

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДАГЕСТАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ ИМ. Р.ГАМЗАТОВА»
ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ
КАФЕДРА СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**



**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 742 от 17.08.2022

Махачкала 2024

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
Объем образовательной программы учебной дисциплины	144	144
в т. ч.:		
теоретическое обучение	-	
практические занятия	144	20
Самостоятельная работа		124
Промежуточная аттестация (диф.зачет)	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
	3 семестр 26 ч.			
Тема 1. Легкая атлетика	Практическое занятие		6	
	1.	Развитие выносливости.	2	
	2.	Развитие координации, силовых качеств.	2	
	3.	Обучение специальным л/атлетическим упражнениям.	2	
Тема 2. Общая физическая подготовка	Практическое занятие		10	ОК-8 ЛР 7, ЛР 9, ЛР 20
	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	
		Развитие силовых качеств методом круговой тренировки.		
Тема 3. Баскетбол	Практическое занятие		10	ОК-8 ЛР 7, ЛР 9, ЛР 20
	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	
	4 семестр 38ч.			
Тема 4. Настольный теннис	Практическое занятие		10	ОК-8 ЛР 7, ЛР 9, ЛР 20
	1.	Техника безопасности. Правила игры. Основная стойка в настольном теннисе.	2	
	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	
Тема 5. Футбол	Практическое занятие		10	ОК-8 ЛР 7, ЛР 9, ЛР 20
	1.	Техника безопасности на занятиях футболом. Развитие скоростно-силовых качеств.	4	
	2.	Техническая подготовка. Ведение мяча. Остановка мяча.	4	
	3.	Развитие гибкости.	2	
Тема 6. Волейбол	Практическое занятие		12	ОК-8 ЛР 7, ЛР 9, ЛР 20
	1.	Техника безопасности на занятиях волейболом. Правила игры. Основная стойка волейболиста. Техника перемещения по площадке.	4	
	2.	Техника передачи мяча сверху и снизу. Развитие скоростно-силовых качеств.	4	

	3.	Техника подачи мяча сверху.	2	
	4.	Техника нападающего удара в волейболе. Техника блокирования в волейболе.	2	
Тема 7. Легкая атлетика	Практическое занятие		6	
	1.	Инструктаж по технике безопасности и охране труда на занятиях легкой атлетикой. Развитие выносливости.	2	<i>ОК-8</i> ЛР 7, ЛР 9, ЛР 20
	3.	Развитие координации, силовых качеств.	2	
	4.	Обучение специальным л/атлетическим упражнениям.	2	
	5 семестр 30 ч.			
Тема 8. Общая физическая подготовка	Практическое занятие		8	
	1.	Развитие скоростно-силовых качеств. Развитие координации.	4	<i>ОК-8</i> ЛР 7, ЛР 9, ЛР 20
	2.	Развитие силовых качеств, гибкости.	2	
	3.	Развитие силовых качеств методом круговой тренировки.	2	
Тема 9. Баскетбол	Практическое занятие		10	
	1.	Техника безопасности. Правила игры.	2	<i>ОК-8</i> 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	
Тема 10. Настольный теннис	Практическое занятие		12	
	1.	Техника безопасности. Правила игры. Основная стойка в настольном теннисе.	2	<i>ОК-8</i> 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	
	6 семестр 26ч.			
Тема 11. Футбол	Практическое занятие		8	
	1.	Техника безопасности на занятиях футболом.	2	<i>ОК-8</i> ЛР 7, ЛР 9, ЛР 20
	2.	Развитие скоростно-силовых качеств.		
	3.	Техническая подготовка.	2	
	4.	Ведение мяча.		
	5.	Остановка мяча.	2	
	6.	Развитие гибкости.	2	
Тема 12. Волейбол	Практическое занятие		8	
	1.	Техника безопасности на занятиях волейболом. Правила игры. Основная стойка волейболиста. Техника перемещения по площадке.	2	<i>ОК-8</i> ЛР 7, ЛР 9, ЛР 20
	2.	Развитие скоростно-силовых качеств. Техника передачи мяча сверху и снизу.	2	
	3.	Техника подачи мяча снизу. Развитие скоростно-силовых качеств.	2	
	4.	Техника нападающего удара в волейболе. Техника блокирования в волейболе.	2	
Тема 13. Легкая атлетика	Практическое занятие		10	
	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		
		7 семестр 24 ч.		
Тема 14. Общая физическая подготовка	Практическое занятие		6	
	1.	Развитие силовых качеств.	2	ОК-8 ЛР 7, ЛР 9, ЛР 20
	2.	Развитие скоростно-силовых качеств. Развитие координации.	2	
	3.	Развитие силовых качеств методом круговой тренировки.	2	
Тема 15. Баскетбол	Практическое занятие		10	
	1.	Техника безопасности. Правила игры. Изучение техники передвижения в баскетболе.	2	ОК-8 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	
Тема 16. Волейбол	Практическое занятие		8	
	1.	Техника безопасности на занятиях волейболом. Правила игры. Основная стойка волейболиста. Техника перемещения по площадке.	2	ОК-8 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.	2	
		Техника блокирования в волейболе.		
	Дифференцированный зачет		144 часа	

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
Введение.	Содержание	2
	Инструктаж по технике безопасности и охране труда на занятиях легкой атлетикой.	
Тема 1. Легкая атлетика	Содержание	2
	Инструктаж по технике безопасности и охране труда на занятиях легкой атлетикой. Развитие выносливости.	
	Практическое занятие	6
	1. Развитие выносливости.	2
	2. Развитие координации, силовых качеств.	2
	3. Обучение специальным л/атлетическим упражнениям.	2
	Практическое занятие	10
	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
Форма контроля	д/зачет	

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. Богащенко. – 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
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
Физическая культура и формирование жизненно важных умений и навыков способом применения основных популярных технологий физкультурно-спортивной деятельности. Тема 1. 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).

Тема 2. 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).
Тема 3. 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. Штрафные броски.
Зачет.	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. Поднимание туловища из положения лежа на спине (пресс). Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания).
Тема 4. Настольный теннис.	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.	Набивания теннисного мяча. Игра в парах.

Тема 5. Футбол.	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.	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.
Тема 6. Волейбол.	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.	Передача мяча сверху и снизу. Подача мяча снизу.
Зачет.	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. Поднимание туловища из положения лежа на спине (пресс). Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания).
Физическая культура и формирование жизненно важных умений и навыков способом применения основных популярных видов спорта. Этап разучивания и совершенствования.		
Тема 7. 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).

Тема 8. 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).
Тема 9. 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. Штрафные броски.
Зачет.	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. Поднимание туловища из положения лежа на спине (пресс). Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания).
Тема 10. Настольный теннис.	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.	Набивания теннисного мяча. Игра в парах.

Тема 11. Футбол.	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.	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.
Тема 12. Волейбол.	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.	Подача мяча снизу. Подача мяча сверху.
Зачет.	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. Поднимание туловища из положения лежа на спине (пресс). Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания).
Физическая культура и формирование жизненно важных умений и навыков способом применения основных популярных видов спорта. Этап разучивания и совершенствования.		
Тема 13. 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). Прыжок в длину с места.

Тема 14. 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.)
Тема 15. 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. Штрафные броски.
Зачет.	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. Поднимание туловища из положения лежа на спине (пресс). 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 невизуального доступа к информации, технических средств приема-передачи учебной информации в доступных формах.

Для обучающихся с нарушением опорно-двигательного аппарата кабинет должен быть оборудован передвижными регулируемыми партами с источником питания.

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

Информационное и методическое обеспечение обучающихся

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

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

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

Для лиц с нарушениями слуха:

- в печатной форме;
- в форме электронного документа.

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

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

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

- использование текста с иллюстрациями;
- мультимедийные материалы.

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

Формы и методы контроля и оценки результатов обучения

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

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

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