

Министерство образования и науки Республики Дагестан
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Республики Дагестан
«Кизлярский профессионально-педагогический колледж»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 Физическая культура

Код и наименование специальности 44.02.05 «Коррекционная педагогика в начальном образовании»

входящей в состав УГС 44.00.00 «Образование и педагогические науки»


Квалификация выпускника: учитель начальных классов, в том числе для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья

ОДОБРЕНА

предметной (цикловой) комиссией
социально-гуманитарных и
профессиональных дисциплин по
юридическим и экономическим
специальностям

Протокол № 1 от « 29 » августа 2023 г.

Председатель предметно-цикловой
комиссии

 Гаджимурадова Э.Э.
29 08 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ
зам. директора по учебной работе
 Шелкова Е.Н.
30 08 2023 г.


Рабочая программа учебной дисциплины «ОГСЭ.04 Физическая культура»
разработана на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее ФГОС СПО) по специальности 44.02.05 Коррекционная педагогика в начальном образовании (программа подготовки специалистов среднего звена), утвержденного приказом Минобрнауки России от 13.03.2018 N 183 (Зарегистрировано в Минюсте России 29.03.2018 N 50568)

Организация разработчик: Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Республики Дагестан «Кизлярский профессионально-педагогический колледж»

Разработчики:

- Аминов Ибрагим Абумуслимович, преподаватель ГБПОУ РД «КППК»

СОДЕРЖАНИЕ

	ст р. 4
1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	14
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	15

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 Физическая культура

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины (далее – программа) является обязательной частью основной профессиональной образовательной программы подготовки специалистов среднего звена по специальности **44.02.05. Коррекционная педагогика в начальном образовании**.

Программа может реализовываться с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий в формате видео-конференций, выполнения заданий, размещенных на портале дистанционного обучения колледжа.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Учебная дисциплина Физическая культура принадлежит к дисциплинам общего гуманитарного и социально–экономического цикла.

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

Целью учебной дисциплины является формирование физической культуры обучающегося и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

В результате освоения учебной дисциплины обучающиеся должны:

уметь:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- вести здоровый образ жизни.

знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни;
- о своих возможностях и ограничениях.

Программа предполагает освоение следующих **общих компетенций**:

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

ОК 02. Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности;

ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие;

ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами;

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

1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины

Максимальная учебная нагрузка 196 часов, в том числе:

обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося – 172 часа, самостоятельная работа – 24 часа.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объём учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объём часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	196
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	
в том числе:	
теоретические занятия	-
практические занятия	172
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	24
Промежуточная аттестация в форме зачета в 3,4,5,6,7 семестре, дифференцированного зачета по завершению изучения дисциплины – в 8 семестре.	6

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах		Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
		Квалификация: Учитель начальных классов и начальных классов компенсирующего и коррекционно-развивающего образования		
1	2	3		5
Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности*		6		
Тема 1.1. Физическая культура в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	Содержание учебного материала	6		ОК 01.- ОК 03., ОК 08.
	1. Физическая культура и спорт как социальные явления культуры. Сущность и ценности физической культуры. Роль физической культуры в профессиональной деятельности человека. Дисциплина «Физическая культура» в системе среднего профессионального образования. Цели и задачи физической культуры с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Профилактика индивидуальных нарушений здоровья, в том числе, возникающих в процессе профессиональной деятельности, средствами физического воспитания.	2		
	2. Социально-биологические основы физической культуры. Основы здорового образа и стиля жизни. Характеристика изменений, происходящих в организме человека под воздействием выполнения физических упражнений, в процессе регулярных занятий. Эффекты физических упражнений. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека. Норма двигательной активности, гиподинамия и гипокинезия. Оценка двигательной активности человека и формирование оптимальной двигательной активности в зависимости от образа жизни человека.			
	Правила техники безопасности и гигиенические требования на занятиях по физической культуре.			
	Практические занятия	4		
	1. «Подбор и проведение комплексов упражнений, направленных на укрепление здоровья и профилактику нарушений работы органов и систем организма».	2		
	2. «Совершенствование навыков самоконтроля и приемов саморегуляции».	2		

	Самостоятельная работа обучающихся	1		
Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры		149		
Тема 2.1. Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции.	Содержание учебного материала	6		ОК 04., ОК 08.
	Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Бег на короткие дистанции (60 – 100 м.). Эстафетный бег (4*100м).			
	Практические занятия	6		
	1-2. «Совершенствование техники спринтерского бега (низкий старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование)».	4		
	3. «Совершенствование техники эстафетного бега (передача эстафетной палочки)».	2		
Тема 2.2. Легкая атлетика. Бег на средние и длинные дистанции.	Содержание учебного материала	12		ОК 01.-ОК 04., ОК 08.
	Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Бег на средние и длинные дистанции, («гладкий» бег), бег по пересеченной местности: бег в гору, бег под гору). Элементы тактики бега на средние и длинные дистанции.			
	Практические занятия	12		
	1-2. «Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции: техники «гладкого» бега (800-1500 м)».	4		
	3-4. «Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции: техники бега по пересеченной местности (1000-3000 м)».	4		
	5-6. «Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции: элементы тактики бега: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др.».	4		
Тема 2.3. Легкая атлетика. Прыжки в длину	Содержание учебного материала	8		ОК 01.-ОК 04., ОК 08.
	Техника безопасности при прыжках в длину с разбега. Прыжки в длину с разбега различными способами.			
	Практические занятия	8		
	1-4.«Совершенствование техники прыжков в длину с разбега различными способами («согнув ноги», «ножницы», «прогнувшись»)».	8		
Тема 2.4. Легкая атлетика. Метания.	Содержание учебного материала	10		ОК 01.-ОК 04., ОК 08.
	Техника безопасности при метаниях. Метания различных снарядов в цель и на дальность.			
	Практические занятия	10		
	1-5 «Совершенствование техники метаний различных снарядов в цель и на дальность (держание снаряда, броски с места, выполнение скрестного шага,	10		

	метание с одного шага, метание со скрестного шага, метание с разбега, метание на дальность, метание по подвижным целям)».			
Тема 2.5. Спортивные игры. Баскетбол	Содержание учебного материала	32		ОК 01.-ОК 04., ОК 08.
	Техника и тактика игры в баскетбол: -передвижения, остановки, повороты, стойки; -ловля и передача мяча; -броски мяча; -тактика игры в нападении и защите; - игра в баскетбол по упрощенным правилам и игра по правилам.	0		
	Практические занятия	32		
	1. «Совершенствование техники и тактики игры в баскетбол: техники передвижений, остановок, поворотов, стоек (комбинации из основных элементов техники передвижений)».	2		
	2. «Совершенствование техники и тактики игры в баскетбол: ловли и передачи мяча (варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника, в различных построениях)».	2		
	3. «Совершенствование техники и тактики игры в баскетбол: техники ведение мяча (варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника)».	2		
	4. «Совершенствование техники и тактики игры в баскетбол: техники бросков мяча: варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (после ведения, после ловли, с противодействием, в прыжке)».	2		
	5. «Совершенствование техники и тактики игры в баскетбол: техники бросков мяча: техники защитных действий: действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание)».	2		
	6-7. «Совершенствование техники и тактики игры в баскетбол: техники перемещений, владения мячом (комбинации из основных элементов техники перемещений и владения мячом)».	4		
	8-9 «Совершенствование техники и тактики игры в баскетбол: тактики игры (индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите)».	4		
	10-11 «Совершенствование техники и тактики игры в баскетбол: овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей (игра по упрощенным правилам баскетбола, игра по правилам)».	4		
	12 «Совершенствование техники и тактики игры в баскетбол: овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей (игра по	2		

	упрощенным правилам баскетбола, игра по правилам)».			
	13-14 «Совершенствование техники и тактики игры в баскетбол: овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей (игра с заданиями, игра по правилам)».	4		
	15-16 «Совершенствование техники и тактики игры в баскетбол: овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей (игра по правилам)».	4		
	Самостоятельная работа обучающихся	1		
Тема 2.6. Спортивные игры. Волейбол	Содержание учебного материала	26		ОК 01.-ОК 04., ОК 08.
	Техника безопасности на занятиях по волейболу Техника и тактика игры в волейбол: -передвижения, остановки, повороты, стойки в волейболе; - приемы и передачи мяча; -подачи мяча; - нападающий удар через сетку; - тактика игры в нападении и защите; -игра по упрощенным правилам волейбола, игра по правилам.			
	Практические занятия	26		
	1. «Совершенствование техники и тактики игры в волейбол: техники передвижения, остановок, поворотов, стоек в волейболе (комбинации из освоенных элементов техники передвижений)».	2		
	2. «Совершенствование техники и тактики игры в волейбол: техники приемов и передач мяча».	2		
	3. «Совершенствование техники и тактики игры в волейбол: техники различных вариантов подачи мяча».	2		
	4. «Совершенствование техники и тактики игры в волейбол: техники нападающего удара через сетку».	2		
	5-6. «Совершенствование техники и тактики игры в волейбол: тактики игры в волейбол (индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите)».	4		
	7-8. «Совершенствование техники и тактики игры в волейбол: овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей (игра по упрощенным правилам волейбола, игра по правилам)».	4		
	9. «Совершенствование техники и тактики игры в волейбол: овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей (игра по	2		

	упрощенным правилам, игра по правилам)».			
	10. «Совершенствование техники и тактики игры в волейбол: овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей (игра с усложненными правилами волейбола, игра по правилам)».	2		
	11. «Совершенствование техники и тактики игры в волейбол: овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей (разновидности игры в волейбол, игра по правилам)».	2		
	12. «Совершенствование техники и тактики игры в волейбол: овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей (игра по правилам)».	2		
	13. «Совершенствование техники и тактики игры в волейбол: овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей ».	2		
	Самостоятельная работа обучающихся	1		
Тема 2.7. Лыжная подготовка*	Содержание учебного материала	20		ОК 01.-ОК 04., ОК 08.
	Техника безопасности при занятиях лыжной подготовкой. Техника классических и коньковых лыжных ходов: попеременные, одновременные ходы. Спуски и подъёмы. Повороты и торможение на лыжах. Элементы тактики лыжных гонок.			
	Практические занятия	20		
	1. «Совершенствование техники классических лыжных ходов (попеременный попеременный двухшажный, четырехшажный ход, одновременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход)».	2		
	2. «Совершенствование техники коньковых лыжных ходов (попеременный двухшажный ход, одновременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход, полуконьковый ход, коньковый ход без отталкивания палками, с махом и без махов руками)».	2		
	3.«Совершенствование техники поворотов и торможений на лыжах (повороты на лыжах: махом на месте через лыжу вперед и через лыжу назад, «упором», переступанием)».	2		
	4.«Совершенствование техники торможений («плугом», «упором»)».	2		
	5.«Совершенствование техники спусков и подъёмов («лесенкой», «елочкой», «полулесенкой»)».	2		
	6. «Комплексное развитие психомоторных способностей (подвижные игры на лыжах)».	2		
	7-8. «Комплексное развитие психомоторных способностей (подвижные игры на лыжах)».	4		

	9. «Совершенствование тактики лыжных гонок (распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др.)».	2		
	10.«Прохождение дистанции до 2 км (девушки), до 3 км (юноши)».	2		
	Самостоятельная работа обучающихся	1		
Тема 2.8. ОФП	Содержание учебного материала	30		ОК 01.-ОК 04., ОК 08.
	Техника безопасности при занятиях ОФП. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения без предметов. Общеразвивающие упражнения с предметами. Аэробика: оздоровительная, спортивная, прикладная.	0		
	Практические занятия	30		
	1-2. «Совершенствование строевых упражнений на месте и в движении».	4		
	3-4. «Совершенствование общеразвивающих упражнений без предметов (комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении)».	4		
	5-7 «Совершенствование общеразвивающих упражнений с предметами (с набивными мячами, гантелями, на тренажерах, с экспандерами, комбинации упражнений с обручами, скакалкой, мячами и др.)».	6		
	8-9 «Совершенствование общеразвивающих упражнений в парах».	4		
	10-12 «Совершенствование комбинаций аэробики различных направлений на 32 и 48 счетов, с включением хореографии».	6		
	13-14 «Совершенствование комбинаций функциональной тренировки».	4		
	15. «Совершенствование комбинаций стрейчинга».	2		
	Самостоятельная работа обучающихся	1		
Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка для достижения жизненных и профессиональных целей		30		
Тема 3.1. Профессионально-прикладная физическая подготовка	Содержание учебного материала	30		ОК 01.-ОК 04., ОК 08.
	Комплексы упражнений, направленные на профилактику профессиональных заболеваний, рисков для здоровья, обусловленных спецификой труда.			
	Практические занятия	30		
	1-2 «Выполнение комплексов упражнений, направленных на профилактику профессиональных заболеваний: комплексы дыхательных упражнений».	4		
	3-4«Выполнение комплексов упражнений, направленных на профилактику профессиональных заболеваний: комплексы упражнений для глаз».	4		
	5-7 «Выполнение комплексов упражнений, направленных на профилактику профессиональных заболеваний: комплексы упражнений для профилактики нарушений осанки и плоскостопия».	6		

	8-10 «Выполнение комплексов упражнений, направленных на профилактику профессиональных заболеваний: комплексы упражнений для профилактики нарушений обмена веществ».	6		
	11-13 «Выполнение комплексов упражнений, направленных на профилактику профессиональных заболеваний: комплексы упражнений для снятия психоэмоционального напряжения».	6		
	14-15 «Выполнение комплексов упражнений, направленных на профилактику профессиональных заболеваний: комплексы упражнений для опорно-двигательного аппарата».	4		
	Самостоятельная работа обучающихся	<i>1</i>		
Промежуточная аттестация		6		
Всего:		196		

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Реализация программы учебной дисциплины «Физическая культура» требует наличия универсального спортивного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий, оснащенные оборудованием: баскетбольные, волейбольные мячи; щиты, корзины, сетки, стойки, антенны, снаряды для метания, специально – оборудованные секторы для прыжков и метаний, спортивный инвентарь для выполнения общеразвивающих упражнений с предметами (набивные мячи, гантели, тренажеры, экспандеры, обручи, скакалки, мячи и др.), шведская стенка, гимнастические скамейки, гимнастические маты, лыжный инвентарь (лыжи, ботинки, лыжные палки, и.т.п.); техническими средствами обучения: музыкальный центр с колонками.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Основные источники:

Муллер, А. Б. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник и практикум для СПО / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. – Москва: Юрайт, 2017. – 424 с. – Режим доступа: <https://biblio-online.ru/book/E97C2A3C-8BE2-46E8-8F7A-66694FBA438E> (ЭБС «Юрайт»)

Дополнительные источники:

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, 2017. – 125 с. – Режим доступа: <https://biblio-online.ru/book/1B577315-8F12-4B8D-AD42-6771A61E9611> (ЭБС «Юрайт»)

Интернет-ресурсы

1. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду обороне» [Электронный ресурс]: офиц. сайт. - Режим доступа: <http://www.gto.ru/>
2. Министерство спорта Российской Федерации [Электронный ресурс] : пресс-служба Министерства спорта Российской Федерации. - Текстовые дан.и фот. - Режим доступа: <https://www.minsport.gov.ru/>.
3. ФизкультУРА [Электронный ресурс]. - Текстовые дан.видео и фот. - Режим доступа: <http://www.fizkult-ura.ru/>.
4. Олимпийский комитет России [Электронный ресурс]. - Текстовые дан.видео и фот. - Режим доступа: [https:// www.olympic.ru/](https://www.olympic.ru/).

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
- роль и значение физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни;	- определяет роль и значение физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - владеет системой знаний об основах здорового образа жизни; - знает методику оценки состояния здоровья и способы укрепления	Устный опрос Тестирование

- свои возможности и ограничения в укреплении здоровья.	здоровья.	
-использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; -вести здоровый образ жизни.	-владеет навыками безопасного поведения при занятиях физической культурой; -владеет навыками самоконтроля и способами саморегуляции; -владеет техникой выполнения двигательных действий; -владеет технико-тактическими действиями в спортивных играх.	Оценка результатов выполнения практических заданий (работ) Оценка выполнения контрольных нормативов