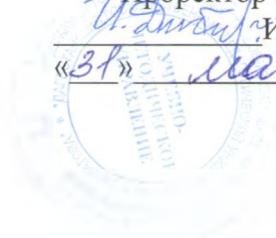


**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ДАГЕСТАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ  
УНИВЕРСИТЕТ»**

**УТВЕРЖДАЮ**

Проректор по УМР

*И.А. Дибиров*  
И.А. Дибиров  
«31» *май* 2023г



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ  
СГЦ.04 Физическая культура**

**Направление подготовки 44.02.01 Дошкольное образование**

**Квалификация:** воспитатель детей дошкольного возраста

**Срок обучения по ОП:** 3г 10м (очное обучение) 4г 4 мес (заочное обучение)

**Форма обучения:** очная, заочная

**Образовательный стандарт (ФГОС) N 743 от 17.08.2022**

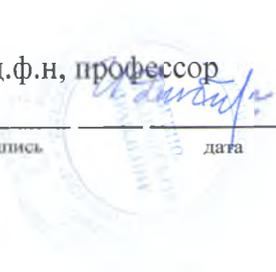
**Автор (ы)-составители:** Сагитов К.Я.

Программа утверждена на заседании учебно-методического совета  
ДГПУ (протокол №3 от «28» апреля 2023г.

Председатель УМС д.ф.н, профессор  
Дибиров И.А.

ПОДПИСЬ

ДАТА



## **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**

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## СГЦ. 04 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 44.02.01 Дошкольное образование

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

Учебная дисциплина СГЦ 04 «Физическая культура» входит социально-гуманитарного цикл основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 44.02.01 Дошкольное образование

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

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

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для специальности.

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

- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни;
- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;
- средства профилактики перенапряжения.

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются общие компетенции и личностные результаты программы воспитания.

#### **Общие компетенции:**

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

#### **Личностные результаты:**

ЛР 7. Осознающий и деятельно выражающий приоритетную ценность каждой человеческой жизни, уважающий достоинство личности каждого человека, собственную и чужую уникальность, свободу мировоззренческого выбора, самоопределения. Проявляющий бережливое и чуткое отношение к религиозной принадлежности каждого человека, предупредительный в отношении выражения прав и законных интересов других людей.

ЛР 9. Сознательный ценность жизни, здоровья и безопасности. Соблюдающий и пропагандирующий здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, физическая активность), демонстрирующий стремление к физическому совершенствованию. Проявляющий сознательное и обоснованное неприятие вредных привычек и

опасных наклонностей (курение, употребление алкоголя, наркотиков, психоактивных веществ, азартных игр, любых форм зависимостей), деструктивного поведения в обществе, в том числе в цифровой среде.

ЛР 20. Используя средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

## 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 в часах        |                        |
|---|----------------------|------------------------|
|   | очная форма обучения | заочная форма обучения |
| <b>Объем образовательной программы учебной дисциплины</b> | 144                  | 144                    |
| в т. ч.:  |                      |                        |
| теоретическое обучение                                    | -                    |                        |
| практические занятия                                      | 144                  | 20                     |
|   |                      |                        |
| <b>Самостоятельная работа</b>                             |                      | 124                    |
| <b>Промежуточная аттестация ( диф.зачет)</b>              |                      | 3,4,5,6,7              |

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины СГ.04 «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>3 семестр 26 ч.</b>                                |  |             |                           |
| <b>Тема 1. Легкая атлетика</b>                        | <b>Практическое занятие</b>  | <b>6</b>    |                           |
|   | 1. Развитие выносливости.  | 2           |                           |
|   | 2. Развитие координации, силовых качеств.  | 2           |                           |
|   | 3. Обучение специальным л/атлетическим упражнениям.  | 2           |                           |
| <b>Тема 2. Общая физическая подготовка</b>            | <b>Практическое занятие</b>  | <b>10</b>   |                           |
|   | 1. Развитие силовых качеств.   | 2           | ОК-8<br>ЛР 7, ЛР 9, ЛР 20 |
|   | 2. Развитие скоростно-силовых качеств.   | 2           |                           |
|   | 3. Развитие координации.   | 2           |                           |
|   | 4. Развитие силовых качеств, гибкости.   | 2           |                           |
|   | 5. Развитие скоростно-силовых качеств.   | 2           |                           |
| Развитие силовых качеств методом круговой тренировки. |  |             |                           |
| <b>Тема 3. Баскетбол</b>                              | <b>Практическое занятие</b>  | <b>10</b>   |                           |
|   | 1. Техника безопасности. Правила игры.   | 2           | ОК-8<br>ЛР 7, ЛР 9, ЛР 20 |
|   | 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>4 семестр 38ч.</b>                                 |  |             |                           |
| <b>Тема 4. Настольный теннис</b>                      | <b>Практическое занятие</b>  | <b>10</b>   |                           |
|   | 1. Техника безопасности. Правила игры. Основная стойка в настольном теннисе.   | 2           | ОК-8<br>ЛР 7, ЛР 9, ЛР 20 |
|   | 2. Способы хвата ракетки и виды ударов. Техника настольного тенниса. Основные элементы.                                      | 2           |                           |
|   | 3. Техника передвижения в настольном теннисе. Техника атакующих и оборонительных действий.                                   | 4           |                           |
|   | 4. Тактика игры в настольном теннисе.  | 2           |                           |
|   |  |             |                           |
| <b>Тема 5. Футбол</b>                                 | <b>Практическое занятие</b>  | <b>10</b>   |                           |
|   | 1. Техника безопасности на занятиях футболом. Развитие скоростно-силовых качеств.  | 4           | ОК-8<br>ЛР 7, ЛР 9, ЛР 20 |
|   | 2. Техническая подготовка. Ведение мяча. Остановка мяча.   | 4           |                           |
|   | 3. Развитие гибкости.  | 2           |                           |
|   |  |             |                           |
| <b>Тема 6. Волейбол</b>                               | <b>Практическое занятие</b>  | <b>12</b>   |                           |
|   | 1. Техника безопасности на занятиях волейболом. Правила игры. Основная стойка волейболиста. Техника перемещения по площадке. | 4           | ОК-8<br>ЛР 7, ЛР 9, ЛР 20 |
|   | 2. Техника передачи мяча сверху и снизу. Развитие скоростно-силовых качеств.   | 4           |                           |
|   |  |             |                           |

|  |                             |   |           |                                  |
|--|-----------------------------|---|-----------|----------------------------------|
|  | 3.                          | Техника подачи мяча сверху.   | 2         |                                  |
|  | 4.                          | Техника нападающего удара в волейболе.<br>Техника блокирования в волейболе.   | 2         |                                  |
| <b>Тема 7. Легкая атлетика</b>             | <b>Практическое занятие</b> |   | <b>6</b>  |                                  |
|  | 1.                          | Инструктаж по технике безопасности и охране труда на занятиях легкой атлетикой. Развитие выносливости.                          | 2         | <i>ОК-8</i><br>ЛР 7, ЛР 9, ЛР 20 |
|  | 3.                          | Развитие координации, силовых качеств.  | 2         |                                  |
|  | 4.                          | Обучение специальным л/атлетическим упражнениям.  | 2         |                                  |
| <b>5 семестр 30 ч.</b>                     |                             |   |           |                                  |
| <b>Тема 8. Общая физическая подготовка</b> | <b>Практическое занятие</b> |   | <b>8</b>  |                                  |
|  | 1.                          | Развитие скоростно-силовых качеств.<br>Развитие координации.  | 4         | <i>ОК-8</i><br>ЛР 7, ЛР 9, ЛР 20 |
|  | 2.                          | Развитие силовых качеств, гибкости.   | 2         |                                  |
|  | 3.                          | Развитие силовых качеств методом круговой тренировки.   | 2         |                                  |
| <b>Тема 9. Баскетбол</b>                   | <b>Практическое занятие</b> |   | <b>10</b> |                                  |
|  | 1.                          | Техника безопасности. Правила игры.   | 2         | <i>ОК-8</i><br>ЛР 7, ЛР 9, ЛР 20 |
|  | 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>Тема 10. Настольный теннис</b>          | <b>Практическое занятие</b> |   | <b>12</b> |                                  |
|  | 1.                          | Техника безопасности. Правила игры. Основная стойка в настольном теннисе.   | 2         | <i>ОК-8</i><br>ЛР 7, ЛР 9, ЛР 20 |
|  | 2.                          | Способы хвата ракетки и виды ударов.  | 2         |                                  |
|  | 3.                          | Техника настольного тенниса. Основные элементы.   | 2         |                                  |
|  | 4.                          | Техника передвижения в настольном теннисе.  | 2         |                                  |
|  | 5.                          | Техника атакующих и оборонительных действий.  | 2         |                                  |
|  | 6.                          | Тактика игры в настольном теннисе.  | 2         |                                  |
| <b>6 семестр 26ч.</b>                      |                             |   |           |                                  |
| <b>Тема 11. Футбол</b>                     | <b>Практическое занятие</b> |   | <b>8</b>  |                                  |
|  | 1.                          | Техника безопасности на занятиях футболом.  | 2         | <i>ОК-8</i><br>ЛР 7, ЛР 9, ЛР 20 |
|  | 2.                          | Развитие скоростно-силовых качеств.   |           |                                  |
|  | 3.                          | Техническая подготовка.   | 2         |                                  |
|  | 4.                          | Ведение мяча.   | 2         |                                  |
|  | 5.                          | Остановка мяча.   |           |                                  |
|  | 6.                          | Развитие гибкости.  |           |                                  |
| <b>Тема 12. Волейбол</b>                   | <b>Практическое занятие</b> |   | <b>8</b>  |                                  |
|  | 1.                          | Техника безопасности на занятиях волейболом.<br>Правила игры.<br>Основная стойка волейболиста. Техника перемещения по площадке. | 2         | <i>ОК-8</i><br>ЛР 7, ЛР 9, ЛР 20 |
|  | 2.                          | Развитие скоростно-силовых качеств.<br>Техника передачи мяча сверху и снизу.  | 2         |                                  |
|  | 3.                          | Техника подачи мяча снизу.<br>Развитие скоростно-силовых качеств.   | 2         |                                  |
|  | 4.                          | Техника нападающего удара в волейболе.<br>Техника блокирования в волейболе.   | 2         |                                  |
| <b>Практическое занятие</b>                |                             | <b>10</b>   |           |                                  |
| <b>Тема 13. Легкая атлетика</b>            | 1.                          | Инструктаж по технике безопасности и охране труда на занятиях легкой атлетикой.   | 2         | <i>ОК-8</i>                      |

|   |                             |   |                 |                           |
|---|-----------------------------|---|-----------------|---------------------------|
|   | 2.                          | Развитие выносливости.  | 2               | ЛР 7, ЛР 9, ЛР 20         |
|   | 3.                          | Обучение специальным л/атлетическим упражнениям.  | 2               |                           |
|   | 4.                          | Обучение специальным л/атлетическим упражнениям   | 2               |                           |
|   | 5.                          | Развитие скоростно-силовой выносливости.  | 2               |                           |
|   |                             | Обучение специальным л/атлетическим упражнениям   |                 |                           |
|   | <b>7 семестр 24 ч.</b>      |   |                 |                           |
| <b>Тема 14. Общая физическая подготовка</b> | <b>Практическое занятие</b> |   | <b>6</b>        |                           |
|   | 1.                          | Развитие силовых качеств.   | 2               | ОК-8<br>ЛР 7, ЛР 9, ЛР 20 |
|   | 2.                          | Развитие скоростно-силовых качеств.<br>Развитие координации.  | 2               |                           |
|   | 3.                          | Развитие силовых качеств методом круговой тренировки.   | 2               |                           |
| <b>Тема 15. Баскетбол</b>                   | <b>Практическое занятие</b> |   | <b>10</b>       |                           |
|   | 1.                          | Техника безопасности. Правила игры.<br>Изучение техники передвижения в баскетболе.  | 2               | ОК-8<br>ЛР 7, ЛР 9, ЛР 20 |
|   | 2.                          | Развитие координации, скоростно-силовых качеств в баскетболе.   | 2               |                           |
|   | 3.                          | Изучение техники передачи мяча в баскетболе.  | 2               |                           |
|   | 4.                          | Изучение тактики нападения в игре.  | 2               |                           |
|   | 5.                          | Развитие координации, скоростно-силовых качеств в баскетболе.   | 2               |                           |
| <b>Тема 16. Волейбол</b>                    | <b>Практическое занятие</b> |   | <b>8</b>        |                           |
|   | 1.                          | Техника безопасности на занятиях волейболом.<br>Правила игры.<br>Основная стойка волейболиста. Техника перемещения по площадке. | 2               | ОК-8<br>ЛР 7, ЛР 9, ЛР 20 |
|   | 2.                          | Техника передачи мяча сверху и снизу.   | 2               |                           |
|   | 3.                          | Развитие скоростно-силовых качеств.   | 2               |                           |
|   | 4.                          | Техника нападающего удара в волейболе.<br>Техника блокирования в волейболе.   | 2               |                           |
|   |                             |   |                 |                           |
| <b>Дифференцированный зачет</b>             |                             |   | <b>144 часа</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 |
|--|---|-------------|
| 1  | 2   | 5           |
| <b>Введение.</b>   | <b>Содержание</b>   | <b>2</b>    |
|  | Инструктаж по технике безопасности и охране труда на занятиях легкой атлетикой.                                     |             |
| <b>Тема 1. Легкая атлетика</b>                           | <b>Содержание</b>   | <b>2</b>    |
|  | Инструктаж по технике безопасности и охране труда на занятиях легкой атлетикой. Развитие выносливости.              |             |
|  | <b>Практическое занятие</b>   | <b>6</b>    |
|  | 1. Развитие выносливости.   | 2           |
|  | 2. Развитие координации, силовых качеств.   | 2           |
|  | 3. Обучение специальным л/атлетическим упражнениям.   | 2           |
|  | <b>Практическое занятие</b>   | <b>10</b>   |
|  | 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   |             |
| Самостоятельная работа                                   |   | 124         |
|  | Всего   | 144         |
| <b>Форма контроля</b>                                    | <b>д/зачет</b>  |             |
|  |   |             |

### 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/<br>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><br>Легкая атлетика. | Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга.<br>Умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты. | Бег 100 метров.<br><br>Кросс:<br>2000 м. (девушки); 3000 м. (юноши). |

|  |  |  |
|--|--|--|
| <p><b>Тема 2.</b><br/>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).<br/>Подтягивание на перекладине.<br/>Сгибание туловища в положении лежа без фиксации ног (пресс).<br/>Прыжки на скакалке(девушки),<br/>Рывок гири(юноши).</p> |
| <p><b>Тема 3.</b><br/>Баскетбол.</p>                   | <p>Владение техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.<br/>Умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты.</p> | <p>Броски мяча в корзину сбоку.<br/><br/>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.<br/><br/>Поднимание туловища из положения лежа на спине (пресс).<br/><br/>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания).</p>  |
| <p><b>Тема 4.</b><br/>Настольный теннис.</p>           | <p>Владение техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.<br/>Умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты.</p> | <p>Набивания теннисного мяча.<br/><br/>Игра в парах.</p>   |

|   |  |  |
|---|--|--|
| <p><b>Тема 5.</b><br/>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.<br/>Умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности.</p>                | <p>Удары на точность. Отбор мяча. Учебная игра.<br/>Челночный бег 10x10м. (мин.сек.)<br/>Удары по мячу внешней стороны стопы.<br/>Удары по катающемуся мячу.<br/>Удары по прыгающему мячу.<br/>Удары по летящему мячу.<br/>Удары по мячу носком, пяткой и головой.<br/>Жонглирование.<br/>Подтягивание на перекладине.</p> |
| <p><b>Тема 6.</b><br/>Волейбол.</p>   | <p>Владение техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.<br/>Умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты.</p> | <p>Передача мяча сверху и снизу.<br/><br/>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.<br/>Умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности.</p>                                  | <p>Подтягивание на перекладине.<br/>Поднимание туловища из положения лежа на спине (пресс).<br/>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.<br/>Этап разучивания и совершенствования.</b></p> |  |  |
| <p><b>Тема 7.</b><br/>Легкая атлетика.</p>  | <p>Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга.<br/>Умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты.</p>      | <p>Бег: 100 метров.<br/><br/>Кросс:<br/>2000 м. –(девушки);<br/>3000 м. –(юноши).</p>  |

|  |  |  |
|--|--|--|
| <p><b>Тема 8.</b><br/>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><br/>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><br/>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><br/>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.<br/>Умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности.</p>                | <p>Удары на точность. Отбор мяча. Учебная игра.<br/>Челночный бег 10х10м. (мин.сек.)<br/>Удары по мячу внешней стороны стопы.<br/>Удары по катающемуся мячу.<br/>Удары по прыгающему мячу.<br/>Удары по летящему мячу.<br/>Удары по мячу носком, пяткой и головой.<br/>Жонглирование.<br/>Подтягивание на перекладине.</p> |
| <p><b>Тема 12.</b><br/>Волейбол.</p>  | <p>Владение техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.<br/>Умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты.</p> | <p>Подача мяча снизу.<br/><br/>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.<br/>Умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности.</p>                                  | <p>Подтягивание на перекладине.<br/>Поднимание туловища из положения лежа на спине (пресс).<br/>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.<br/>Этап разучивания и совершенствования.</b></p> |  |  |
| <p><b>Тема 13.</b><br/>Легкая атлетика.</p>   | <p>Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга.<br/>Умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты.</p>      | <p>Бег: 100 метров.<br/>Кросс:<br/>2000 м. –(девушки);<br/>3000 м. –(юноши).<br/>Прыжок в длину с места.</p>   |

|   |   |  |
|---|---|--|
| <b>Тема 14.</b><br>Общая физическая подготовка. | 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.                                  | 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.) |
| <b>Тема 15.</b><br>Баскетбол.                   | 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. | Броски мяча в корзину сбоку.<br><br>Штрафные броски.   |
| <b>Зачет.</b>                                   | 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.                                  | Подтягивание на перекладине.<br><br>Поднимание туловища из положения лежа на спине (пресс).<br><br>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания).   |

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

Адаптация рабочей программы дисциплины **СГЦ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА** проводится при реализации адаптивной образовательной программы – программы подготовки специалистов среднего звена по Специальность: **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 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.