




**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  
«16» августа 2022г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**Специальность:** 44.02.02. Преподавание в начальных классах

**Квалификация выпускника:** учитель начальных классов

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.05 Физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее - ФГОС СПО) по специальности 44.02.02 Преподавание в начальных классах, утвержденного Приказом Минпросвещения России от 17 августа 2022 г. № 742.

**РАССМОТРЕНО:**

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

**Разработчик:** Гамзаева З.Р., 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. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 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. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## ОГСЭ. 05 Физическая культура

### 1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины «Физическая культура», является частью программы подготовки специалистов среднего звена среднего профессионального образования (ППССЗ СПО) в соответствии с ФГОС СПО по специальности 44.02.02 Преподавание в начальных классах.

### 1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Учебная дисциплина «Физическая культура» входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл.

### 1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь и владеть следующими общими компетенциями (далее ОК):

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК 3. Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с руководством, коллегами и социальными партнерами.

ОК 7. Ставить цели, мотивировать деятельность обучающихся, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество образовательного процесса.

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

ОК 9. Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания, смены технологий.

ОК 11. Строить профессиональную деятельность с соблюдением правовых норм, ее регулирующих. -

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь и владеть следующими профессиональными компетенциями (далее ПК):

ПК 1.1. Определять цели и задачи, планировать уроки.

ПК 1.2. Проводить уроки.

ПК 2.1. Определять цели и задачи внеурочной деятельности и общения, планировать внеурочные занятия.

ПК 2.2. Проводить внеурочные занятия.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **уметь:**

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

**знать:**

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

- основы здорового образа жизни.

**Личностные результаты освоения дисциплины:**

#### 1. Личностные результаты реализации программы воспитания

- ЛР 1. Осознающий себя гражданином и защитником великой страны
- ЛР 2. 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 личностно 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

## **2. 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

**3. Личностные результаты реализации программы воспитания, определенные субъектом Российской Федерации**

ЛР 16. Сохраняющий национально-культурную идентичность в условиях поликультурного образовательного процесса

**4. Личностные результаты реализации программы воспитания, определенные ключевыми работодателями**

ЛР 17. Демонстрирующий скрупулезность, педантичность в процессе выполнении работ в рамках профессиональной деятельности.

ЛР 18. Работающий в коллективе и команде, эффективно взаимодействующий с коллегами, руководством, клиентами

ЛР 19. Признающий ценность каждого человека и его право на реализацию своих способностей, на достойные условия жизни и благосостояние, свободный выбор жизненной позиции

ЛР 20. Демонстрирующий уважение и доброжелательное отношение ко всем людям и уважающий убеждения своих клиентов, их ценности, культуру, цели, нужды, предпочтения, взаимоотношения и связи с другими людьми

**5. Личностные результаты реализации программы воспитания, определенные субъектами образовательного процесса**

ЛР 21. Мотивация к самообразованию и развитию

ЛР 22. Имеющий потребность в создании положительного имиджа колледжа

**1.4. Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины «Физическая культура» составляет:**

Максимальной учебной нагрузки студента 258 часов, в том числе обязательной аудиторной нагрузки студента 172 часа, самостоятельной работы студента 86 часов.

Промежуточная аттестация: 134-зачеты, 8 семестр-диф.зачет

ЗФО - учебная нагрузка 30 часов, диф зачет в 10 семестре.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

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

Вид учебной работы	Объем часов	Распределение по семестрам						ЗФО
		3	4	5	6	7	8	
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	258	3	4	5	6	7	8	258
<b>Обязательная учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем</b>	172	32	38	30	30	20	22	30
в том числе: по практической подготовки								
Теоретические занятия	74							
практические занятия	98	32	38	30	30	20	22	30
контрольные работы								
<b>Самостоятельная работа студента (всего)</b>	86							
в том числе: подготовка презентаций подготовка рефератов работа в спортивно-оздоровительных секциях								
<i>Промежуточная аттестация в форме зачета, итоговая аттестация в виде дифференцированного зачета.</i>		<i>зачет</i>	<i>зачет</i>	<i>зачет</i>	<i>зачет</i>	<i>зачет</i>		<i>Диф. Зачет - 10 семестр.</i>

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.05 «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа студентов, проект	Объем часов	Код компетенции
1	2	5	6
<b>Введение.</b>	<b>Содержание</b>	<b>1</b>	<i>ОК-1,2,3,7,8,9 ПК-1.2,1.3,2.1,2.2,2.3</i>
	Инструктаж по технике безопасности и охране труда на занятиях легкой атлетикой.	1	
<b>Тема 1. Легкая атлетика</b>	<b>Практическое занятие</b>	<b>6</b>	
	1. Развитие выносливости.	1	
	2. Развитие координации, силовых качеств.	2	
	3. Обучение специальным л/атлетическим упражнениям.	2	
	<b>Самостоятельная работа.</b> Выполнение комплексов ОРУ, направленных на развитие физических профессиональных качеств. Составление комплексов упражнений.	<b>5</b>	
<b>Тема 2. Общая физическая подготовка</b>	<b>Практическое занятие</b>	<b>12</b>	
	1. Развитие силовых качеств.	2	
	2. Развитие скоростно-силовых качеств.	2	
	3. Развитие координации.	2	
	4. Развитие силовых качеств, гибкости.	2	
	5. Развитие скоростно-силовых качеств.	2	
	6. Развитие силовых качеств методом круговой тренировки.	2	
	<b>Самостоятельная работа.</b> Выполнение комплексов ОРУ, направленных на развитие физических профессиональных качеств. Выполнение комплексов ОРУ, направленных на совершенствование профессиональных и военно-прикладных двигательных действий. Выполнение комплексов ОРУ, направленных на совершенствование техники выполнения видов физической подготовки. Выполнение комплексов ОРУ,	<b>6</b>	<i>ОК-1,2,3,7,8,9 ПК-1.2,1.3,2.1,2.2,2.3</i>



	направленных на совершенствование техники выполнения видов физической подготовки. Разучивание и выполнение комплексов упражнений утренней зарядки. Подготовка и написание рефератов, докладов, эссе на заданную тему.		
<b>Тема 3. Баскетбол</b>	<b>Практическое занятие</b>	<b>10</b>	
	1. Техника безопасности. Правила игры.	2	
	2. Изучение техники передвижения в баскетболе.	2	
	3. Развитие координации, скоростно-силовых качеств в баскетболе.	2	
	4. Изучение техники передачи мяча в баскетболе.	2	
	5. Изучение тактики нападения в игре.	2	
	<b>Самостоятельная работа.</b> Подготовка и написание рефератов. Выполнение ОРУ, направленных на развитие координации. Выполнение ОРУ, направленных на развитие силовых качеств.	<b>5</b>	<i>ОК-1,2,3,7,8,9 ПК- 1.2,1.3,2.1,2.2, 2.3</i>
<b>Тема 4. Настольный теннис</b>	<b>Практическое занятие</b>	<b>12</b>	
	1. Техника безопасности. Правила игры.	1	
	2. Основная стойка в настольном теннисе.	1	
	3. Способы хвата ракетки и виды ударов.	2	
	4. Техника настольного тенниса. Основные элементы.	2	
	5. Техника передвижения в настольном теннисе.	2	
	6. Техника атакующих и оборонительных действий.	2	
	7. Тактика игры в настольном теннисе.	2	
	<b>Самостоятельная работа.</b> Выполнение ОРУ, направленных на развитие координации. Подготовка и написание рефератов, докладов, эссе на заданную тему.	<b>5</b>	<i>ОК-1,2,3,7,8,9 ПК- 1.2,1.3,2.1,2.2, 2.3</i>
<b>Тема 5. Футбол</b>	<b>Практическое занятие</b>	<b>12</b>	
	1. Техника безопасности на занятиях футболом.	2	
	2. Развитие скоростно-силовых качеств.	2	
	3. Техническая подготовка.	2	
	4. Ведение мяча.	2	
	5. Остановка мяча.	2	
	6. Развитие гибкости.	2	
	<b>Самостоятельная работа.</b> Выполнение ОРУ, направленных на развитие силовых качеств. Выполнение ОРУ, направленных на развитие гибкости. Выполнение ОРУ, направленных на развитие силовых качеств. Выполнение ОРУ, направленных на развитие гибкости. Выполнение	<b>6</b>	<i>ОК-1,2,3,7,8,9 ПК- 1.2,1.3,2.1,2.2,</i>

	комплекса танцевальной аэробики. Подготовка и написание рефератов, докладов, эссе на заданную тему.		2.3
<b>Тема 6. Волейбол</b>	<b>Практическое занятие</b>	<b>12</b>	
	1.	Техника безопасности на занятиях волейболом. Правила игры.	1
	2.	Основная стойка волейболиста. Техника перемещения по площадке.	1
	3.	Техника передачи мяча сверху и снизу.	2
	4.	Развитие скоростно-силовых качеств.	2
	5.	Техника подачи мяча сверху.	2
	6.	Техника нападающего удара в волейболе.	2
	7.	Техника блокирования в волейболе.	2
	<b>Самостоятельная работа</b> Выполнение ОРУ, направленных на развитие координации. Выполнение ОРУ, направленных на развитие силовых качеств.	<b>5</b>	<i>ОК-1,2,3,7,8,9 ПК- 1.2,1.3,2.1,2.2, 2.3</i>
<b>Тема 7. Легкая атлетика</b>	<b>Практическое занятие</b>	<b>8</b>	
	1.	Инструктаж по технике безопасности и охране труда на занятиях легкой атлетикой.	2
	2.	Развитие выносливости.	2
	3.	Развитие координации, силовых качеств.	2
	4.	Обучение специальным л/атлетическим упражнениям.	2
	<b>Самостоятельная работа</b> Выполнение комплексов ОРУ, направленных на развитие физических профессиональных качеств. Составление комплексов упражнений.	<b>5</b>	
<b>Тема 8. Общая физическая подготовка</b>	<b>Практическое занятие</b>	<b>10</b>	<i>ОК-1,2,3,7,8,9 ПК- 1.2,1.3,2.1,2.2, 2.3</i>
	1.	Развитие силовых качеств.	2
	2.	Развитие скоростно-силовых качеств.	2
	3.	Развитие координации.	2
	4.	Развитие силовых качеств, гибкости.	2
	5.	Развитие силовых качеств методом круговой тренировки.	2
	<b>Самостоятельная работа</b> Выполнение комплексов ОРУ, направленных на развитие физических	<b>6</b>	

	профессиональных качеств. Выполнение комплексов ОРУ, направленных на совершенствование профессиональных и военно-прикладных двигательных действий. Выполнение комплексов ОРУ, направленных на совершенствование техники выполнения видов физической подготовки. Выполнение комплексов ОРУ, направленных на совершенствование техники выполнения видов физической подготовки. Разучивание и выполнение комплексов упражнений утренней зарядки. Подготовка и написание рефератов, докладов, эссе на заданную тему.		
<b>Тема 9. Баскетбол</b>	<b>Практическое занятие</b>	<b>10</b>	<i>ОК-1,2,3,7,8,9 ПК-1.2,1.3,2.1,2.2,2.3</i>
	1. Техника безопасности. Правила игры.	2	
	2. Изучение техники передвижения в баскетболе.	2	
	3. Развитие координации, скоростно-силовых качеств в баскетболе.	2	
	4. Изучение техники передачи мяча в баскетболе.	2	
	5. Изучение тактики нападения в игре.	2	
	<b>Самостоятельная работа</b> Выполнение ОРУ, направленных на развитие координации. Выполнение ОРУ, направленных на развитие силовых качеств. Подготовка и написание рефератов, докладов, эссе на заданную тему.	<b>5</b>	
<b>Тема 10. Настольный теннис</b>	<b>Практическое занятие</b>	<b>12</b>	<i>ОК-1,2,3,7,8,9 ПК-1.2,1.3,2.1,2.2,2.3</i>
	1. Техника безопасности. Правила игры.	1	
	2. Основная стойка в настольном теннисе.	1	
	3. Способы хвата ракетки и виды ударов.	2	
	4. Техника настольного тенниса. Основные элементы.	2	
	5. Техника передвижения в настольном теннисе.	2	
	6. Техника атакующих и оборонительных действий.	2	
	7. Тактика игры в настольном теннисе.	2	
		<b>Самостоятельная работа</b> Выполнение ОРУ, направленных на развитие координации. Подготовка и написание рефератов, докладов, эссе на заданную тему.	<b>5</b>
<b>Тема 11. Футбол</b>	<b>Практическое занятие</b>	<b>12</b>	<i>ОК-1,2,3,7,8,9 ПК-</i>

			<i>1.2,1.3,2.1,2.2, 2.3</i>
	1.	Техника безопасности на занятиях футболом.	2
	2.	Развитие скоростно-силовых качеств.	2
	3.	Техническая подготовка.	2
	4.	Ведение мяча.	2
	5.	Остановка мяча.	2
	6.	Развитие гибкости.	2
	<b>Самостоятельная работа</b> Выполнение ОРУ, направленных на развитие силовых качеств. Выполнение ОРУ, направленных на развитие гибкости. Выполнение ОРУ, направленных на развитие силовых качеств.		<b>5</b>
<b>Тема 12. Волейбол</b>	<b>Практическое занятие</b>		<b>12</b>
			<i>ОК-1,2,3,7,8,9 ПК- 1.2,1.3,2.1,2.2, 2.3</i>
	1.	Техника безопасности на занятиях волейболом. Правила игры.	1
	2.	Основная стойка волейболиста. Техника перемещения по площадке.	1
	3.	Развитие скоростно-силовых качеств.	1
	4.	Техника передачи мяча сверху и снизу.	1
	5.	Техника подачи мяча снизу.	2
	6.	Развитие скоростно-силовых качеств.	2
	7.	Техника нападающего удара в волейболе.	2
	8.	Техника блокирования в волейболе.	2
	<b>Самостоятельная работа</b> Выполнение ОРУ, направленных на развитие координации. Выполнение ОРУ, направленных на развитие силовых качеств. Выполнение ОРУ, направленных на развитие координации.		<b>6</b>
<b>Тема 13. Легкая атлетика</b>	<b>Практическое занятие</b>		<b>12</b>
			<i>ОК-1,2,3,7,8,9 ПК- 1.2,1.3,2.1,2.2, 2.3</i>
	1.	Инструктаж по технике безопасности и охране труда на занятиях легкой атлетикой.	2
	2.	Развитие выносливости.	2
	3.	Обучение специальным л/атлетическим упражнениям.	2

	4.	Обучение специальным л/атлетическим упражнениям	2	
	5.	Развитие скоростно-силовой выносливости.	2	
	6.	Обучение специальным л/атлетическим упражнениям	2	
	<b>Самостоятельная работа</b> Составление комплексов упражнений. Выполнение комплексов ОРУ, направленных на развитие физических профессиональных качеств.		<b>5</b>	
<b>Тема 14. Общая физическая подготовка</b>	<b>Практическое занятие</b>		<b>8</b>	<i>ОК-1,2,3,7,8,9 ПК- 1.2,1.3,2.1,2.2, 2.3</i>
	1.	Развитие силовых качеств.	2	
	2.	Развитие скоростно-силовых качеств.	2	
	3.	Развитие координации.	2	
	4.	Развитие силовых качеств методом круговой тренировки.	2	
	<b>Самостоятельная работа</b> Выполнение комплексов ОРУ, направленных на развитие физических профессиональных качеств. Выполнение комплексов ОРУ, направленных на совершенствование профессиональных и военно-прикладных двигательных действий. Выполнение комплексов ОРУ, направленных на совершенствование техники выполнения видов физической подготовки. Подготовка и написание рефератов, докладов, эссе на заданную тему.		<b>6</b>	
<b>Тема 15. Баскетбол</b>	<b>Практическое занятие</b>		<b>12</b>	<i>ОК-1,2,3,7,8,9 ПК- 1.2,1.3,2.1,2.2, 2.3</i>
	1.	Техника безопасности. Правила игры.	2	
	2.	Изучение техники передвижения в баскетболе.	2	
	3.	Развитие координации, скоростно-силовых качеств в баскетболе.	2	
	4.	Изучение техники передачи мяча в баскетболе.	2	
	5.	Изучение тактики нападения в игре.	2	
	6.	Развитие координации, скоростно-силовых качеств в баскетболе.	2	
	<b>Самостоятельная работа</b> Выполнение ОРУ, направленных на развитие координации. Выполнение ОРУ, направленных на развитие силовых качеств. Выполнение комплексов ОРУ, направленных на совершенствование техники выполнения видов физической подготовки.		<b>6</b>	
<b>Тема 16. Волейбол</b>	<b>Практическое занятие</b>		<b>12</b>	<i>ОК-1,2,3,7,8,9</i>

			<i>ПК- 1.2,1.3,2.1,2.2, 2.3</i>
1.	Техника безопасности на занятиях волейболом. Правила игры.	1	
2.	Основная стойка волейболиста. Техника перемещения по площадке.	1	
3.	Техника передачи мяча сверху и снизу.	2	
4.	Техника подачи мяча снизу.	2	
5.	Развитие скоростно-силовых качеств.	2	
6.	Техника нападающего удара в волейболе.	2	
7.	Техника блокирования в волейболе.	2	
<b>Самостоятельная работа</b> Выполнение ОРУ, направленных на развитие координации. Выполнение ОРУ, направленных на развитие силовых качеств.		<b>5</b>	
<b>Дифференцированный зачет</b>		<b>258 часов</b>	

### 2.3. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура» для ЗФО

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа студентов, проект	Объем часов	Код компетенции
1	2	5	6
<b>Введение.</b>	<b>Содержание</b>	<b>1</b>	
	Инструктаж по технике безопасности и охране труда на занятиях легкой атлетикой.	2	
<b>Тема 1. Легкая атлетика</b>	<b>Практическое занятие</b>	<b>12</b>	<i>ОК- 1,2,3,7,8,9 ПК- 1.2,1.3,2.1,2.2, 2.3</i>
	1. Развитие выносливости.	4	
	2. Развитие координации, силовых качеств.	4	
	3. Обучение специальным л/атлетическим упражнениям.	4	

<b>Тема 2. Общая физическая подготовка</b>	<b>Практическое занятие</b>		<b>12</b>	
	1.	Развитие силовых качеств.	2	<i>ОК-1,2,3,7,8,9 ПК-1.2,1.3,2.1,2.2,2.3</i>
	2.	Развитие скоростно-силовых качеств.	2	
	3.	Развитие координации.	2	
	4.	Развитие силовых качеств, гибкости.	4	
	5.	Развитие силовых качеств методом круговой тренировки.	4	
		<b>Самостоятельная работа.</b> Выполнение комплексов ОРУ, направленных на развитие физических профессиональных качеств. Выполнение комплексов ОРУ, направленных на совершенствование профессиональных и военно-прикладных двигательных действий. Выполнение комплексов ОРУ, направленных на совершенствование техники выполнения видов физической подготовки. Выполнение комплексов ОРУ, направленных на совершенствование техники выполнения видов физической подготовки. Разучивание и выполнение комплексов упражнений утренней зарядки. Подготовка и написание рефератов, докладов, эссе на заданную тему.		
<b>Форма контроля</b>		<b>30</b>	<i>Д/З</i>	

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

В соответствии с требованиями ФГОС СПО по специальностям СПО в Перечень кабинетов, лабораторий, мастерских и других помещений образовательного учреждения включены следующие помещения, которые должны отвечать действующим санитарным и противопожарным нормам:

**Спортивный комплекс:**

Игровой спортивный зал;

Спортивная площадка

Помещение для хранения спортивного инвентаря и др.

Все помещения, объекты физической культуры и спорта и места для занятий физической подготовкой, на которых реализуется учебная дисциплина «Физическая культура», оснащены соответствующим оборудованием и инвентарем в зависимости от изучаемых разделов программы и видов спорта. Программа учебной дисциплины «Физическая культура» образовательного учреждения должна включать перечень учебно-спортивного оборудования и инвентаря, необходимого для её реализации.

**Перечень учебно-спортивного оборудования и инвентаря.**

*Оборудование и инвентарь спортивного зала:*

стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, брусья.), Тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, канат, канат для перетягивания, перекладина для прыжков в высоту, беговая дорожка, ковер борцовский или татами, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), гири 16, 24,32 кг, секундомеры, весы напольные;

кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, защита для баскетбольного щита, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи, мячи для мини-футбола и др.

В зависимости от возможностей материально-технической базы и наличия кадрового потенциала перечень учебно-спортивного оборудования и инвентаря может быть дополнен или изменен.

#### 3.2. Информационное обеспечение обучения

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

##### 3.2.1. Основные источники:

1. Муллер, А. Б. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник и практикум для СПО / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богаченко. – Москва: Юрайт, 2021. – 424 с. – Режим доступа: <https://biblio-online.ru/book/E97C2A3C-8BE2-46E8-8F7A-66694FBA438E> (ЭБС «Юрайт»)

2. Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка [Электронный ресурс]: учебное пособие для СПО / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин; под науч. ред. С. В. Новаковского. – Москва: Юрайт, 2020. – 125 с. – Режим доступа: <https://biblioonline.ru/book/1B577315-8F12-4B8D-AD42-6771A61E9611> (ЭБС «Юрайт»)

3. Бароненко В.А., Рапопорт Л.А. Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие для студентов сред. проф. заведений 2-е изд., перераб. – М: Альфа-М: ИНФРА-М, 2020. – 336 с.

4. 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.



5. 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.

5. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л., Палтиевич Р.Л., Погадаев Г.И. Физическая культура: учебное пособие для студентов средних профессиональных заведений – М.: Академия, 2020. – 176 с.

### 3.2.2. Дополнительные источники:

1. Виленский, М.Я. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — М. : КноРус, 2018. — 181 с. – Режим доступа: <http://www.book.ru>
2. Бурухин, С. Ф. Методика обучения физической культуре. Гимнастика [Электронный ресурс]: учебное пособие для СПО / С. Ф. Бурухин. — 3-е изд., испр. и доп. — М. : Юрайт, 2018. — 173 с. – Режим доступа: <http://biblio-online.ru>
3. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под ред. Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — М.: Юрайт, 2020. — 599 с. – Режим доступа: <http://biblio-online.ru>

### 3.2.3. Интернет ресурсы:

1. **Официальный сайт** Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации
2. Федеральный портал «Российское образование»: Web: <http://www.edu.ru>.
3. Национальная информационная сеть «Спортивная Россия» Web: <http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml>
4. Официальный сайт Олимпийского комитета России Web: [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru)
5. Сайт Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009) Web: <http://goup32441.narod.ru>.

## 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Раздел/ тема	Результаты обучения (предметные и метапредметные)	Основные показатели оценки результата
<b>Физическая культура и формирование жизненно важных умений и навыков способом применения основных популярных технологий физкультурно-спортивной деятельности. Тема 1.</b> Легкая атлетика.	Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга. Умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты.	Бег 100 метров.  Кросс: 2000 м. (девушки); 3000 м. (юноши).

<p><b>Тема 2.</b> Общая физическая подготовка.</p>	<p>Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью. Умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности.</p>	<p>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания). Подтягивание на перекладине. Сгибание туловища в положении лежа без фиксации ног (пресс). Прыжки на скакалке(девушки), Рывок гири(юноши).</p>
<p><b>Тема 3.</b> Баскетбол.</p>	<p>Владение техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности. Умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты.</p>	<p>Броски мяча в корзину сбоку.  Штрафные броски.</p>
<p><b>Зачет.</b></p>	<p>Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью. Умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности.</p>	<p>Подтягивание на перекладине.  Поднимание туловища из положения лежа на спине (пресс).  Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания).</p>
<p><b>Тема 4.</b> Настольный теннис.</p>	<p>Владение техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности. Умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты.</p>	<p>Набивания теннисного мяча.  Игра в парах.</p>

<p><b>Тема 5.</b> Футбол.</p>	<p>Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности. Умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности.</p>	<p>Удары на точность. Отбор мяча. Учебная игра. Челночный бег 10х10м. (мин.сек.) Удары по мячу внешней стороны стопы. Удары по катающемуся мячу. Удары по прыгающему мячу. Удары по летящему мячу. Удары по мячу носком, пяткой и головой. Жонглирование. Подтягивание на перекладине.</p>
<p><b>Тема 6.</b> Волейбол.</p>	<p>Владение техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности. Умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты.</p>	<p>Передача мяча сверху и снизу.  Подача мяча снизу.</p>
<p><b>Зачет.</b></p>	<p>Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью. Умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности.</p>	<p>Подтягивание на перекладине. Поднимание туловища из положения лежа на спине (пресс). Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания).</p>
<p><b>Физическая культура и формирование жизненно важных умений и навыков способом применения основных популярных видов спорта. Этап разучивания и совершенствования.</b></p>		
<p><b>Тема 7.</b> Легкая атлетика.</p>	<p>Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга. Умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты.</p>	<p>Бег: 100 метров.  Кросс: 2000 м. –(девушки); 3000 м. –(юноши).</p>

<p><b>Тема 8.</b> Общая физическая подготовка.</p>	<p>Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью. Умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности.</p>	<p>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания). Подтягивание на перекладине. Сгибание туловища в положении лежа без фиксации ног (пресс). Прыжки на скакалке(девушки), Рывок гири(юноши).</p>
<p><b>Тема 9.</b> Баскетбол.</p>	<p>Владение техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности. Умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты.</p>	<p>Броски мяча в корзину сбоку. Штрафные броски.</p>
<p><b>Зачет.</b></p>	<p>Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью. Умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности.</p>	<p>Подтягивание на перекладине. Поднимание туловища из положения лежа на спине (пресс). Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания).</p>
<p><b>Тема 10.</b> Настольный теннис.</p>	<p>Владение техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности. Умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты.</p>	<p>Набивания теннисного мяча. Игра в парах.</p>

<p><b>Тема 11.</b> Футбол.</p>	<p>Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности. Умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности.</p>	<p>Удары на точность. Отбор мяча. Учебная игра. Челночный бег 10х10м. (мин.сек.) Удары по мячу внешней стороны стопы. Удары по катающемуся мячу. Удары по прыгающему мячу. Удары по летящему мячу. Удары по мячу носком, пяткой и головой. Жонглирование. Подтягивание на перекладине.</p>
<p><b>Тема 12.</b> Волейбол.</p>	<p>Владение техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности. Умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты.</p>	<p>Подача мяча снизу.  Подача мяча сверху.</p>
<p><b>Зачет.</b></p>	<p>Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью. Умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности.</p>	<p>Подтягивание на перекладине. Поднимание туловища из положения лежа на спине (пресс). Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания).</p>
<p><b>Физическая культура и формирование жизненно важных умений и навыков способом применения основных популярных видов спорта. Этап разучивания и совершенствования.</b></p>		
<p><b>Тема 13.</b> Легкая атлетика.</p>	<p>Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга. Умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты.</p>	<p>Бег: 100 метров. Кросс: 2000 м. –(девушки); 3000 м. –(юноши). Прыжок в длину с места.</p>

<p><b>Тема 14.</b> Общая физическая подготовка.</p>	<p>Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью. Умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности.</p>	<p>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания). Подтягивание на перекладине. Сгибание туловища в положении лежа без фиксации ног (пресс). Прыжки на скакалке(девушки); Рывок гири(юноши). Челночный бег 10х10м.(м./сек.)</p>
<p><b>Тема 15.</b> Баскетбол.</p>	<p>Владение техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности. Умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты.</p>	<p>Броски мяча в корзину сбоку.  Штрафные броски.</p>
<p><b>Зачет.</b></p>	<p>Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью. Умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности.</p>	<p>Подтягивание на перекладине.  Поднимание туловища из положения лежа на спине (пресс).  Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания).</p>

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

Адаптация рабочей программы дисциплины **ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА** проводится при реализации адаптивной образовательной программы – программы подготовки специалистов среднего звена по Специальность: **44.02.02 Преподавание в начальных классах** 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 регулируемые 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.

**6.ЛИСТ ПЕРЕУТВЕРЖДЕНИЯ (АКТУАЛИЗАЦИИ) РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

Учебный год	Внесенные изменения	Преподаватель (ФИО)	Протокол заседания кафедры (дата, номер), ФИО зав. кафедрой, подпись

Примечание:

В таблице указывается только характер изменений (например, изменение темы, списка источников по теме или темам, средств промежуточного контроля), с указанием пунктов рабочей программы. Само содержание изменений оформляется приложением по сквозной нумерации