

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ ЧЕЧЕНСКОЙ РЕСПУБЛИКИ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«НОЖАЙ-ЮРТОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТЕХНИКУМ»

ПРИНЯТА  
Педагогическим советом  
протокол № \_\_\_\_ от « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2021 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ГБПОУ «НГТ»  
\_\_\_\_\_ И.Б-Э. Халаев  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2021 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
ОД.07 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Специальность:

44.02.01 Дошкольное образование

Форма обучения – очная

Нормативный срок обучения – 3 года 10 месяцев

На базе основного общего образования

Ножай-Юрт, 2021

Рабочая программа учебной дисциплины ОД.07 Физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 г. № 413 (зарегистрировано в Минюсте России 07.06.2012г. № 24480), рекомендаций по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования (письмо Минобрнауки России от 17.03.2015 г. № 06-259)

Рабочая программа учебной дисциплины ОД.07 Физическая культура разработана с учетом примерной программы, рекомендованной Федеральным государственным автономным учреждением «Федеральным институтом развития образования» (ФГАУ «ФИРО») (Протокол № 3 от 21 июля 2015 г.) с уточнениями, одобренными Научно-методическим советом Центра профессионального образования и систем квалификаций ФГАУ «ФИРО» (протокол № 3 от 25 мая 2017 г.)

Организация-разработчик: Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Ножай-Юртовский государственный техникум».

Одобрено и рекомендовано с целью практического применения МС ГБПОУ «НГТ»

Протокол № \_\_\_\_\_ 2021 г.

Председатель МС ГБПОУ «НГТ» \_\_\_\_\_

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	7
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	17

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## Физическая культура

### Область применения рабочей программы

**1.1.** Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальностям среднего профессионального образования.

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована преподавателями СПО для осуществления профессиональной подготовки специалистов среднего звена.

**1.2. Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:** Дисциплина «Физическая культура» относится к циклу общих учебных дисциплин программы, подготовки специалистов среднего звена по специальности 44.02.01 Дошкольное образование.

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

Освоение содержания учебной дисциплины обеспечивает достижение студентами следующих результатов:

#### **личностных:**

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;
- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;
- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной

деятельности;

- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;
- готовность к служению Отечеству, его защите;

**метапредметных:**

- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физической, оздоровительной и социальной практике;
- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;
- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;
- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;
- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

**предметных:**

- умение использовать разнообразные формы и виды физической деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой

работоспособности;

- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

**формируемые общие компетенции:**

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

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

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

ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности.

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

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

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

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

ОК 10. Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья детей.

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

**1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося 174 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 116 часов;

самостоятельной работы обучающегося 58 часов

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Виды учебной работы	Объем часов
	очная форма обучения
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>174</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>116</b>
в том числе:	
практические работы	114
теоретическое обучение	2
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>58</b>
<b>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета</b>	

### 1.1. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОУД.12 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект)	Количество часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>Раздел 1.Теоретическая часть</b>		<b>2</b>	
Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1 Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО. Современное состояние физической культуры и спорта. Физическая культура и личность профессионала. Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек. Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура». Введение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Требования к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями.	2	1
	<b>Самостоятельная работа обучающегося №1-2</b>	2	
	Изучение физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).		
<b>Раздел 2.Практическая часть</b>		<b>114</b>	
<b>Подраздел 2.1</b> Учебно-методические занятия		10	
<b>Тема 2.1.1.</b> Учебно-методические занятия	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1 Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции. Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов. Ведение личного дневника самоконтроля (индивидуальной карты здоровья). Определение уровня здоровья (по Э.Н. Вайнеру).	2	1,2

	2	Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности. Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению. Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности с учетом профессиональной направленности.	2	1,2
	3	Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении.	2	1,2
	4	Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Физические упражнения для коррекции зрения.	2	1,2
	5	Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности студентов.	2	1,2
	<b>Самостоятельная работа обучающегося №9-11</b>		3	
	Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовки.			
	Составление комплекса упражнений производственной гимнастики.			
	Изучение учебного материала по темам: «Правила плавания в открытом водоеме. Доврачебная помощь пострадавшему. Техника безопасности при занятиях плаванием в открытых водоемах и в бассейне.»			
<b>Подраздел 2. 2. Учебно-тренировочные занятия</b>			10	
<b>Тема 2.2.1. Гимнастика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			
	1	Техника безопасности при выполнении гимнастических упражнений. Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки).	2	1,2
	2	Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки),	2	1,2
	3	Упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки.	2	1,2

	4	Упражнения для коррекции зрения.	2	1,2
	5	Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.	2	1,2
	<b>Самостоятельная работа обучающегося №12-16</b>			
	Подготовить и продемонстрировать комплекс утренней гимнастики.		5	
	Выполнение упражнений для коррекции зрения.			
	Выполнение общеразвивающих упражнений.			
<b>Тема 2.2.2. Баскетбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		10	
	1	Техника безопасности при игре в баскетбол. Правила игры в баскетбол. Ловля и передача мяча, ведение мяча. Игра по упрощенным правилам баскетбола.	2	1,2
	2	Броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком). Игра по упрощенным правилам баскетбола.	2	1,2
	3	Тактика защиты. Вырывание и выбивание (приемы овладения мячом). Игра по правилам.	2	1,2
	4	Тактика защиты. Прием техники защита — перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание. Игра по правилам.	2	1,2
	5	Тактика нападения. Игра в «тройках». Прорыв. Игра по правилам.	2	1,2
	<b>Самостоятельная работа обучающегося №17-21</b>		5	
	Выполнение общеразвивающих упражнений			
<b>Тема 2.2.3 Спортивная аэробика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		8	
	1	Техника безопасности при занятии спортивной аэробикой. Комбинация из спортивно-гимнастических и акробатических элементов. Обязательные элементы: подскоки, амплитудные махи ногами, упражнения для мышц живота, отжимание в упоре лежа (четырёхкратное непрерывное исполнение).	2	1,2

	2	Дополнительные элементы: кувырки вперед и назад, падение в упор лежа, перевороты вперед, назад, в сторону, подъем разгибом с лопаток, шпагаты, сальто.	2	
	3	Техника безопасности при занятии спортивной аэробикой. Комбинация из спортивно-гимнастических и акробатических элементов. Обязательные элементы: подскоки, амплитудные махи ногами, упражнения для мышц живота, отжимание в упоре лежа (четырёхкратное непрерывное исполнение).	2	1,2
	4	Дополнительные элементы: кувырки вперед и назад, падение в упор лежа, перевороты вперед, назад, в сторону, подъем разгибом с лопаток, шпагаты, сальто. Дифференцированный зачет	2	
	5			3
	<b>Самостоятельная работа обучающегося № 22-24</b>		3	
	Выполнение общеразвивающих упражнений			
<b>Тема 2.2.4</b> Дыхательная гимнастика	<b>Содержание учебного материала</b>		8	
	1	Умение составлять и выполнять с группой комбинации из спортивно-гимнастических элементов, включая дополнительные элементы.	2	1,2
	2	Умение составлять и выполнять с группой комбинации из спортивно-акробатических элементов, включая дополнительные элементы.	2	1,2
	3	Знание техники безопасности при занятии спортивной аэробикой.	2	1,2
	4	Умение осуществлять самоконтроль.	2	1,2
	<b>Самостоятельная работа обучающегося № 25- 28</b>			
	Выполнение общеразвивающих упражнений		4	
<b>Тема 2.2.5.</b> Волейбол	<b>Содержание учебного материала</b>		10	
	1	Техника безопасности при игре в волейбол. Исходное положение	2	1,2

		(стойки), перемещения, передача мяча. Прием мяча снизу двумя руками.		
	2	Подача, нападающий удар. Правила игры. Игра по упрощенным правилам волейбола.	2	1,2
	3	Тактика нападения. Прием мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону. Игра по правилам.	2	1,2
	4	Прием мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении впереди последующим скольжением на груди—животе. Игра по правилам.	2	1,2
	5	Тактика защиты. Блокирование. Игра по правилам.	2	1,2
	<b>Самостоятельная работа обучающегося № 29-33</b>		5	
	Выполнение общеразвивающих упражнений			
<b>Тема 2.2.6.</b> Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах	<b>Содержание учебного материала</b>		18	
	1	Техника безопасности занятий. Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой.	2	1,2
	2	Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой.	2	1,2
	3	Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой.	2	1,2
	4	Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой.	2	1,2
	5	Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой.	2	1,2
	6	Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой.	2	1,2
	7	Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных	2	1,2

		групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой.		
	8	Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой.	2	1,2
	9	Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой.	2	1,2
	<b>Самостоятельная работа обучающегося № 34-42</b>			
	Тренировка для развития силы основных мышечных групп.		9	
	<b>Содержание учебного материала</b>			
<b>Тема 2.2.7. Футбол</b>	1	Техника безопасности игры. Правила игры. Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги. Остановка мяча ногами. Игра по упрощенным правилам.	10	1,2
			2	
	2	Удары головой на месте и в прыжке, грудью, отбор мяча, обманные движения. Игра по упрощенным правилам.	2	1,2
	3	Техника игры вратаря. Игра по правилам.	2	1,2
	4	Тактика защиты. Игра по правилам.	2	1,2
	5	Тактика нападения. Игра по правилам.	2	1,2
		<b>Самостоятельная работа обучающегося №43- 45</b>		
	Выполнение общеразвивающих упражнений		3	
<b>Тема 2.2.8. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			
	1	Техника безопасности по легкой атлетике. Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование.	30	1,2
	2	Бег по прямой с различной скоростью. Бег 100 м.	4	1,2
	3	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».	4	1,2
	4	Прыжки в высоту способом «перешагивания».	4	1,2
	5	Прыжки в высоту способами: «прогнувшись», «перешагивания», «ножницы», «перекидной».	4	1,2
	6	Равномерный бег на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши).	4	1,2
	7	Эстафетный бег 4 '100 м, 4' 400 м.	2	1,2
	8	Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши).	2	1,2

	9	Толкание ядра.	2	1,2
	10	Дифференцированный зачет	1	1,2
	<b>Самостоятельная работа обучающегося № 46- 58</b>			
	Бег по местности.		12	
	Выполнение общеразвивающих упражнений			
			<b>116</b>	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению** Реализация программы учебной дисциплины требует наличия спортивного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий: беговая дорожка, комплект гимнастических турников, библиотеки с читальным залом с выходом в Интернет.

Оборудование спортивного зала:

- баскетбольная площадка: баскетбольные мячи;
- волейбольная площадка: мячи волейбольные;
- гимнастическое снаряжение: - брусья разновысокие,
- комплект для прыжков в высоту, конь гимнастический, козел гимнастический, мостик гимнастический, стенка гимнастическая, мат гимнастический, скакалки, столы теннисные, теннисные мячи; спортивные тренажеры.

#### **1. 3.2. Информационное обеспечение обучения**

**2. Перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы Основные источники:**

1. Каткова А. М. Храмцова А. И. Каткова, А.М. Физическая культура и спорт : учебное наглядное пособие / А.М. Каткова, А.И. Храмцова. - М. : МПГУ, 2018. - 64 с. - ISBN 978-5- 4263-0617-2. - Режим доступа:

<http://znanium.com/catalog/product/1020559>

**Дополнительные источники**

1. Сидорова Е. Н. Николаева О. О. Специальные упражнения для обучения видам легкой атлетики: Учебное пособие / Сидорова Е.Н., Николаева О.О. - Краснояр.:СФУ, 2016. - 148 с.: ISBN 978-5-7638-3400-0

2. <http://www.fizkult-ura.ru/> Физкультура

3. <http://fizkultura-na5.ru/> Сайт учителей физкультуры

4. <http://www.fizkultura-vsem.ru/> Фитзкультура для всех

5. <http://medproza.ru/> Здоровый образ жизни

6. <http://www.rusathletics.com/> Легкая атлетика

7. <http://fivb.narod.ru/> Мир волейбола

8. <http://www.basketball.ru/> баскетбольный портал

9. [www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru) (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).

10. [www.edu.ru](http://www.edu.ru) (Федеральный портал «Российское образование»).

11. [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru) (Официальный сайт Олимпийского комитета России).