



**ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
ЧАСТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ГУМАНИТАРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»**

Адрес: РД. г. Махачкала ул. Аскерханова 13 «А» /; Тел: 8-(988)-784-51-56;  
Сайт: [www.gpk-college.ru](http://www.gpk-college.ru) /; E-mail: [gpk-college@mail.ru](mailto:gpk-college@mail.ru)

УТВЕРЖДАЮ  
Заместитель директора  
по учебно-методической работе  
З.Р. Гамзаева  
«15» августа 2022г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОУД 05. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Специальность: 44.02.01. Дошкольное образование

Квалификация выпускника: воспитатель детей дошкольного возраста

Махачкала - 2022

Рабочая программа учебной дисциплины ОУД 05. Физическая культура по специальности 44.02.01. Дошкольное образование разработана на основе примерной программы общеобразовательной учебной дисциплины Физическая культура, рекомендованной ФГАУ «Федеральный институт развития образования» в качестве примерной программы для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования. (Протокол № 3 от 21 июля 2015 г. Регистрационный номер рецензии 383 от 23 июля 2015 г.)

**РАССМОТРЕНО:**

на заседании Педагогического совета ПОЧУ «ГПК» протокол № 1 от 01.06. 2022 г.

**Разработчик:**

Кадиева Ф.М., ст. преподаватель ПОЧУ «ГПК»

**Рецензенты:**

Исмаилов Ш.О.к.п.н., декан факультета физического воспитания и ОБЖ  
ДГПУ

Чупалова Д.Г. к.п.н., преподаватель ПОЧУ «ГПК»

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
5. АДАПТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ПРИ ОБУЧЕНИИ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ
6. ЛИСТ ПЕРЕУТВЕРЖДЕНИЯ (АКТУАЛИЗАЦИИ) РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

# **1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**1.1.** Рабочая программа учебной дисциплины ОУД. 05 Физическая культура является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 44.02.01 Дошкольное образование.

**1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** учебная дисциплина ОУД. 05 Физическая культура изучается в общеобразовательном цикле учебного плана ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования.

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

Содержание рабочей программы учебной дисциплины ОУД. 05 Физическая культура направлено на достижение следующих целей:

- Формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений, и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Освоение содержания учебной дисциплины ОУД.05 Физическая культура обеспечивает достижение следующих результатов:

• **личностных:**

**личностные результаты реализации программы воспитания**

- ЛР 1. Осознающий себя гражданином и защитником великой страны
- ЛР2. Проявляющий активную гражданскую позицию, демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости, экономически активный и участвующий в студенческом и территориальном самоуправлении, в том числе на условиях добровольчества, продуктивно взаимодействующий и участвующий в деятельности общественных организаций
- ЛР 3. Соблюдающий нормы правопорядка, следующий идеалам гражданского общества, обеспечения безопасности, прав и свобод граждан России. Лояльный к установкам и проявлениям представителей субкультур, отличающий их от групп с деструктивным и девиантным поведением. Демонстрирующий неприятие и предупреждающий социально опасное поведение окружающих
- ЛР 4. Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда. Стремящийся к формированию в сетевой среде лично и профессионального конструктивного «цифрового следа»
- ЛР 5. Демонстрирующий приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, родному народу, малой родине, принятию традиционных ценностей многонационального народа России
- ЛР 6. Проявляющий уважение к людям старшего поколения и готовность к участию в социальной поддержке и волонтерских движениях
- ЛР 7. Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.
- ЛР 8. Проявляющий и демонстрирующий уважение к представителям различных этнокультурных, социальных, конфессиональных и иных групп. Сопричастный к сохранению, преумножению и трансляции культурных традиций и ценностей многонационального российского государства
- ЛР 9. Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях
- ЛР 10. Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой
- ЛР 11. Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры
- ЛР 12. Принимающий семейные ценности, готовый к созданию семьи и воспитанию детей; демонстрирующий неприятие насилия в семье, ухода от родительской ответственности, отказа от отношений со своими детьми и их финансового содержания
- **Личностные результаты реализации программы воспитания, определенные отраслевыми требованиями к деловым качествам личности**
- ЛР 13. Соблюдающий в своей профессиональной деятельности этические принципы: честности, независимости, профессионального скептицизма, противодействия коррупции и экстремизму, обладающий системным мышлением и умением принимать решение в условиях риска и неопределенности

- ЛР 14. Готовый соответствовать ожиданиям работодателей: проектно-мыслящий, эффективно взаимодействующий с членами команды и сотрудничающий с другими людьми, осознанно выполняющий профессиональные требования, ответственный, пунктуальный, дисциплинированный, трудолюбивый, критически мыслящий, нацеленный на достижение поставленных целей; демонстрирующий профессиональную жизнестойкость
- ЛР 15. Открытый к текущим и перспективным изменениям в мире труда и профессий
- **Личностные результаты реализации программы воспитания, определенные субъектом Российской Федерации**
- ЛР 16. Сохраняющий национально-культурную идентичность в условиях поликультурного образовательного процесса
- **Личностные результаты реализации программы воспитания, определенные ключевыми работодателями**
- ЛР 17. Демонстрирующий скрупулезность, педантичность в процессе выполнении работ в рамках профессиональной деятельности.

- **метапредметных:**

- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;
- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;
- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;
- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;
- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

- **предметных:**

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

#### **1.4. РЕКОМЕНДУЕМОЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ НА ОСВОЕНИЕ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ:**

Объем образовательной нагрузки обучающегося 102 часа, в том числе:  
 во взаимодействии с преподавателем обучающегося 68 часов;  
 самостоятельной работы обучающегося 34 часа.  
 ЗФО -28 учебная нагрузка, зачет

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

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>	<b>Объем часов ЗФО</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<i>166</i>	<i>166</i>
<b>Обязательные учебные занятия во взаимодействии с преподавателем</b>	<i>117</i>	<i>28</i>
в том числе: по практической подготовки		
практические занятия	<i>117</i>	<i>28</i>
<b>Самостоятельная работа</b>	<i>49</i>	<i>138</i>
<b>Промежуточная аттестация в форме</b>	<i>зачет</i>	<i>зачет</i>

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОУД.05 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Уровень освоения	Объем часов	Уровень усвоения
1	2		3	
<b>Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО</b>	<b>Содержание учебного материала.</b> Знание современного состояния физической культуры и спорта. Умение обосновывать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний. Знание оздоровительных систем физического воспитания. Владение информацией о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)		<i>1</i>	2
<b>Тема 1. Легкая атлетика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>20</b>	<b>3</b>
	1. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. История развития легкой атлетики. Комплекс общеразвивающих упражнений.		<i>1</i>	2
	2. Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья. Тестирование скоростно-силовых качеств.		<i>1</i>	2
	3. Совершенствование техники спринтерского бега.		<i>1</i>	2
	4. Совершенствование техники низкого старта. Финиширование		<i>1</i>	2
	5. Совершенствование техники прыжка в длину с места. Челночный бег.		<i>1</i>	2
	6. Совершенствование техники метания мяча в цель.		<i>1</i>	2
	7. Обучение техники метания гранаты		<i>1</i>	2
	8. Кроссовая подготовка.		<i>1</i>	2
	9. Совершенствование прыжка в длину с разбега		<i>1</i>	2
	10. Развитие скоростных способностей (бег с ускорениями, старты из различных исходных положений)		<i>1</i>	2
	11. Учебный норматив бег 100м		<i>1</i>	2
	12. Совершенствование метания гранаты		<i>1</i>	2
	13. Кроссовая подготовка		<i>1</i>	2
	14. Учебный норматив прыжок в длину с разбега		<i>1</i>	2
	15. Развитие выносливости (равномерный бег, круговая тренировка)		<i>1</i>	2
	16. Учебный норматив кросс 500м девушки 1000м юноши		<i>1</i>	2
17. Развитие скоростно- силовых способностей (подскоки, приседания с		<i>1</i>	2	



	отягощениями)		
	18. Учебный норматив метание гранаты	1	2
	19. Развитие координационных способностей (челночный бег, преодоление препятствий)	1	2
	20. Учебный норматив кросс 1000м девушки 2000м юноши.	1	2
	<b>Самостоятельная работа</b> 1. Продемонстрировать знания по технике безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. 2. Перечислить и описать виды упражнений, входящих в раздел «Лёгкая атлетика» 3. Разучить комплекс упражнений на развитие скоростных качеств. 4. Разучить комплекс упражнений на развитие скоростно-силовых качеств. 5. Разучить комплекс упражнений на развитие выносливости. 6. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий, участия в спортивно-массовых мероприятиях по лёгкой атлетике	12	2
<b>Тема 2. Гимнастика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>9</b>	<b>2</b>
	1.Разновидности ходьбы и бега. Разучить исходные положения при выполнении ОРУ. Разучить классификацию ОРУ. Упражнения в парах. Упражнения с набивными мячами. Игры и эстафеты с гимнастическим инвентарём.	1	2
	2.Строевые упражнения. ОРУ на месте. Выполнение группировок, кувырков, стоек, связок. Упражнения на развитие гибкости.	1	2
	3.Строевые упражнения. ОРУ в движении. Выполнение группировок, кувырков, стоек, связок. Упражнения на развитие гибкости. Составление комбинации из акробатических упражнений.	1	2
	4.Строевые упражнения. ОРУ с гимнастическими палками. Выполнение группировок, кувырков, стоек, связок. Упражнения на развитие координационных способностей. Выполнение комбинации из акробатических упражнений с учётом качества выполнения.	1	2
	5.Строевые упражнения и перестроения ОРУ с набивными мячами.	1	2
	6.Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств Подводящие упражнения Опорные прыжки через козла, через коня.	1	2
	7.Тестовые задания для проверки уровня развития знаний и умений по теме «Гимнастика» Строевые упражнения и перестроения ОРУ с набивными мячами Выполнение опорного прыжка через козла, через коня.	1	2

	8.Строевые упражнения и перестроения. Комплекс упражнений атлетической гимнастики. Упражнения на тренажёрах. Развитие силовых способностей.	1	2
	9.Строевые упражнения. Упражнения в перестроениях ОРУ с отягощениями. Работа на тренажёрах. Эстафеты с гимнастическим инвентарём.	1	2
	<b>Самостоятельная работа</b> 1. Продемонстрировать знания по технике безопасности при занятиях гимнастикой 2. Составить комплекс утренней гимнастики. 3. Повторить комбинацию из акробатических упражнений. 4. Повторить комплекс упражнений развитие гибкости. 5. Повторить комплекс упражнений на развитие координации. 6. Повторить комплекс на развитие силовых способностей. 7. Составить комплекс упражнений на развитие силовых способностей, коррекции осанки, комбинации из акробатических упражнений (по выбору) 8. Продемонстрировать умения использовать приёмы самомассажа и точечного массажа. 9. Совершенствование физических качеств, в процессе дополнительных и индивидуальных занятий.	13	2
<b>Тема 3. Мини футбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>20</b>	<b>2</b>
	1. Техника безопасности при игре в мини футбол. Правила игры. Комплекс общеразвивающих упражнений.	1	2
	2. Обмен веществ и превращение энергии в клетках. Тестирование ловкости.	1	2
	3. Развитие координации: Индивидуальная работа с мячом. Чеканка мяча.	1	2
	4. Совершенствование техники ведения мяча.	1	2
	5. Совершенствование передач мяча. Передачи на месте и в движении.	1	2
	6. Развитие скоростно-силовых способностей: прыжки со скакалкой в движении, прыжковые упражнения на одной и двух ногах	1	2
	7. Совершенствование ударов по воротам. Игра вратаря	1	2
	8. Развитие выносливости: двусторонняя игра.	1	2
	9. Совершенствование игровых действий.	1	2
	10. Бег с ускорениями, эстафеты	1	2
	11. Совершенствование игровых действий. Учебная игра	1	2
	12. Учебный норматив чеканка мяча	1	2
	13. Совершенствование ударов по воротам. Игра вратаря. Учебная игра	1	2
14. Учебный норматив удары по воротам	1	2	

	15. Совершенствование техники ведения мяча. Учебная игра	1	2
	16. Учебный норматив змейка	1	2
	17. Совершенствование передач мяча. Учебная игра	1	2
	18. Учебный норматив навес в заданную зону	1	2
	19. Соревнования внутри группы	1	2
	20. Сдача контрольных нормативов. Дифференцированный зачет.	1	2
<b>Тема 4. Баскетбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>21</b>	<b>2</b>
	1. Техника безопасности на занятиях по баскетболу. Правила игры в баскетбол». Комплекс общеразвивающих упражнений.	1	2
	2. Строение и рост костей. Генетика, потенциальный рост ребенка. Тестирование меткости.	1	2
	3. Совершенствование техники передвижений без мяча: стойки, остановки, повороты	1	2
	4. Совершенствование бросков в кольцо: из под кольца, с двух шагов, штрафной	1	2
	5. Развитие координационных способностей: метание набивного мяча из различных положений в цель	1	2
	6. Совершенствование техники ведения мяча: ведение с ускорениями, со сниженным отскоком	1	2
	7. Развитие координационных способностей: индивидуальная работа с мячом, жонглирование	1	2
	8. Совершенствование передач мяча в паре: верхняя передача, передача отскоком	1	2
	9. Развитие скоростных способностей: ведение мяча в разных стойках с максимальной частотой	1	2
	10. Учебная игра	1	2
	11. Совершенствование индивидуальных действий в нападении	1	2
	12. Развитие скоростных способностей: эстафеты с ведением мяча.	1	2
	13. Совершенствование индивидуальных действий в защите (вырывание, выбивание, перехват, накрывание.)	1	2
	14. Совершенствование передач мяча от груди, от плеча, сверху и снизу	1	2
	15. Совершенствование тактики игры: групповые действия (2-3 человека) в защите и нападении	1	2
	16. Учебный норматив: передачи мяча от стены	1	2
	17. Совершенствование бросков в кольцо: штрафной, дистанционный, из под кольца	1	2
	18. Учебный норматив: штрафной бросок	1	2
19. Совершенствование тактики игры: Командные действия в защите и нападении.	1	2	

	20. Учебный норматив: ведение мяча с изменением направления (змейка)	1	2
	21. Соревнования внутри группы	1	2
<b>Тема 5. Волейбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>20</b>	<b>2</b>
	1. Техника безопасности на занятиях по волейболу. Правила игры в волейбол. Комплекс общеразвивающих упражнений.	1	2
	2. Гигиенические требования к одежде при занятиях физической культурой и спортом. Тестирование ловкости.	1	2
	3. Развитие координационных способностей: индивидуальная работа с мячом	1	2
	4. Совершенствование техники передач сверху и снизу: в парах и у стены.	1	2
	5. Совершенствование техники подач мяча верхней прямой и нижней из-за лицевой линии	1	2
	6. Учебная игра	1	2
	7. Развитие скоростных-силовых способностей: прыжковые упражнения с использованием скакалки и скамьи.	1	2
	8. Совершенствование техники нападающего удара.	1	2
	9. Развитие выносливости: круговая тренировка с элементами волейбола	1	2
	10. Совершенствование техники подачи и игры в защите	1	2
	11. Развитие скоростных способностей: эстафеты с волейбольными мячами	1	2
	12. Учебная игра	1	2
	13. Развитие силовых способностей: упражнения с набивными мячами.	1	2
	14. Совершенствование техники игры связующего игрока	1	2
	15. Учебный норматив: верхняя передача мяча над собой	1	2
	16. Учебная игра	1	2
	17. Учебный норматив: передачи мяча в стену.	1	2
	18. Совершенствование техники подач мяча верхней прямой и нижней из-за лицевой линии	1	2
	19. Учебный норматив: подача мяча.	1	2
20. Соревнования внутри группы	1	2	
<b>Тема 6. Общая физическая подготовка</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>14</b>	<b>2</b>
	1. Разновидности ходьбы и бега. Специально-беговые и специально-прыжковые упражнения. ОРУ. Упражнения на развитие скоростных способностей. Игры по выбору обучающихся.	1	2
	2. Разновидности ходьбы и бега. Специально-беговые и специально-прыжковые упражнения. ОРУ. Упражнения на развитие силовых способностей без отягощений и	1	2

	с отягощениями. Игры по выбору обучающихся.		
	3.Разновидности ходьбы и бега. Специально-беговые и специально-прыжковые упражнения. ОРУ. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей. Игры по выбору обучающихся.	1	2
	4.Разновидности ходьбы и бега. Специально-беговые и специально-прыжковые упражнения. ОРУ. Круговая тренировка. Игры по выбору обучающихся.	1	2
	5.Разновидности ходьбы и бега. Специально-беговые и специально-прыжковые упражнения. ОРУ. Упражнения на развитие координационных способностей. Игры по выбору обучающихся.	1	2
	6.Разновидности ходьбы и бега. Специально-беговые и специально-прыжковые упражнения. ОРУ. Круговая тренировка. Упражнения на тренажёрах. Игры по выбору обучающихся.	1	2
	7.Разновидности ходьбы и бега. Специально-беговые и специально-прыжковые упражнения. ОРУ. Упражнения на развитие физических качеств различной направленности. Спортивные и подвижные игры.	1	2
	8.Разновидности ходьбы и бега. Специально-беговые и специально-прыжковые упражнения. ОРУ. Эстафеты с предметами и без предметов. Спортивные игры по выбору обучающихся.	1	2
	9. Упражнения скоростно-силовой направленности. Спортивные и подвижные игры.	1	2
	10. Упражнения координационной направленности. Спортивные и подвижные игры.	1	2
	11. Упражнения силовой направленности Спортивные и подвижные игры.	1	2
	12. Комплексы упражнений на развитие физических качеств Спортивные и подвижные игры	1	2
	13. Комплексы упражнений различной направленности Эстафеты Спортивные и подвижные игры	1	2
	14. ОРУ, специально-беговые и специально-прыжковые упражнения Упражнения с предметами и без предметов Учебно-тренировочные игры по выбору	1	2
	<b>Самостоятельная работа</b> 1. Разучить комплекс упражнений на развитие скоростных способностей. 2. Разучить комплекс упражнений на развитие силовых способностей. 3. Разучить комплекс упражнений на развитие скоростно-силовых способностей. 4. Разучить комплекс упражнений на развитие координационных способностей. 5.Совершенствование физических качеств, в процессе самостоятельных занятий. 6. Составить карту-схему круговой тренировки для развития физических качеств:	12	2

	силовые, скоростно-силовые, координационные 7. Участие в спортивно-массовых мероприятиях		
<b>Тема 7. Сущность и содержание профессионально-значимых физических качеств в достижении профессиональных результатов</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>7</b>	<b>2</b>
	1.Комплексы упражнений на развитие координации Комплексы упражнений на развитие силовых качеств Комплексы упражнений на развитие скоростно-силовых качеств Спортивные и подвижные игры по выбору обучающихся	<i>1</i>	2
	2.Специально-беговые упражнения Специально-прыжковые упражнения Упражнения на развитие профессионально значимых физических качеств Приёмы и способы оказания доврачебной помощи при травмах Спортивные и подвижные игры по выбору обучающихся	<i>1</i>	2
	3.Комплексы производственной гимнастики Упражнения на формирование навыков правильной осанки Упражнения адаптивной гимнастики при нарушении осанки Спортивные и подвижные игры.	<i>1</i>	2
	4. Комплексы упражнений различной направленности Спортивные и подвижные игры по выбору обучающихся.	<i>1</i>	2
	5.Приёмы самомассажа и точечного массажа. Упражнения на коррекцию телосложения.	<i>1</i>	2
	6.Приёмы аутотренинга. Приёмы саморегуляции. Спортивные и подвижные игры по выбору обучающихся.	<i>1</i>	2
	7.Упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата, зрения и основных функциональных систем. Игры по выбору обучающихся.	<i>1</i>	2
	<b>Самостоятельная работа</b> 1. Продемонстрировать знания и умения по оказанию доврачебной помощи при травмах 2. Продемонстрировать приёмы самомассажа и точечного массажа 3. Продемонстрировать упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата, зрения и основных функциональных систем 4. Продемонстрировать комплекс упражнений производственной гимнастики. 5. Участие в спортивно-массовых мероприятиях. 6. Занятия в секциях по выбору обучающегося.	<i>12</i>	2
<b>Тема 8. Сущность и содержание ППФП в достижении профессиональных</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>3</b>	<b>2</b>
	1.Комплекс производственной гимнастики. Приёмы массажа и самомассажа. Спортивные и подвижные игры по выбору обучающихся	<i>1</i>	2
	2.Комплекс упражнений дыхательной гимнастики. Упражнения на коррекцию	<i>1</i>	2

<b>результатов</b>	нарушения опорно-двигательного аппарата, зрения и основных функциональных систем.		
	3.Средства и методы физического воспитания для профилактики профессиональных заболеваний.	<i>1</i>	<i>2</i>
<b>Тема 9. Контроль уровня развития профессионально значимых физических качеств за весь курс обучения.</b>	Сдача контрольных нормативов. Дифференцированный зачет.	<i>2</i>	<i>2</i>
<b>всего</b>		<i>166 часов</i>	<i>2</i>

### 2.3. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОУД.05 Физическая культура для заочного обучения

<b>Наименование разделов и тем</b>	<b>Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся</b>	<b>Уровень освоения</b>	<b>Объем часов</b>	<b>Уровень усвоения</b>
<b>1</b>	<b>2</b>		<b>3</b>	
<b>Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО</b>	<b>Содержание учебного материала.</b> Знание современного состояния физической культуры и спорта. Умение обосновывать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний. Знание оздоровительных систем физического воспитания. Владение информацией о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) .Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. История развития легкой атлетики. Комплекс общеразвивающих упражнений.		<i>1</i>	<i>2</i>
<b>Тема . Легкая атлетика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<i>20</i>	<i>3</i>
<b>Контроль уровня развития профессионально значимых физических качеств за весь курс обучения.</b>	<b>Сущность и содержание ППФП в достижении профессиональных результатов.</b>		<i>1</i>	<i>2</i>
<b>всего</b>		<b>зачет</b>	<b>28</b>	

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ**

**3.1.** Реализация рабочей программы учебной дисциплины ОУД.05 Физическая культура предполагает наличие в профессиональной образовательной организации, реализующей образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования, спортивного зала.

#### **Технические средства обучения:**

- компьютер с лицензионным программным обеспечением;
- многофункциональный принтер;
- музыкальный центр.

#### **Оборудование и инвентарь спортивного зала:**

- гимнастические маты
- гимнастические скамейки
- ворота футбольные
- сетка волейбольная
- баскетбольные щиты
- мячи
- гранаты для метания
- конусы
- скакалки
- обручи гимнастические
- столы теннисные

#### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации имеет печатные, электронные образовательные и информационные ресурсы для использования в образовательном процессе.

#### **Перечень используемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

##### **3.2.1. Основные источники:**

1. Бароненко В.А., Рапопорт Л.А. Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие для студентов сред. проф. заведений 2-е изд., перераб. – М: АльфаМ: ИНФРА-М, 2020. – 336 с.
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://book.ru/book/943895> (дата обращения: 04.05.2022). — Текст: электронный.
3. Кузнецов, В.С., Физическая культура: учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. — Москва: КноРус, 2021. — 256 с. — ISBN 978-5-406-08271-3. — URL:<https://book.ru/book/940094> (дата обращения: 04.05.2022). — Текст: электронный
4. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учебное пособие для студентов средних профессиональных заведений – М.: Академия, 2020. – 152 с.

##### **3.2.2. Дополнительные источники:**

1. Бишаева А.А. Физическая культура. Учебник для студентов учреждений среднего профессионального образования. - М.: Издательский центр «Академия», 2018



1. Кислицын Ю.Л., Решетников Н.В., Погадаев Г.И. Физическая культура. Учебник для студентов учреждений среднего профессионального образования. - М.: Издательский центр «Академия», 2013.

### **3.2.3. Интернет-ресурсы**

1. [www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru) (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
2. [www.edu.ru](http://www.edu.ru) (Федеральный портал «Российское образование»)
3. [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru) (Официальный сайт Олимпийского комитета России)
4. [www.goup32441.narod.ru](http://www.goup32441.narod.ru) (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009).

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Содержание обучения	Характеристика основных видов учебной деятельности студентов (на уровне учебных действий)
<b>Теоретическая часть</b>	
Ведение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО	Знание современного состояния физической культуры и спорта. Умение обосновывать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний. Знание оздоровительных систем физического воспитания. Владение информацией о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)
1. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Демонстрация мотивации и стремления к самостоятельным занятиям. Знание форм и содержания физических упражнений. Умение организовывать занятия физическими упражнениями различной направленности с использованием знаний особенностей самостоятельных занятий для юношей и девушек. Знание основных принципов построения самостоятельных занятий и их гигиены
2. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки	Самостоятельное использование и оценка показателей функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Внесение коррекций в содержание занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля
3. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	Знание требований, которые предъявляет профессиональная деятельность к личности, ее психофизиологическим возможностям, здоровью и физической подготовленности. Использование знаний динамики работоспособности в учебном году и в период экзаменационной сессии. Умение определять основные критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления. Овладение методами повышения эффективности производственного и учебного труда; освоение применения аутотренинга для повышения работоспособности
4. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	Обоснование социально-экономической необходимости специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду. Умение использовать оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Применение средств и методов физического воспитания

	<p>для профилактики профессиональных заболеваний. Умение использовать на практике результаты компьютерного тестирования состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования</p>
<b>Практическая часть</b>	
Учебно-методические занятия	<p>Демонстрация установки на психическое и физическое здоровье. Освоение методов профилактики профессиональных заболеваний. Овладение приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями. Использование тестов, позволяющих самостоятельно определять и анализировать состояние здоровья; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи. Знание и применение методики активного отдыха, массажа и самомассажа при физическом и умственном утомлении. Освоение методики занятий физическими упражнениями для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата, зрения и основных функциональных систем. Знание методов здоровьесберегающих технологий при работе за компьютером. Умение составлять и проводить комплексы утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности</p>
<b>Учебно-тренировочные занятия</b>	
1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	<p>Освоение техники беговых упражнений (кроссового бега, бега на короткие, средние и длинные дистанции), высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; бега 100 м, эстафетный бег 4' 100 м, 4' 400 м; бега по прямой с различной скоростью, равномерного бега на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши). Умение технически грамотно выполнять (на технику): прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной. Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра; сдача контрольных нормативов</p>

3. Гимнастика	Освоение техники общеразвивающих упражнений, упражнений в паре с партнером, упражнений с гантелями, набивными мячами, упражнений с мячом, обручем (девушки); выполнение упражнений для профилактики профессиональных заболеваний (упражнений в чередовании напряжения с расслаблением, упражнений для коррекции нарушений осанки, упражнений на внимание, висов и упоров, упражнений у гимнастической стенки), упражнений для коррекции зрения. Выполнение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики
4. Спортивные игры	Освоение основных игровых элементов. Знание правил соревнований по избранному игровому виду спорта. Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения. Развитие личностно-коммуникативных качеств. Совершенствование восприятия, внимания, памяти, воображения, согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений. Развитие волевых качеств, инициативности, самостоятельности. Умение выполнять технику игровых элементов на оценку. Участие в соревнованиях по избранному виду спорта. Освоение техники самоконтроля при занятиях; умение оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации
Виды спорта по выбору	Умение составлять и выполнять индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Составление, освоение и выполнение в группе комплекса упражнений из 26—30 движений
1. Ритмическая гимнастика	Знание средств и методов тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья. Освоение техники безопасности занятий
2. Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах	Знание и умение грамотно использовать современные методики дыхательной гимнастики. Осуществление контроля и самоконтроля за состоянием здоровья. Знание средств и методов при занятиях дыхательной гимнастикой. Заполнение дневника самоконтроля
4. Дыхательная гимнастика	Умение составлять и выполнять с группой комбинации из спортивно-гимнастических и акробатических элементов, включая дополнительные элементы. Знание техники безопасности при занятии спортивной

	аэробикой. Умение осуществлять самоконтроль. Участие в соревнованиях
5. Спортивная аэробика	Овладение спортивным мастерством в избранном виде спорта. Участие в соревнованиях. Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья (в динамике). Умение оказать первую медицинскую помощь при травмах. Соблюдение техники безопасности
Внеаудиторная самостоятельная работа	Овладение спортивным мастерством в избранном виде спорта. Участие в соревнованиях. Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья (в динамике); умение оказывать первую медицинскую помощь при травмах. Соблюдение техники безопасности

## 5. АДАПТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ПРИ ОБУЧЕНИИ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

Адаптация рабочей программы дисциплины **ОУД 05. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА** проводится при реализации адаптивной образовательной программы – программы подготовки специалистов среднего звена по 44.02.01 Дошкольное образование в целях обеспечения права инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья на получение профессионального образования, создания необходимых для получения среднего профессионального образования условий, а также обеспечения достижения обучающимися инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья результатов формирования практического опыта.

*Оборудование кабинета делопроизводства и режима секретности для обучающихся с различными видами ограничения здоровья*

Оснащение кабинета делопроизводства и режима секретности должно отвечать особым образовательным потребностям обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья. Кабинеты должны быть оснащены оборудованием и учебными местами с техническими средствами обучения для обучающихся с различными видами ограничений здоровья.

Кабинет, в котором обучаются лица с нарушением слуха должен быть оборудован радиоклассом, компьютерной техникой, аудиотехникой, видеотехникой, электронной доской, мультимедийной системой.

Для слабовидящих обучающихся в кабинете предусматриваются просмотр удаленных объектов при помощи видеоувеличителей для удаленного просмотра. Использование Брайлевской компьютерной техники, электронных луп, программ не визуального доступа к информации, технических средств приема-передачи учебной информации в доступных формах.

Для обучающихся с нарушением опорно-двигательного аппарата кабинет должен

быть оборудован передвижными регулируемыми партами с источником питания.

Вышеуказанное оснащение устанавливается в кабинете при наличии обучающихся по адаптированной образовательной программе с учетом имеющегося типа нарушений здоровья у обучающегося.

#### *Информационное и методическое обеспечение обучающихся*

Доступ к информационным и библиографическим ресурсам, указанным в п.3.2 рабочей программы, должен быть представлен в формах, адаптированных к ограничениям здоровья обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья:

Для лиц с нарушениями зрения (не менее одного вида):

- в печатной форме увеличенным шрифтом;
- в форме электронного документа;
- в форме аудиофайла;
- в печатной форме на языке Брайля.

Для лиц с нарушениями слуха:

- в печатной форме;
- в форме электронного документа.

Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата (не менее двух видов):

- в печатной форме;
- в форме электронного документа;
- в форме аудиофайла.

Для лиц с нервно-психическими нарушениями (расстройство аутического спектра, нарушение психического развития):

- использование текста с иллюстрациями;
- мультимедийные материалы.

Во время самостоятельной подготовки обучающиеся инвалиды и лица с ограниченными возможностями здоровья должны быть обеспечены доступом к сети Интернет.

#### *Формы и методы контроля и оценки результатов обучения*

Указанные в п. 4 программы формы и методы контроля проводятся с учетом ограничения здоровья обучающихся. Целью текущего контроля является своевременное выявление затруднений и отставания, обучающегося с ограниченными возможностями здоровья и внесение коррективов в учебную деятельность.

Форма промежуточной аттестации устанавливается с учетом индивидуальных психофизических особенностей обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и т.п.).

При проведении промежуточной аттестации обучающемуся предоставляется время на подготовку к ответу, увеличенное не более чем в три раза, установленного для подготовки к ответу обучающимся, не имеющим ограничений в состоянии здоровья.



