

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



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ  
ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Направление подготовки 54.02.01 Дизайн (по отраслям)  
Квалификация: дизайнер  
Срок обучения по ОП: 3г 10м (очное обучение)  
Форма обучения: очная  
Образовательный стандарт (ФГОС) N 69375 от 25.07.2022

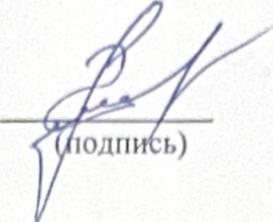
Автор(ы)-составитель(и): Сагитов К.Я.

**Программа утверждена на заседаниях:**

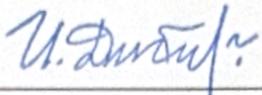
Кафедры профессиональных дисциплин  
(протокол № 6 от «21» января 2025г.)

Зав. кафедрой: Салманова Д.А., к.п.н., доцент  21.01. 2025 г.  
(ФИО, ученое звание) (подпись) (дата)

Педагогического совета профессионально-педагогического  
колледжа ДГПУ им.Р.Гамзатова  
(протокол №2 от «25» февраля 2025 г.)

Председатель Магарамов Ш.А., к.и.н., доцент  25.02.2025г.  
(ФИО, ученое звание) (подпись) (дата)

Учебно-методического совета ДГПУ им. Р.Гамзатова  
(протокол № 4 от «25» 06 2025г.)

Председатель УМС: д.ф.н., профессор, Дибиров И.А.  25.06.2025г.  
(ФИО, ученое звание) (подпись) (дата)

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## ОГСЭ. 05 Физическая культура

### 1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины ОГСЭ.05 «Физическая культура», является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 54.02.01 Дизайн (по отраслям).

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

- В ОПОП СПО учебная дисциплина ОГСЭ.05 «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 8. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

#### 1.3.1. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

В рамках освоения программы учебной дисциплины обучающийся приобретает умения и знания:

формируемые ОК	Умения	Знания
ОК 8	<ul style="list-style-type: none"><li>- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li><li>- применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</li><li>- пользоваться средствами Профилактики перенапряжения характерными для данной специальности;</li><li>- выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном социальном развитии человека;</li><li>- основы здорового образа жизни;</li><li>- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности;</li><li>- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности</li></ul>

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

Максимальной учебной нагрузки студента 160 часов, в том числе обязательной нагрузки студента во взаимодействии с преподавателем 158 часа. - 2 часа теоретические занятия, 158 практические занятия, форма контроля зачет (3456), диф. Зачет (8 семестр)

**2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

Вид учебной работы	Объем часов	Распределение по семестрам					
		3	4	5	6	7	8
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<i>160</i>						
<b>Обязательная учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем</b>	<i>160</i>	<i>30</i>	<i>28</i>	<i>26</i>	<i>28</i>	<i>30</i>	<i>18</i>
в том числе форме практической подготовки:							
Теоретические занятия	<i>2</i>						
практические занятия	<i>158</i>	<i>30</i>	<i>28</i>	<i>26</i>	<i>28</i>	<i>30</i>	<i>18</i>
контрольные работы							
<i>Промежуточная аттестация в форме зачета, итоговая аттестация в виде дифференцированного зачета.</i>		<i>за-чет</i>	<i>за-чет</i>	<i>за-чет</i>	<i>за-чет</i>	<i>за-чет</i>	<i>Диф. за-чет</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	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
<b>1</b>	<b>3 семестр 30 часов</b>	<b>5</b>	<b>6</b>
<b>Введение.</b>	<b>Содержание</b>	<b>2</b>	<i>OK 02, OK 0, OK 08</i>
	Лекция. Инструктаж по технике безопасности и охране труда на занятиях легкой атлетикой.	2	
<b>Тема 1. Легкая атлетика</b>	<b>Практическое занятие</b>	<b>5</b>	<i>OK 02, OK 03, OK 08</i>
	1. Развитие выносливости.	1	
	2. Развитие координации, силовых качеств.	2	
	3. Обучение специальным л/атлетическим упражнениям.	2	
<b>Самостоятельная работа</b>			
<b>Тема 2. Общая физическая подготовка</b>	<b>Практическое занятие</b>	<b>10</b>	<i>OK 02, OK 0, OK 08</i>
	1. Развитие силовых качеств.	1	
	2. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	
	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>			
<b>Тема 3. Баскетбол</b>	<b>Практическое занятие</b>		<b>13</b>	<i>OK 02, OK 03, OK 08</i>
	1.	Техника безопасности. Правила игры.	2	
	2.	Изучение техники передвижения в баскетболе.	2	
	3.	Развитие координации, скоростно-силовых качеств в баскетболе.	3	
	4.	Изучение техники передачи мяча в баскетболе.	3	
	5.	Изучение тактики нападения в игре.	3	
	<b>4 семестр 28 часов</b>			
<b>Тема 4. Настольный теннис</b>	<b>Практическое занятие</b>		<b>10</b>	<i>OK 02, OK 03, OK 08</i>
	1.	Техника безопасности. Правила игры.	1	
	2.	Основная стойка в настольном теннисе.	1	
	3.	Способы хвата ракетки и виды ударов.	1	
	4.	Техника настольного тенниса. Основные элементы.	1	
	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>			
<b>Тема 5. Футбол</b>	<b>Практическое занятие</b>		<b>10</b>	<i>OK 02, OK 03, OK 08</i>
	1.	Техника безопасности на занятиях футболом.	1	
	2.	Развитие скоростно-силовых качеств.	1	
	3.	Техническая подготовка.	2	
	4.	Ведение мяча.	2	
	5.	Остановка мяча.	2	
	6.	Развитие гибкости.	2	

	<b>Самостоятельная работа</b>			
<b>Тема 6. Волейбол</b>	<b>Практическое занятие</b>		<b>8</b>	<i>OK 02, OK 03, OK 08</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.	1	
	4.	Развитие скоростно-силовых качеств.	1	
	5.	Техника подачи мяча сверху.	2	
	6.	Техника нападающего удара в волейболе.	1	
	7.	Техника блокирования в волейболе.	1	
	<b>5 семестр 26 часов</b>			
<b>Тема 7. Легкая атлетика</b>	<b>Практическое занятие</b>		<b>6</b>	<i>OK 02, OK 03, OK 08</i>
	1.	Инструктаж по технике безопасности и охране труда на занятиях легкой атлетикой.	2	
	2.	Развитие выносливости.	1	
	3.	Развитие координации, силовых качеств.	2	
	4.	Обучение специальным л/атлетическим упражнениям.	1	
	<b>Самостоятельная работа</b>			
<b>Тема 8. Общая физическая подготовка</b>	<b>Практическое занятие</b>		<b>10</b>	<i>OK 02, OK 03, OK 08</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 трени-	2	

		ровки.		
	<b>Самостоятельная работа</b>			
<b>Тема 9. Баскетбол</b>	<b>Практическое занятие</b>		<b>10</b>	<i>OK 02, OK 03, OK 08</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>			
	<b>6 семестр 28 часов</b>			
<b>Тема 10. Настольный теннис</b>	<b>Практическое занятие</b>		<b>10</b>	<i>OK 02, OK 03,, OK 08</i>
	1.	Техника безопасности. Правила игры.	1	
	2.	Основная стойка в настольном теннисе.	1	
	3.	Способы хвата ракетки и виды ударов.	1	
	4.	Техника настольного тенниса. Основные элементы.	1	
	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>				
<b>Тема 11. Футбол</b>	<b>Практическое занятие</b>		<b>10</b>	<i>OK 02, OK 03, OK 08</i>
	1.	Техника безопасности на занятиях футболом.	1	
	2.	Развитие скоростно-силовых качеств.	1	
	3.	Техническая подготовка.	2	
	4.	Ведение мяча.	2	

	5.	Остановка мяча.	2	
	6.	Развитие гибкости.	2	
	<b>Самостоятельная работа</b>			
<b>Тема 12. Волейбол</b>	<b>Практическое занятие</b>		<b>8</b>	<i>OK 02, OK 03, OK 08</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.	1	
	6.	Развитие скоростно-силовых качеств.	1	
	7.	Техника нападающего удара в волейболе.	1	
	8.	Техника блокирования в волейболе.	1	
			<b>7 семестр 30 часов</b>	
<b>Тема 13. Легкая атлетика</b>	<b>Практическое занятие</b>		<b>12</b>	<i>OK 02, OK 03, OK 08</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>Тема 14. Общая физическая подготовка</b>	<b>Практическое занятие</b>		<b>8</b>	<i>OK 02, OK 03, OK 08</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>Тема 15. Баскетбол</b>	<b>Практическое занятие</b>		<b>10</b>	<i>OK 02, OK 03, OK 08</i>
	1.	Техника безопасности. Правила игры.	1	
	2.	Изучение техники передвижения в баскетболе.	1	
	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>8 семестр 18 часов</b>				
<b>Тема 16. Волейбол</b>	<b>Практическое занятие</b>		<b>18</b>	<i>OK 02, OK 03, OK 08</i>
	1.	Техника безопасности на занятиях волейболом. Правила игры.	2	
	2.	Основная стойка волейболиста. Техника перемещения по площадке.	4	
	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.	4	
	7.	Техника блокирования в волейболе.	2	
			<b>160</b>	
<b>Дифференцированный зачет</b>				<b>в 8 семестре</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

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

##### **3.2.1. Обязательные печатные издания**

1. 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.

2. Виленский, М.Я., Физическая культура: учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — Москва: КноРус, 2022. — 214 с. — ISBN 978-5-406-09867-7. — URL:<https://book.ru/book/943895> (дата обращения: 04.05.2022). — Текст: электронный.

3. Кузнецов, В.С., Физическая культура: учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. — Москва: КноРус, 2021. — 256 с. — ISBN 978-5-406-08271-3. — URL:<https://book.ru/book/940094> (дата обращения: 04.05.2022). — Текст: электронный

4. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учебное пособие для студентов средних профессиональных заведений – М.: Академия, 2020. – 152 с.

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. Электронные издания**

1. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/469681>

2. Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475342>

### **3.2.3. Дополнительные источники**

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/471143>

2. Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики: учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 113 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10349-6. — Текст: электронный //

ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475602>

### **3.4. Требования к квалификации педагогических кадров.**

Реализация программы учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивается педагогическими кадрами, имеющими высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование по направлению подготовки "Образование и педагогика" или в области, соответствующей преподаваемому предмету, без предъявления требований к стажу работы.

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

Раздел/ тема	Результаты обучения (предметные и метапредметные)	Основные показатели оценки результата
<p><b>Физическая культура и формирование жизненно важных умений и навыков способом применения основных популярных технологий физкультурно-спортивной деятельности.</b></p> <p><b>Тема 1.</b> Легкая атлетика.</p>	<p>Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга.</p> <p>Умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты.</p>	<p>Бег 100 метров.</p> <p>Кросс: 2000 м. (девушки); 3000 м. (юноши).</p>
<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.</p> <p>Умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности.</p>	<p>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания).</p> <p>Подтягивание на перекладине.</p> <p>Сгибание туловища в положении лежа без фиксации ног (пресс).</p> <p>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.</p> <p>Умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты.</p>	<p>Броски мяча в корзину сбоку.</p> <p>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.</p> <p>Умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности.</p>	<p>Подтягивание на перекладине.</p> <p>Поднимание туловища из положения лежа на спине (пресс).</p> <p>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.</p> <p>Умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты.</p>	<p>Набивания теннисного мяча.</p> <p>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.</p> <p>Умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности.</p>	<p>Удары на точность. Отбор мяча. Учебная игра.</p> <p>Челночный бег 10x10м. (мин.сек.)</p> <p>Удары по мячу внешней стороны стопы.</p> <p>Удары по катающемуся мячу.</p> <p>Удары по прыгающему мячу.</p> <p>Удары по летящему мячу.</p> <p>Удары по мячу носком, пяткой и головой. Жонглирование.</p> <p>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.</p> <p>Умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты.</p>	<p>Передача мяча сверху и снизу.</p> <p>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.</p> <p>Умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности.</p>	<p>Подтягивание на перекладине.</p> <p>Поднимание туловища из положения лежа на спине (пресс).</p> <p>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания).</p>

<b>Физическая культура и формирование жизненно важных умений и навыков способом применения основных популярных видов спорта.</b> <b>Этап разучивания и совершенствования.</b>		
<b>Тема 7.</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).
<b>Тема 8.</b> 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).
<b>Тема 9.</b> 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.
<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. Поднимание туловища из положения лежа на спине (пресс). Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания).

<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.</p> <p>Умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты.</p>	<p>Набивания теннисного мяча.</p> <p>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.</p> <p>Умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности.</p>	<p>Удары на точность. Отбор мяча. Учебная игра.</p> <p>Челночный бег 10x10м. (мин.сек.)</p> <p>Удары по мячу внешней стороны стопы.</p> <p>Удары по катающемуся мячу.</p> <p>Удары по прыгающему мячу.</p> <p>Удары по летящему мячу.</p> <p>Удары по мячу носком, пяткой и головой. Жонглирование.</p> <p>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.</p> <p>Умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты.</p>	<p>Подача мяча снизу.</p> <p>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.</p> <p>Умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности.</p>	<p>Подтягивание на перекладине.</p> <p>Поднимание туловища из положения лежа на спине (пресс).</p> <p>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания).</p>

**Физическая культура и формирование жизненно важных умений и навыков способом применения основных популярных видов спорта.**

**Этап разучивания и совершенствования.**

<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.</p> <p>Умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты.</p>	<p>Бег: 100 метров.</p> <p>Кросс: 2000 м. –(девушки); 3000 м. -(юноши).</p> <p>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.</p> <p>Умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности.</p>	<p>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания).</p> <p>Подтягивание на перекладине.</p> <p>Сгибание туловища в положении лежа без фиксации ног (пресс).</p> <p>Прыжки на скакалке(девушки); Рывок гири(юноши).</p> <p>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.</p> <p>Умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты.</p>	<p>Броски мяча в корзину сбоку.</p> <p>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.</p> <p>Умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности.</p>	<p>Подтягивание на перекладине.</p> <p>Поднимание туловища из положения лежа на спине (пресс).</p> <p>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 специальности **54.02.01. Дизайн (по отраслям)** 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 регулируемым 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 аутистического 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.

**Автор(ы)-составители:** преподаватель кафедры профессиональных дисциплин  
Сагитов К.Я.