

Министерство образования Московской области
Негосударственное образовательное частное учреждение
профессионального образования
Подольский колледж «Парус»



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебной дисциплины
ОГСЭ.05 Физическая культура

Специальность: 44.02.01 Дошкольное образование (углубленная подготовка)

Г.о. Подольск
2021 г.

Рабочая программа дисциплины **ОГСЭ.05 Физическая культура** составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (ФГОС СПО) по специальности **44.02.01 Дошкольное образование (углубленная подготовка)** (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации № 1351 от 27.10.2014 г.).

Рабочая программа предназначена для обучения обучающихся колледжа, изучающих дисциплину **ОГСЭ.05 Физическая культура** в качестве обязательной дисциплины профессиональной подготовки.

Рабочая программа учебной дисциплины рассмотрена и одобрена на заседании предметно-цикловой комиссии общепрофессиональных дисциплин.

Протокол № 4 от «17» июня 2021 г.

Разработчик:

СОГЛАСОВАНО:

Председатель ПЦК общепрофессиональных дисциплин

 /Лоновенко Е.В./

«17» 06 2021 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	16
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	17

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины (далее – программа) является обязательной частью основной профессиональной образовательной программы подготовки специалистов среднего звена по специальности **44.02.01. Дошкольное образование**.

Программа может реализовываться с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий в формате видео-конференций, выполнения заданий, размещенных на портале дистанционного обучения колледжа.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Учебная дисциплина Физическая культура принадлежит к дисциплинам общего гуманитарного и социально–экономического цикла.

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

Целью учебной дисциплины является формирование физической культуры обучающегося и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

В результате освоения учебной дисциплины обучающиеся должны:

уметь:

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

знать:

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

– основы здорового образа жизни;

Программа предполагает освоение следующих **общих компетенций**:

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.

профессиональных компетенций:

ПК 1.1. Планировать мероприятия, направленные на укрепление здоровья ребенка и его физическое развитие.

ПК 1.3. Проводить мероприятия по физическому воспитанию в процессе выполнения двигательного режима.

ПК 3.2. Проводить занятия с детьми дошкольного возраста.

1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины

Максимальная учебная нагрузка 368 часов, в том числе:

- обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося –184 часа,
- самостоятельная работа - 184 часа.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объём учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объём часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	368
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	184
в том числе:	
теоретические занятия	8
практические занятия	176
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	184
Промежуточная аттестация в форме зачета по завершению 3,4,5,6,7 семестра изучения дисциплины, дифференцированного зачета по завершении изучения дисциплины – в 8 семестре.	

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала	Объем часов
1	2	3
		Всего: 8 ч. теор./ 176 ч. прак. занятия
Раздел I. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА		
	Содержание учебного материала	4/46
Тема 1.1. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой	Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Роль физической культуры для развития детей дошкольного возраста. Основы здорового образа жизни Техника безопасности на уроках физической культуры. Техника безопасности и предупреждение травматизма при занятиях различными видами легкой атлетикой. Классификация видов легкой атлетики. Правила соревнований по легкой атлетике.	4
Тема 1.2. Техника бега на короткие дистанции.	Бег на короткие дистанции. Специальные упражнения бегуна: бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голени назад, семенящий бег, бег с ускорением, с хода, с высокого и низкого стартов. Совершенствование техники бега на дистанции 100 м.	10
Тема 1.3. Кроссовая подготовка.	Теоретические основы кроссовой подготовки. Особенности бега по твердому и мягкому грунту, бега под уклон, бега в гору небольшой крутизны. Совершенствование техники бега на средние дистанции.	6
Тема 1.4. Техника прыжка в длину.	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Специальные упражнения: прыжок в шаге, через шаг, многоскоки, прыжок в длину с места. Имитация постановки ноги при отталкивании в сочетании с работой рук. Совершенствование техники прыжка способом «согнув ноги». Изучение прыжка способом «ножницы». Приемы страховки и самостраховки при выполнении прыжков.	2
Тема 1.5. Техника эстафетного бега.	Эстафетный бег, Способы передачи эстафетной палочки. Организация эстафет в дошкольной образовательной организации.	8

Тема 1.7. Подвижные игры и эстафеты, способствующие совершенствованию техники легкоатлетических упражнений	Игры на закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, ориентации в пространстве: «Два мороза», «Белые медведи», «Космонавты». Эстафеты: «Смена сторон», «Вызов номеров», круговая эстафета, «Встречные старты». Игры на закрепление и совершенствование навыков в прыжках, скоростно-силовых способностей: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Лиса и куры», прыжки по полоскам. Приемы страховки и само страховки при играх и эстафетах. Особенности проведения игр и эстафет с детьми дошкольного возраста.	12
	Определение уровня физической подготовленности	8
Самостоятельная работа по разделу «Легкая атлетика»		54
Самостоятельные занятия легкой атлетикой, выполнение комплекса утренней зарядки, упражнений в течение дня		35
Участие обучающихся в организации и проведении соревнований внутри колледжа, спортивных праздниках («Шведские эстафеты», «День прыгуна» и др.)		8
Подготовка к сдаче нормативов: отработка навыков прыжков, отработка навыков бега на короткие и средние дистанции		5
Подбор подвижных игр и эстафет для детей дошкольного возраста и подготовка к проведению их на группе		4
<p>Подготовка сообщения по темам (на выбор):</p> <ul style="list-style-type: none"> – правила проведения соревнований в беге на короткие дистанции (100м., 200м.), в беге на средние дистанции (400,800,1000 м.), в прыжках в длину и высоту, в метаниях. – знаменитые легкоатлеты Вологодской области, участники чемпионатов Европы, Мира и Олимпийских игр. – роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и сознательном развитии человека; – физические упражнения как средство борьбы от переутомления и низкой работоспособности; – роль закаливания в укреплении здоровья; – диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. 		2
Раздел II.	СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ	
	Содержание учебного материала	2/80

Тема 2.1. Техника безопасности на занятиях спортивными играми		Техника безопасности на занятиях волейболом, баскетболом. Профилактика травматизма при игре с мячом с детьми дошкольного возраста. Правила соревнований по волейболу, баскетболу. Отработка навыков безопасной игры. Приемы страховки и само страховки в спортивных играх.	2
Тема 2.2. Развитие физических качеств и навыков через специальные и подготовительные упражнения.		Специальные и подготовительные упражнения для развития физических качеств и технических навыков в спортивных играх (баскетбол, волейбол). Упражнения для развития быстроты движений. Упражнения для развития силы плечевого пояса. Упражнения для развития прыгучести. Упражнения для развития координации движений. Упражнения аэробики. Упражнения силовой гимнастики. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Упражнения из стрейчинга. Упражнения степ-аэробики. Упражнения силовой и функциональной круговой тренировки. Приемы страховки и само страховки при выполнении упражнений.	34
Тема 2.3. Технические приемы игры в волейбол.		Волейбол. Передвижения: влево, вправо, вперед и назад приставными шагами, с остановкой прыжком (влево, вправо, вперед), по звуковым, зрительным сигналам. Техника владения мячом: прием и передача сверху в движении (влево, вправо, назад). Поддачи мяча через сетку: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая. Нападающий удар и блокировка. Совершенствование пройденного материала. Учебная игра.	20
Тема 2.4. Технические приемы игры в баскетбол		Баскетбол. Бег с изменением скорости и направления движения. Остановки, повороты по звуковым и зрительным сигналам. Техника владения мячом: ловля и передачи мяча после остановки, в движении, со сменой мест. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками с отскоком. Ведение мяча в высокой и средней стойках, с изменением направления движения, сменой руки. Сочетание приемов: ловля мяча, ведение мяча с изменением направления, передача. Двухшажная техника после ведения с передачей мяча. Броски мяча одной рукой от плеча. Персональный бросок. Совершенствование пройденного материала. Учебная игра.	24
Тема 2.5. Подвижные игры и эстафеты на закрепление технических приемов в спортивных играх (волейбол и баскетбол).		Подвижные игры и эстафеты, способствующие овладению техническими приемами волейбола, баскетбола. Подвижные игры и эстафеты с мячом в детском саду.	2

	Самостоятельная работа	36
	1. Самостоятельные занятия спортивными и подвижными играми, выполнение комплекса утренней зарядки, упражнений в течение дня, тренировка в выполнении самостоятельной разминки без мяча и с мячом перед игрой	14
	2. Участие в соревнованиях по волейболу на первенство колледжа в зачет годовой спартакиады.	6
	3. Участие в соревнованиях по баскетболу на первенство колледжа в зачет годовой спартакиады.	6
	4. Подбор подвижных игр и эстафет с мячом для детей дошкольного возраста и подготовка к проведению их на группе	4
	5. Подготовка для выполнения контрольных нормативов	4
	6. Подготовка сообщения по темам (на выбор): <ul style="list-style-type: none"> – История возникновения и развитие баскетбола в России. – История возникновения и развитие волейбола в России. – Современные правила игры в баскетбол. – Современные правила игры в волейбол. 	2
Раздел III.	ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА	
	Содержание учебного материала	2/38
Тема 3.1. Техника безопасности.	Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание первой помощи при травмах и обморожениях. Правила соревнований по лыжным гонкам. Особенности лыжной подготовки детей дошкольного возраста. Приемы страховки и само страховки в процессе лыжной подготовки.	2
Тема 3.2. Техника перехода с одного лыжного хода на другой	Передвижения на лыжах: попеременный двухшажный, одновременный бесшажный и одношажный хода. Техника одновременного двухшажного хода.	28
	Техника перехода с одного лыжного хода на другой: с попеременного двухшажного хода на одновременные хода, с одновременных на попеременный двухшажный ход	4
Тема 3.3. Совершенствование техники изученных способов передвижения на лыжах через игры и эстафеты.	Игры и эстафеты: <ul style="list-style-type: none"> - способствующие овладению техникой попеременного двухшажного хода: «Слушай сигнал», «Сороконожка», «Техничный лыжник»; - способствующие овладению техникой одновременных ходов: «Встречная эстафета», «Кто самый быстрый»; - способствующие овладению техникой спусков и подъемов: «Штурм высоты». «Спуск в ворота», « Не задень» (подготовить сообщение); - способствующие развитию физических качеств: «Борьба за флажок», «День и ночь», «Гонки с гандикапом». 	6

	Самостоятельная работа	36
	1. Самостоятельные занятия лыжной подготовкой, выполнение комплекса утренней зарядки	19
	2. Участие в лыжных гонках, днях здоровья, спортивных соревнованиях	6
	3. Подбор подвижных игр для детей дошкольного возраста, способствующих овладению техникой передвижения на лыжах и подготовка к проведению их на группе.	4
	4. Подготовка к сдаче нормативов: совершенствование техники одновременного безшажного и одношажного хода, попеременного двухшажного и одновременного двухшажного хода.	3
	5. Подготовка сообщения по темам (на выбор): – Выдающиеся конькобежцы Вологодской области. – Развитие лыжного спорта в Вологодской области. – Исторический обзор развития лыжного спорта в нашей стране и за рубежом	2
Промежуточная аттестация		12
	Зачет в 3 семестре	2
	Зачет в 4 семестре	2
	Зачет в 5 семестре	2
	Зачет в 6 семестре	2
	Зачет в 7 семестре	2
	Дифференцированный зачет в 8 семестре	2
Самостоятельная работа всему курсу		
Занятия в секциях по видам спорта (волейбол, баскетбол, гимнастика, плавание, лыжи и др.) и кружках (дартс, шашки, шахматы, настольный теннис), занятия фитнесом и др.		60
Всего		184 аудит. +184 сам. работы

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала, лыжной базы, стадиона, спортивного инвентаря и оборудования.

Для организации электронного обучения с применением дистанционных образовательных технологий может использоваться система электронного обучения Moodle, сервис ZOOM электронная почта; электронная библиотека – ЭБС «Юрайт»; система интернет-связи skype; социальные сети; телефонная связь.

Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине с применением дистанционных образовательных технологий включает в себя компьютер/ноутбук/планшет; средства связи преподавателей и обучающихся.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, дополнительной литературы, а также интернет-ресурсов.

Основные источники:

Муллер, А. Б. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник и практикум для СПО / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. – Москва: Юрайт, 2017. – 424 с. – Режим доступа: <https://biblio-online.ru/book/E97C2A3C-8BE2-46E8-8F7A-66694FBA438E> (ЭБС «Юрайт»)

Дополнительные источники:

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, 2017. – 125 с. – Режим доступа: <https://biblio-online.ru/book/1B577315-8F12-4B8D-AD42-6771A61E9611> (ЭБС «Юрайт»)

Интернет-ресурсы

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» [Электронный ресурс]: офиц. сайт. - Режим доступа: <http://www.gto.ru/>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Критерием освоения обучающимися учебного материала является оценка регулярности посещения обязательных учебных занятий и результатов выполнения контрольных заданий в виде тестов и упражнений. Промежуточная аттестация по дисциплине «Физическая культура» выставляется по данным текущего контроля по основным разделам программы.

При выставлении оценки принимается во внимание степень усвоения теоретических знаний и результаты выполнения контрольных нормативов, предусмотренных учебной программой, упражнений и тестов, определяющих уровень физической подготовленности обучающихся.

Контрольные занятия обеспечивают оперативную, текущую и итоговую информацию о степени усвоения теоретических знаний, о состоянии и динамике физического развития, о физической профессионально-прикладной подготовленности каждого обучающегося.

Контрольные упражнения и нормативы могут выполняться в условиях соревнований.

Оценка успеваемости обучающихся, отнесенных по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, выставляется за технику выполнения упражнений, без сдачи нормативов. Обучающиеся, отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, готовят и защищают рефераты.

За выполнение этих требований обучающимся выставляется «зачет».

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателями в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

Результаты обучения (освоенные знания, умения и навыки)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
уметь: – использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей знать: – о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; – основы здорового образа жизни;	практическая проверка (сдача контрольных нормативов), зачет

Тематика рефератов (для обучающихся, отнесенных по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе):

1. Роль физической культуры в общекультурном и профессиональном развитии человека
2. Физические упражнения как средство борьбы от переутомления и низкой работоспособности;
3. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.
4. Повышение компетентности родителей в области физического воспитания дошкольника
5. Развитие движений детей раннего возраста средствами игровых упражнений
6. Воспитание у дошкольников интереса к занятиям физическими упражнениями.
7. Подвижная игра как средство воспитания повышения двигательной активности
8. Подвижные игры как средство оптимизации двигательного режима
9. Воздействие на эмоциональную сферу дошкольников в процессе занятий физическими упражнениями
10. Воспитание качеств личности в процессе физического воспитания
11. Формирование привычек здорового образа жизни дошкольников в условиях семейного воспитания
12. Особенности организации нетрадиционной утренней гимнастики в ДОУ
13. Закаливание дошкольников в ДОУ и семье
14. Педагогические условия формирования двигательной культуры дошкольников
15. Физическая рекреация в ДОУ как средство воспитания привычек здорового образа жизни
16. Развитие координационных способностей дошкольников
17. Физкультурно-развивающая среда в ДОУ
18. Диагностика физической подготовленности и тестирование двигательных способностей в ДОУ
19. Особенности организации мониторинга физической подготовленности дошкольников в ДОУ
20. Гигиенические условия организации физического воспитания в ДОУ
21. Использование элементов спортивных игр в работе с дошкольниками Олимпийское образование дошкольников
22. Формирование основ культуры здоровья у дошкольников
23. Освоение дошкольниками правил подвижных игр
24. Особенности использования соревнований в физическом воспитании дошкольников
Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ и семье
25. Проектная деятельность в системе физкультурно-оздоровительной работы ДОУ
26. Игры с мячом и ракеткой
27. Активизация двигательной деятельности на прогулке.
28. Пути повышения двигательной активности детей на физкультурных занятиях
29. Использование ритмической гимнастики в физическом воспитании дошкольников
30. Формирование двигательных навыков и способностей средствами подвижных игр
31. Физкультурное оборудование и инвентарь в ДОУ
32. Физкультминутки и двигательные разминки
33. Особенности организации физкультурных досугов с дошкольниками разных возрастов
34. Спортивные праздники в ДОУ
35. Особенности организации спортивных игр
36. Особенности организации спортивных упражнений
37. Особенности организации физкультурных занятий на воздухе