серединой подъема, внутренней, внешней частью подъема; остановки мяча внутренней стороной стопы; остановки мяча внутренней стороной стопы в прыжке, остановки мяча подошвой.</p> <p>Правила игры и методика судейства. Техника нападения.</p> <p>Действия игрока без мяча: освобождение от опеки противника</p> <p>Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения.</p> <p>Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности (учебная игра)</p> |   |                       |
| Тема 2.8 (2) Баскетбол | <b>Содержание учебного материала</b>  | 4 |                       |
|                        | <b>Практические занятия</b>   | 4 |                       |
|                        | <p><b>Практическое занятие 25.</b> Техника безопасности на занятиях баскетболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: перемещения, остановки, стойки игрока, повороты; ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, с отскоком от пола; ведение мяча на месте, в движении, по прямой с изменением скорости, высоты отскока и направления, по зрительному и слуховому сигналу; броски одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча; бросок после ловли и после ведения мяча, бросок мяча</p>  |   |                       |
|                        | <p><b>Практическое занятие 26.</b> Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности</p>   |   |                       |
| Тема 2.8 (3) Волейбол  | <b>Содержание учебного материала</b>  | 4 | ОК 01, ОК 04,<br>ОК08 |
|                        | <b>Практические занятия</b>   | 4 |                       |

|                               |   |   |                        |
|-------------------------------|---|---|------------------------|
|                               | <b>Практическое занятие 27.</b> Техника безопасности на занятиях волейболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: стойки игрока, перемещения, передача мяча, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении |   |                        |
|                               | <b>Практическое занятие 28.</b> Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности  |   |                        |
| <b>Тема 2.8 (4) Бадминтон</b> | <b>Содержание учебного материала</b>  | 4 |                        |
|                               | <b>Практические занятия</b>   | 4 |                        |
|                               | <b>Практическое занятие 29.</b> Техника безопасности на занятиях бадминтоном. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: основные стойки, классическая универсальная хватка ракетки, техника ударов, перемещения игрока, подачи, удары по волану техника передвижения игрока к сетке, в стороны, назад   |   |                        |
|                               | <b>Практическое занятие 30.</b> Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности. Подвижные игры и эстафеты с элементами бадминтона   |   |                        |
| <b>Тема 2.8 (5) Теннис</b>    | <b>Содержание учебного материала</b>  | 4 | ОК 01, ОК 04,<br>ОК 08 |
|                               | <b>Практические занятия</b>   | 4 |                        |

|   |   |          |                        |
|---|---|----------|------------------------|
|   | <p><b>Практическое занятие 31.</b> Техника безопасности на занятиях теннисом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры упражнения с мячом; способы хватки ракетки (для удара справа, слева, универсальная хватка); Технические элементы: удары по мячу, перемещения по площадке, Прыжки: «разножка» (серия «разножек»); «лягушка»; в «стартовое» положение; через «коридор» и т.п.</p> <p>Выпады: (вперед, в сторону, назад). Бег: приставным, скрестным шагом; «змейкой»; «зигзагом»; «челночный» бег; ускорения со сменой направления; «семенящий». Подача, приём подачи (свеча).</p> |          |                        |
|   | <p><b>Практическое занятие 32.</b> Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности Разбор правил игры. Игра по упрощённым правилам. Игра по правилам</p>   |          |                        |
| <b>Тема 2.8 (6) Хоккей</b>                  | <b>Содержание учебного материала</b>  | <b>4</b> | ОК 01, ОК 04,<br>ОК 08 |
|   | <b>Практические занятия</b>   | 4        |                        |
|   | <p><b>Практическое занятие 33.</b> Техника безопасности на занятиях хоккеем. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: скольжение на коньках, лицом вперед, спиной вперед в комбинации с клюшкой. Ведение шайбы в движении по малому кругу, вбрасывания спиной вперед. Ведение шайбы в движении по всем кругам вбрасывания лицом. Ведение шайбы в движении вбрасывания спиной вперед</p>  |          |                        |
|   | <p><b>Практическое занятие 34.</b> Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности</p>   |          |                        |
| <b>Тема 2.8 Спортивные игры, отражающие</b> | <b>Содержание учебного материала</b>  | <b>2</b> | ОК 01, ОК 04,<br>ОК 08 |
|   | <b>Практические занятия</b>   | 2        |                        |

|  |   |          |                     |
|--|---|----------|---------------------|
| национальные, региональные или этнокультурные особенности    | <b>Практическое занятие 35.</b> Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры. Развитие физических способностей средствами игры  |          |                     |
| <b>Тема 2.9</b> Лёгкая атлетика (практические занятия 30-38) | <b>Содержание учебного материала</b>  | <b>4</b> | ОК 01, ОК 04, ОК 08 |
|  | <b>Практические занятия</b>   | 4        |                     |
|  | <b>Практическое занятие 36.</b> Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Техника бега высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования. Совершенствование техники спринтерского бега  |          |                     |
|  | <b>Практическое занятие 37.</b> Совершенствование техники (кроссового бега, средние и длинные дистанции (2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши)). Совершенствование техники эстафетного бега (4 *100 м, 4*400 м; бега по прямой с различной скоростью) |          |                     |
|  | <b>Практическое занятие 38.</b> Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега   |          |                     |
|  | <b>Практическое занятие 39.</b> Совершенствование техники метания гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши)   |          |                     |
|  | <b>Практическое занятие 40.</b> Развитие физических способностей средствами лёгкой атлетики Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики.   |          |                     |
| <b>Тема 2.10</b> Плавание                                    | <b>Содержание учебного материала</b>  | <b>4</b> | ОК 01, ОК 04, ОК 08 |
|  | <b>Практические занятия</b>   | 4        |                     |
|  | <b>Практические занятия 41-42.</b> Освоение и совершенствование техники спортивных способов плавания (кроль на груди, на спине; брасс)  |          |                     |

|  |   |           |  |
|--|---|-----------|--|
|  | <b>Практическое занятие 43.</b> Освоение и совершенствование техники стартов и поворотов  |           |  |
|  | <b>Практическое занятие 44.</b> Освоение прикладных способов плавания, способов транспортировки утопающего                                  |           |  |
|  | <b>Практическое занятие 45-46.</b> Развитие физических способностей средствами плавания.<br>Подвижные игры и эстафеты с элементами плавания |           |  |
| <b>Промежуточная аттестация по дисциплине (дифференцированный зачёт)</b> |   | <b>2</b>  |  |
| <b>Итого за семестр:</b>   |   | <b>48</b> |  |
| <b>Всего:</b>  |   | <b>82</b> |  |

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**3.1. Для реализации программы дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:**

АНО ПОО ПАПК заключил договор о сетевой форме реализации образовательных программ № 3/23-С от 16 января 2024 г. с муниципальным бюджетным общеобразовательным учреждением – средней общеобразовательной школой № 8 с углубленным изучением отдельных предметов, согласно которого МБОУ школа № 8 (Московская область, г. Жуковский, ул Фрунзе, д. 8) предоставляет ресурсы, необходимые для реализации учебной дисциплины.

Спортивные сооружения:

- (универсальный) спортивный зал, оснащенный спортивным инвентарём и оборудованием, обеспечивающим достижение результатов освоения дисциплины;

- оборудованные открытые спортивные площадки, обеспечивающие достижение результатов освоения дисциплины, оснащенный спортивным инвентарём и оборудованием, обеспечивающим достижение результатов освоения дисциплины.

Примерный перечень оборудования и инвентаря спортивных сооружений:

#### **Спортивные игры**

Щит баскетбольный игровой (комплект); щит баскетбольный тренировочный, щит баскетбольный навесной, ворота, трансформируемые для гандбола и мини-футбола (комплект), кольца баскетбольные, ворота складные для футбола и подвижных игр (комплект), табло игровое (электронное), мяч баскетбольный №7 массовый, мяч баскетбольный №6 для соревнований, мяч баскетбольный №5 массовый, мяч футбольный №4 массовый, мяч футбольный №5 массовый, мяч футбольный №5 для соревнований, насос для накачивания мячей с иглой, жилетки игровые, сетка для хранения мячей, конус игровой.

#### **Гимнастика**

Стенка гимнастическая, скамейка гимнастическая, комплект матов гимнастических №2, модуль гимнастический многофункциональный, мостик гимнастический подкидной, бревно гимнастическое напольное, кронштейн навесной для канатов, канат для лазания 5м. (со страховочным устройством), перекладина гимнастическая пристенная, коврик гимнастический, палка гимнастическая №3, обруч гимнастический №2, скакалка гимнастическая.

#### **Легкая атлетика**

Измерительная рулетка (комплект на 50 и 100 метров), граната для метания (5 шт.), Ядро для толкания (5 шт.)

#### **Общефизическая подготовка**

Перекладина навесная универсальная, брусья навесные, снаряд «доска наклонная», горка атлетическая, комплект гантелей обрезиненных 1-3 кг, эспандер универсальный, лестница координационная (12 ступеней), комплект медболов № 3, 4,5.

## **Лыжный спорт**

Стеллаж для хранения лыж, лыжи, мазь разной степени температурного режима, палки лыжные Подвижные игры Набор для подвижных игр в контейнере, сумка для подвижных игр Оборудование для проведения соревнований скамейка для степ-теста – пьедестал, весы напольные, сантиметр мерный, комплект для соревнований №1, аппаратура для музыкального сопровождения, персональный компьютер (ведение мониторингов и иных документов) Прочее

Аптечка медицинская, сетка заградительная

## **Открытые спортивные площадки:**

Стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, решетка для места приземления, указатель расстояний для тройного прыжка, брусок отталкивания для прыжков в длину и тройного прыжка, турник уличный, брусья уличные, рукоход уличный, полоса препятствий, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, колодки стартовые, барьеры для бега, стартовые флажки или стартовый пистолет, флажки красные и белые, палочки эстафетные, круг для метания ядра, указатели дальности метания на 25, 30, 35, 40, 45, 50, 55 м, нагрудные номера, тумбы «Старт – Финиш», «Поворот», рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры.

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

### **Основная литература:**

1. Бойко, В. В. Модульная программа третьего урока по физической культуре для 1-11 классов общеобразовательных учреждений по спортивной скакалке (JUMP ROPE): учебно-методическое пособие / В. В. Бойко. — Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИВ), 2017. — 80 с. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/73249.html> (дата обращения: 14.02.2025). — Режим доступа: для авторизир. пользователей
2. Виленский, М.Я., Физическая культура: учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — Москва: КноРус, 2022. — 214 с. — ISBN 978-5-406-09867-7. — URL:<https://old.book.ru/book/943895> — Текст: электронный.

### **Дополнительная литература:**

1. Быченков, С. В. Физическая культура: учебник для СПО / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. — 2-е изд. — Саратов: Профобразование, Ай Пи Эр Медиа, 2018. — 122 с. — ISBN 978-5-4486-0374-7, 978-5-4488-0195-2. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/77006.html> (дата обращения: 17.02.2025). — Режим доступа: для авторизир. пользователей.
2. Татарова, С. Ю. Физическая культура как один из аспектов составляющих здоровый образ жизни студентов / С. Ю. Татарова,

В. Б. Татаров. — Москва: Научный консультант, 2017. — 211 с. — ISBN 978-5-9909615-6-2. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/75150.html> (дата обращения: 03.02.2025). — Режим доступа: для авторизир. пользователей.

#### **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/<br>профессиональная<br>компетенция   | Раздел/Тема  | Тип оценочных<br>мероприятия  |
|---|--|---|
| ОК 01 Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам | Р 1, Темы 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5<br>П-11 П-о/с<br>1.6 П-о/с<br>Р 2, Темы 2.1 - 2.5 П-о/с, 2.6, 2.7, 2.8,<br>2.9, 2.10 | составление словаря терминов, либо кроссворда защита презентации/доклад а- презентации  |
| ОК 04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команды                                    | Р 1, Темы 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5<br>П-о/с,<br>1.6 П-о/с<br>Р 2, Темы 2.1 - 2.5 П-о/с, 2.6, 2.7, 2.8,<br>2.9, 2.10     | выполнение самостоятельной работы составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей, составление профессиограммы |

|  |   |  |
|--|---|--|
| <p>ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p> | <p>Р 1, Темы 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5 П-о/с,<br/>1.6 П-о/с<br/>Р 2, Темы 2.1 - 2.5 П-о/с, 2.6, 2.7, 2.8, 2.9, 2.10</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- заполнение дневника самоконтроля</li> <li>- защита реферата</li> <li>- составление кроссворда</li> <li>- фронтальный опрос</li> <li>- контрольное тестирование</li> <li>- составление комплекса упражнений</li> <li>- оценивание практической работы</li> <li>- тестирование</li> <li>- тестирование (контрольная работа по теории)</li> <li>- демонстрация комплекса ОРУ,</li> <li>- сдача контрольных нормативов</li> <li>- сдача контрольных нормативов (контрольное упражнение) сдача нормативов ГТО</li> </ul> |
|--|---|--|