

Департамент образования и науки города Москвы  
Государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования города Москвы  
«Московский городской педагогический университет»  
Институт среднего профессионального образования им. К.Д. Ушинского

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**  
**ОГСЭ.05 Физическая культура**

Специальность

**44.02.05 Коррекционная педагогика в начальном образовании**

Москва  
2023

### 1. Место дисциплины в структуре ОП СПО:

Дисциплина ОГСЭ.05 Физическая культура относится к обязательной части учебных циклов образовательной программы среднего профессионального образования по специальности 44.02.05 Коррекционная педагогика в начальном образовании, является дисциплиной общего гуманитарного и социально-экономического цикла.

### 2. Требования к результатам освоения дисциплины:

В результате изучения дисциплины обучающийся должен:

#### Знать:

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

#### Уметь:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

Изучение дисциплины должно способствовать формированию компетенций:

ОК 1 – 11

ПК 1.1, 1.2, 2.1, 3.2, 3.4, 3.6

### 3. Объем дисциплины и виды учебной работы:

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры				
		3	4	5	6	7
Контактная работа (всего)	150	40	40	36	32	2
В том числе:						
Лекции, уроки	2					2
Практические занятия, семинары	148	40	40	36	32	
Лабораторные занятия						
Самостоятельная работа	10					10
Формы промежуточной аттестации		контроль	контроль	контроль	контроль	Дифф. зачет
<b>Максимальная учебная нагрузка</b>	<b>160</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>36</b>	<b>32</b>	<b>12</b>

#### 4. Структура и содержание дисциплины

##### 4.1. Разделы дисциплины и виды занятий

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Лекции, уроки	Практические занятия, семинары	Лабораторные занятия	Самостоятельная работа	Всего
1.	Научно-методические основы формирования физической культуры личности	1	10		2	13
2.	Учебно-практические основы формирования физической культуры личности		108		4	112
3.	Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)	1	30		4	35

##### 4.2. Содержание разделов дисциплины

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела (темы занятий)
1.	Научно-методические основы формирования физической культуры личности	<p><b>Тема 1.1. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.</b></p> <p>1.1.1. Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры. Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовка и подготовленность, самовоспитание. Сущность и ценности физической культуры. Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха. Дисциплина «Физическая культура» в системе среднего профессионального образования.</p> <p>1.1.2. Социально-биологические основы физической культуры. Характеристика изменений, происходящих в организме человека под воздействием выполнения физических упражнений, в процессе регулярных занятий. Эффекты физических упражнений. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений. Характеристика некоторых состояний организма: разминка, вращивание, утомление, восстановление. Влияние занятий физическими упражнениями на</p>

функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека.

1.1.3. Основы здорового образа и стиля жизни. Здоровье человека как ценность и как фактор достижения жизненного успеха. Совокупность факторов, определяющих состояние здоровья. Роль регулярных занятий физическими упражнениями в формировании и поддержании здоровья. Компоненты здорового образа жизни. Роль и место физической культуры и спорта в формировании здорового образа и стиля жизни. Двигательная активность человека, её влияние на основные органы и системы организма. Норма двигательной активности, гиподинамия и гипокинезия. Оценка двигательной активности человека и формирование оптимальной двигательной активности в зависимости от образа жизни человека. Формы занятий физическими упражнениями в режиме дня и их влияние на здоровье. Коррекция индивидуальных нарушений здоровья, в том числе, возникающих в процессе профессиональной деятельности, средствами физического воспитания. Пропорции тела, коррекция массы тела средствами физического воспитания.

1.1.4. Физическая культура в обеспечении здоровья.

Комплекс утренней физической зарядки

- 1) выполнение комплексов дыхательных упражнений.
- 2) выполнение комплексов утренней гимнастики.
- 3) выполнение комплексов упражнений для глаз.
- 4) выполнение комплексов упражнений по формированию осанки.
- 5) выполнение комплексов упражнений для снижения массы тела.
- 6) выполнение комплексов упражнений для наращивания массы тела.
- 7) выполнение комплексов упражнений по профилактике плоскостопия.
- 8) выполнение комплексов упражнений при сутулости, нарушением осанки в грудном и поясничном отделах, упражнений для укрепления мышечного корсета, для укрепления мышц брюшного пресса.
- 9) проведение студентами самостоятельно подготовленных комплексов упражнений, направленных на укрепление здоровья и профилактику нарушений работы органов и систем организма

2.	Учебно-практические основы формирования физической культуры личности	<p><b>Тема 2.1. Общая физическая подготовка.</b> Физические качества и способности человека и основы методики их воспитания. Средства, методы, принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей. Возрастная динамика развития физических качеств и способностей. Взаимосвязь в развитии физических качеств и возможности направленного воспитания отдельных качеств. Особенности физической и функциональной подготовленности. Круговая тренировка.</p> <p><b>Тема 2.2. Лёгкая атлетика.</b> Техника спортивной ходьбы. Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции, на стадионе и пересечённой местности, кроссовая подготовка. Эстафетный бег. Прыжки в длину и высоту. Метание снарядов (граната, мяч).</p> <p><b>Тема 2.3. Гимнастика.</b> Построения, перестроения. Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки). Упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики. Двигательные действия.</p> <p><b>Тема 2.4. Подвижные и спортивные игры.</b> 2.3.1 Подвижные игры. Подвижные игры разной направленности (на развитие силы, выносливости, гибкости, быстроты, ловкости), подводящие к спортивным играм. 2.3.2. Баскетбол. Перемещения по площадке. Ведение мяча. Передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку. Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола. Броски мяча по кольцу с места, в движении. Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков. Тактика игры в защите в баскетболе. Групповые и командные действия игроков. Двусторонняя игра. 2.3.3. Волейбол. Стойки в волейболе. Перемещение по площадке. Поддача мяча: нижняя прямая, нижняя</p>
----	----------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Приём мяча. Передачи мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Расстановка игроков. Тактика игры в защите, в нападении. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Групповые и командные действия игроков. Взаимодействие игроков. Учебная игра.

2.3.4. Настольный теннис. Стойки игрока. Способы держания ракетки: горизонтальная хватка, вертикальная хватка. Передвижения: бесшажные, шаги, прыжки, рывки. Технические приёмы: подача, подрезка, срезка, накат, поставка, топ-спин, топс-удар, сеча. Тактика игры, стили игры. Тактические комбинации. Тактика одиночной и парной игры. Двусторонняя игра.

2.3.5 Бадминтон. Стойки игрока. Способы держания ракетки. Передвижения: бесшажные, шаги, прыжки, рывки. Технические приёмы. Тактика игры, стили игры. Тактические комбинации. Тактика одиночной и парной игры. Двусторонняя игра.

### **Тема 2.5. Виды спорта по выбору.**

2.4.1. Ритмическая гимнастика: Аэробика Основные виды перемещений. Базовые шаги, движения руками, базовые шаги с движениями руками. Техника выполнения движений в степ-аэробике: общая характеристика степ-аэробики, различные положения и виды платформ. Основные исходные положения. Движения ногами и руками в различных видах степ-аэробики. Техника выполнения движений в фитбол-аэробике: общая характеристика фитбол-аэробики, исходные положения, упражнения различной направленности. Техника выполнения движений в шейпинге: общая характеристика шейпинга, основные средства, виды упражнений. Техника выполнения движений в пилатесе: общая характеристика пилатеса, виды упражнений. Техника выполнения движений в стретчинг-аэробике: общая характеристика стретчинга, положение тела, различные позы, сокращение мышц, дыхание. Соединения и комбинации: линейной прогрессии, от "головы" к "хвосту", "зигзаг", "сложения", "блок-метод". Методы регулирования нагрузки в ходе занятий аэробикой. Специальные комплексы развития гибкости и их использование в процессе физкультурных занятий.

2.4.2. Атлетическая гимнастика: Техника безопасности занятий. Особенности составления комплексов

		<p>атлетической гимнастики в зависимости от решаемых задач. Особенности использования атлетической гимнастики как средства физической подготовки к службе в армии. Упражнения на блочных тренажёрах для развития основных мышечных группы. Упражнения со свободными весами: гантелями, штангами. Упражнения с собственным весом. Техника выполнения упражнений. Методы регулирования нагрузки: изменение веса, исходного положения упражнения, количества повторений. Комплексы упражнений для акцентированного развития определённых мышечных групп. Круговая тренировка. Акцентированное развитие гибкости в процессе занятий атлетической гимнастикой на основе включения специальных упражнений и их сочетании.</p>
3.	<p>Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)</p>	<p><b>Тема 3.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов</b></p> <p>Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП студентов с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. Цели и задачи ППФП с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Анализ профиограммы. Средства, методы и методика формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков. Средства, методы и методика формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств. Средства, методы и методика формирования устойчивости к профессиональным заболеваниям. Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП.</p> <p>Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий. Формирование профессионально значимых физических качеств. Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально-прикладной физической культуры в режиме дня специалиста</p>

	<p><b>Тема 3.2. Военно–прикладная физическая подготовка</b></p> <p>Строевая, физическая подготовка. Строевая подготовка. Строевые приёмы, навыки чёткого и слаженного выполнения совместных действий в строю. Физическая подготовка. Основные приёмы борьбы (самбо, дзюдо, рукопашный бой): стойки, падения, самостраховка, захваты. броски, подсечки, подхваты, подножки, болевые и удушающие приёмы, приёмы защиты, тактика борьбы. Удары рукой и ногой, уход от ударов в рукопашном бою. Преодоление полосы препятствий. Безопорные и опорные прыжки, перелезание, прыжки в глубину, соскакивания и выскакивания, передвижение по узкой опоре</p>
--	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

## 5. Образовательные технологии

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Образовательные технологии (в том числе интерактивные)
1.	Научно-методические основы формирования физической культуры личности	Игровые технологии, здоровьесберегающие технологии, метод проекта
2.	Учебно-практические основы формирования физической культуры личности	Игровые технологии, здоровьесберегающие технологии, метод проекта
3.	Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)	Игровые технологии, здоровьесберегающие технологии, метод проекта

## 6. Учебно-методическое и информационное обеспечение:

### а) основная литература

1. Аллянов, Юрий Николаевич. Физическая культура [Электронный ресурс] : учеб. для СПО / Ю.Н. Аллянов, И.А. Письменский. - М. : Юрайт, 2018.
2. Физическая культура [Электронный ресурс] : учеб. и практикум для СПО / А.Б. Муллер [и др.]. - М. : Юрайт, 2018.

### б) дополнительная литература

1. Алхасов, Дмитрий Сергеевич. Преподавание физической культуры по основным общеобразовательным программам [Электронный ресурс] : учеб. для СПО / Д.С. Алхасов, С.Н. Амелин. - М. : Юрайт, 2018.
2. Алхасов, Дмитрий Сергеевич. Теория и история физической культуры [Электронный ресурс] : учеб. и практикум для СПО / Д.С. Алхасов. - М. : Юрайт, 2018.

3. Алхасов, Дмитрий Сергеевич. Методика обучения предмету "Физическая культура" : в 2 ч. [Электронный ресурс] : учеб. пособие для СПО. Ч. 1 / Д.С. Алхасов. - М. : Юрайт, 2018.

4. Алхасов, Дмитрий Сергеевич. Методика обучения предмету "Физическая культура" : в 2 ч. [Электронный ресурс] : учеб. пособие для СПО. Ч. 2 / Д.С. Алхасов. - М. : Юрайт, 2018.

**в) электронные ресурсы:**

1. Информационно-просветительский портал. Физическое воспитание. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.eduhmao.ru/info/1/3814/>, <http://www.eduhmao.ru/> (дата обращения: 02.08.2023).

2. Теория и методика физического воспитания. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [http://www.twirpx.com/files/physical\\_training/training/](http://www.twirpx.com/files/physical_training/training/) (дата обращения: 02.08.2023).

3. Сайт ГАОУ ВО МГПУ, раздел СПОРТ. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [www.mgpu.ru](http://www.mgpu.ru) (дата обращения: 02.08.2023).

4. Сайт ФизкультУРА [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://fizkultura.ru> (дата обращения: 02.09.2022).

5. Теория и практика физической культуры. Научно-теоретический журнал. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru/Press/ТПФК/> (дата обращения: 02.08.2023)

6. Физическая культура. Научно-методический журнал. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru/press/fkvot/> (дата обращения: 02.08.2023).

7. Фундаментальная библиотека ГАОУ ВО МГПУ [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://resources.mgpu.ru/discplist.php?mode=library> (дата обращения: 02.08.2023).

**7. Материально-техническое обеспечение дисциплины:**

Реализация программы дисциплины требует наличия универсального спортивного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий; оборудованных раздевалок с душевыми кабинами.