

ДЕПАРТАМЕНТ ВНУТРЕННЕЙ И КАДРОВОЙ ПОЛИТИКИ БЕЛГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ  
Областное государственное автономное  
профессиональное образовательное учреждение  
«СТАРООСКОЛЬСКИЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»  
(ОГАПОУ СПК)

Приложение к ППСЗ специальности  
44.02.01 Дошкольное образование

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

ОГСЭ.05 Физическая культура

Старый Оскол, 2019

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности (специальностям) среднего профессионального образования (далее СПО) 44.02.01.Дошкольное образование с учётом профессионального стандарта Педагог (педагогическая деятельность в дошкольном, начальном общем, основном общем, среднем общем образовании) (воспитатель, учитель), утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от «18» октября 2013 г. № 544н.

**Разработчики:**

Харитонов Ю.В., преподаватель физической культуры ОГАПОУ СПК  
Клышникова М.С., преподаватель физической культуры ОГАПОУ СПК

**Рецензент:**

Чернышов В.Т., доцент кафедры педагогики и физической культуры СОФ НИУ БелГУ

Рабочая программа рассмотрена на заседании ПЦК преподавателей психолого-педагогических дисциплин (протокол № 1 от «30» августа 2019г.) и признана соответствующей требованиям ФГОС СПО, учебного плана специальности 44.02.01.Дошкольное образование

## **СОДЕРЖАНИЕ**

<b>ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>стр. 3</b>
<b>СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>4</b>
<b>УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>12</b>
<b>КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>13</b>

# **1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

## **ОГСЭ. 05 Физическая культура**

### **1.1. Область применения рабочей программы**

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности (специальностям) СПО 44.02.01. Дошкольное образование

**1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** общий гуманитарный и социально-экономический цикл.

**1.3. Цели и задачи 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.

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

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

- основы здорового образа жизни.

**1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося 344 часа,

в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 172 часа;

- самостоятельной работы обучающегося 172 часа.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>344</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>172</b>
в том числе:	
лабораторные занятия	-
практические занятия	172
контрольные работы	-
курсовая работа (проект)	-
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>172</b>
в том числе:	
самостоятельная работа над курсовой работой (проектом)	-
самостоятельная работа (реферат, расчетно-графическая работа, домашняя работа и т.п.).	
Итоговая аттестация в форме	<i>дифференцированного зачёта</i>

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура

Наименовани е разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект)		Объем часов	Уровень освоения
1	2		3	4
Раздел 1. Учебно- методический			48	2.
Тема 1.1. Методы и способы формировани я умений и навыков средствами физической культуры.	Содержание учебного материала			
	1	Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности. Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению. Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата; зрения; профессиональных заболеваний. Комплексы утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности обучающихся. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности. Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении.		
	Практические занятия			
	Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности. Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению. Выполнение физических упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата. Выполнение физических упражнений направленных на профилактику профессиональных заболеваний. Выполнение физических упражнений для			

	<p>коррекции зрения.</p> <p>Проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности обучающихся.</p> <p>Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовки. Методика проведения самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности.</p> <p>Определение уровня здоровья (по Э.Н. Вайнеру).</p> <p>Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении.</p>			
	<p>Самостоятельная работа обучающихся.</p> <p>Составление фрагментов самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности.</p> <p>Защита реферата о влиянии физических упражнений направленных на профилактику и коррекцию физического здоровья.</p> <p>Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания.</p> <p>Заполнение дневника самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности. за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности.</p> <p>Расчёт по формулам индивидуального уровня здоровья, составление графика.</p> <p>Демонстрация приёмов массажа и самомассажа.</p>		16	
Раздел 2. Учебно-тренировочный			210	
Тема 2.1. Техника выполнения и	<p>Содержание учебного материала</p> <p>1 Бег и беговые упражнения.</p> <p>Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».</p>			2.

методика обучения двигательны м действиям на занятиях легкой атлетики.	Прыжки в высоту способами: перешагивания. Метание гранаты. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой.		
	Практические занятия	36	
	Кроссовая подготовка. Бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши). Техника выполнения и методика обучения высокому и низкому старту. Техника выполнения и методика обучения бегу на короткие дистанции: стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Бег на дистанцию 100 м; 200м; 400м. Техника выполнения и методика обучения эстафетному бегу 4×100 м; 4×400 м. Техника выполнения и методика обучения прыжку в длину с разбега способом «согнув ноги». Техника выполнения и методика обучения прыжку в высоту способом перешагивания. Техника выполнения и методика обучения метанию гранаты. Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши). Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой.		
	Самостоятельная работа обучающихся		18
Проработка обязательной и дополнительной литературы по профилактическим мерам по предупреждению травматизма во время занятий легкой атлетикой. Проработка обязательной и дополнительной литературы по технике выполнения и методики обучения высокого и низкого старта; передачи эстафетной палочки; прыжка в длину с места и с разбега способом «согнув ноги»; прыжка в высоту способом перешагивание; метания гранаты. Проработка обязательной и дополнительной литературы по технике безопасности на занятиях легкой атлетикой. Проработка обязательной и дополнительной литературы по вопросам			



	коррекции индивидуального физического развития и двигательных возможностей на основе использования упражнений легкой атлетики. Проработка обязательной и дополнительной литературы по методике проведения занятий легкой атлетикой.			
<b>Тема 2.2. Техника выполнения и методика обучения двигательны м действиям на занятиях по спортивным играм.</b>	Содержание учебного материала			
	1	Двигательные действия в баскетболе: ловля и передача мяча, ведение, броски мяча, приемы овладения мячом, прием техники защиты. Правила игры. Техника безопасности на занятиях по баскетболу.		2.
	2	Двигательные действия в волейболе: стойки, перемещения, передача и прием мяча, подача, нападающий удар. Правила игры. Техника безопасности на занятиях по волейболу.		
	Практические занятия		34	
	<p>Техника выполнения и методика обучения ловли и передачи мяча на занятиях по баскетболу.</p> <p>Техника выполнения и методика обучения передачи мяча на занятиях по баскетболу.</p> <p>Техника выполнения и методика обучения броску: с места; в движении; прыжком на занятиях по баскетболу.</p> <p>Техника выполнения и методика обучения приемам овладения мячом: вырывание; выбивание на занятиях по баскетболу.</p> <p>Техника выполнения и методика обучения приемам защиты: перехват; накрывание на занятиях по баскетболу.</p> <p>Игра в баскетбол по упрощенным и по правилам игры.</p> <p>Техника выполнения и методика обучения стойкам и перемещениям на занятиях волейболу.</p> <p>Техника выполнения и методика обучения приемам и передачам мяча: сверху двумя руками; снизу двумя руками; одной рукой в нападении на занятиях волейболу.</p> <p>Техника выполнения и методика обучения подачи мяча: прямая снизу:</p>			

	прямая сверху на занятиях волейболу. Техника выполнения и методика обучения нападающему удару на занятиях по волейболу. Игра в волейбол по упрощенным и по правилам игры.			
	Самостоятельная работа обучающихся Проработка обязательной и дополнительной литературы по профилактическим мерам по предупреждению травматизма во время занятий спортивными играми Проработка обязательной и дополнительной литературы по технико-тактическим действиям в игре в баскетбол. Проработка обязательной и дополнительной литературы по технико-тактическим действиям в игре в волейбол. Изучение литературы по организации и проведения спортивных игр. Изучение правил игры в баскетбол. Изучение правил игры в волейбол. Ознакомиться с жестах судейства игр по баскетболу и волейболу.		17	
<b>Тема 2.3.</b> <b>Техника</b> <b>выполнения и</b> <b>методика</b> <b>обучения</b> <b>двигательны</b> <b>м действиям</b> <b>на занятиях</b> <b>гимнастики.</b>	Содержание учебного материала			
	1	Общеразвивающие упражнения без предмета и с предметами. Упражнения в равновесии. Висы и упоры. Акробатика. Опорный прыжок.		2.
	Практические занятия Техника выполнения и методика обучения общеразвивающим упражнениям: в паре с партнером; с гантелями, с набивными мячами, с мячом, обручем (девочки). Методика проведения комплексов упражнений: для профилактики профессиональных заболеваний; для коррекции нарушений осанки; вводной и производственной гимнастики. Техника выполнения и методика обучения упражнениям в равновесии на повышенной опоре: равновесия; разновидности шагов и бега; повороты; прыжки; соскок. Техника выполнения и методика обучения упражнениям в висах и упорах		34	

	на параллельных и разновысоких брусьях, перекладине, гимнастической стенке. Техника выполнения и методика обучения акробатическим упражнениям: кувырку; стойке на лопатках, руках, голове; мосту; перевороту боком. Техника выполнения и методика обучения опорному прыжку через козля и коня.			
	Самостоятельная работа обучающихся		17	
	Проработка обязательной и дополнительной литературы по профилактике и предупреждению травматизма во время занятий гимнастикой. Подбор специальных физических упражнений при нарушениях осанки, ожирении, плоскостопии. Составление комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности обучающихся. Проработка обязательной и дополнительной литературы по технике выполнения элементов гимнастики. Проработка обязательной и дополнительной литературы по страховке и само страховке при выполнении технических элементов гимнастики. Проработка обязательной и дополнительной литературы по приемам самоконтроля при выполнении физических упражнений.			
<b>Тема 2.4. Техника выполнения и методика обучения двигательны м действиям на занятиях Плавания.</b>	Содержание учебного материала			
	1	Специальные подготовительные, общеразвивающие и подводящие упражнения на суше. Плавание спортивным способом: кроль на груди; кроль на спине; брасс. Старты. Повороты, ныряние. Доврачебная помощь пострадавшему.		2.
	Практические занятия		36	
	Техника выполнения и методика обучения специальным подготовительным, общеразвивающим и подводящим упражнениям на суше. Техника выполнения и методика обучения плаванию способом кроль на груди: движения рук, ног, туловища; дыхание. Плавание в полной			

	<p>координации. Плавание в умеренном и попеременном темпе до 600 м. Проплывание отрезков 25–100 м на время.</p> <p>Техника выполнения и методика обучения плаванию способом кроль на спине: движения рук, ног, туловища; дыхание. Плавание в полной координации. Плавание в умеренном и попеременном темпе до 600 м. Проплывание отрезков 25–100 м на время.</p> <p>Техника выполнения и методика обучения плаванию способом брасс: движения рук, ног, туловища; дыхание. Плавание в полной координации. Плавание в умеренном и попеременном темпе до 600 м. Проплывание отрезков 25–100 м на время.</p>		
	<p>Самостоятельная работа обучающихся</p> <p>Проработка обязательной и дополнительной литературы по профилактическим мерам по предупреждению травматизма во время занятий плаванием.</p> <p>Проработка обязательной и дополнительной литературы по технике безопасности при занятиях плаванием в открытых водоемах.</p> <p>Проработка обязательной и дополнительной литературы по изучению техники плавания избранным способом.</p> <p>Проработка обязательной и дополнительной литературы по самоконтролю при занятиях плаванием.</p> <p>Подбор специальных упражнений (плавание) при коррекции осанки.</p> <p>Подбор упражнений направленных на коррекцию индивидуального физического развития и двигательных возможностей на основе использования плавания.</p> <p>Проработка обязательной и дополнительной литературы по методике проведения занятий плаванием на открытых водоемах.</p>	18	
<b>Всего:</b>		344	

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Реализация программы дисциплины требует наличия **спортивного комплекса:**

- спортивный зал;
- открытый стадион широкого профиля с элементами полосы

препятствий.

##### **Технические средства обучения:**

- музыкальный центр;
- аудиозаписи.

##### **Оборудование:**

- бревно напольное - 1;
- козел гимнастический – 1;
- перекладина гимнастическая – 1;
- стенка гимнастическая – 1 на 5-6 человек;
- скамейка гимнастическая – 1 на 5-6 человек;
- палка гимнастическая – на каждого студента;
- скакалка – на каждого студента;
- мат гимнастический – 1 на 3-4 человека;
- акробатическая дорожка – 1;
- гимнастический подкидной мостик – 1;
- кегли – 1 на 5-6 человек;
- обруч пластиковый – на каждого студента;
- щит баскетбольный – 2;
- волейбольная стойка – 2;
- сетка волейбольная -1;
- мячи: малый теннисный, баскетбольные, футбольные – 1 на 3-4 человека;
- планка для прыжков в высоту - 1,
- стойка для прыжков в высоту -2;
- рулетка измерительная – 1;
- набор инструментов для подготовки прыжковых ям -1;
- секундомер -1;
- аптечка -1.

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

**Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

##### **Основные источники:**

1. Бароненко В.А., Рапопорт Л.А. Здоровье и физическая культура студента: учеб. пособие – М.: Альфа-М: ИНФРА-М, 2016.
2. Баршай В.М. Гимнастика: учебник – Ростов н/Д: Феникс, 2016.
3. Бирюкова А.А. Спортивный массаж: учебник для вузов. — М., 2015.
4. Васильков А.А. Теория и методика физического воспитания : учебник – Ростов н/Д: Феникс, 2015.

5. Васильков А.А. Теория и методика спорта: учебник – Ростов н/Д: Феникс, 2015.
6. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: учебное пособие – Ростов н/Д : Феникс, 2016.
7. Погадаев Г.И., Палтиеви́ч Р.Л., Щербаков В.Г. Физическая культура.
8. Программа для образовательных учреждений СПО – М.: ДРОФА, 2016.

**Дополнительные источники:**

1. Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании. — М., 2018.
2. [www.edu.ru](http://www.edu.ru) – Российский общеобразовательный портал
3. [www.sportedu.ru/press/](http://www.sportedu.ru/press/) Журнал теория и практика ФК
4. [www.pedlit.ru](http://www.pedlit.ru)- Педагогическая Библиотека
5. <http://www.1september.ru> Издательский дом "Первое сентября"

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

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и лабораторных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Зачетное занятие по овладению техникой движений релаксационных, беговых, прыжковых, ходьбы на лыжах, в плавании. Зачетное занятие по овладению техникой спортивных игр. Повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта. Выполнять контрольные упражнения: сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для девушек — руки на опоре высотой до 50 см); подтягивание на перекладине (юноши); поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки); прыжки в длину с места; бег 100 м; бег: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени); тест Купера — 12-минутное передвижение; плавание — 50 м (без учета времени); бег на лыжах: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени).
О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.	Зачет по определению индивидуальной оптимальной нагрузки при занятиях физическими упражнениями, методами и факторами ее регуляции. Защита комплексов физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.

	Владеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений, для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений.
Основы здорового образа жизни.	<p>Зачетное занятие по определению состояния своего здоровья.</p> <p>Защита конспекта и индивидуального занятия физическими упражнениями направленного на формирование здорового образа жизни.</p> <p>Защита конспекта и проведение комплекса упражнений утренней и производственной гимнастики.</p> <p>Применять на практике приемы массажа и самомассажа.</p>