



**АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ  
ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ  
«КОЛЛЕДЖ АДМИНИСТРИРОВАНИЯ И СОВРЕМЕННЫХ  
ТЕХНОЛОГИЙ»**

---

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
ОГСЭ.05 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**ПО СПЕЦИАЛЬНОСТИ**

**44.02.01 Дошкольное образование**

**Квалификация: воспитатель детей дошкольного возраста**

**Форма обучения – очная**

**Москва 2020**

Одобрена Предметной (цикловой)  
комиссией специальности

Составлена в соответствии с Федеральным  
государственным образовательным  
стандартом среднего профессионального  
образования по специальности

**44.02.01 Дошкольное образование**


Протокол № 1  
«31» августа 2020 г.

Председатель  
Предметной цикловой комиссии  

---

Асеев О.Г.

**УТВЕРЖДАЮ**

Заместитель директора по УМР  
  

---

З.А. Сысоева  
«31» августа 2020 г.

Составитель: Бадашков В.В.

---

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>стр. 4</b>
<b>2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>6</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>13</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>14</b>

# **1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

## **1.1. Область применения программы**

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена *по специальности СПО 44.02.01 Дошкольное образование* (базовой подготовки).

## **1.2 Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена**

Учебная дисциплина относится к общему гуманитарному и социально-экономическому циклу.

Рабочая программа является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности в части освоения общими и профессиональными компетенциями, включающими в себя способность (по базовой подготовке)

**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.

***5.2.1. Организация мероприятий, направленных на укрепление здоровья ребенка и его физическое развитие.***

**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.

***5.2.3. Организация занятий по основным общеобразовательным программам дошкольного образования.***

**ПК 3.2.** Проводить занятия с детьми дошкольного возраста.

### **1.3 Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины**

Рабочая программа ориентирована на достижение следующих **целей**:

• **развитие** физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;

• **формирование** устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;

• **овладение** технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий

специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;

• **овладение** системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;

• **освоение** системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;

• **приобретение** компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

С целью овладения соответствующими общими и профессиональными компетенциями обучающийся в ходе изучения обязательной части общего гуманитарного и социально-экономического цикла должен:

***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.

#### **1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы 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>
<i>в том числе:</i>	
теоретические занятия	2
практические занятия	170
лабораторные занятия (не предусмотрено)	-
контрольные работы (не предусмотрено)	-
курсовая работа (проект) (не предусмотрено)	-
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>172</b>
<i>в том числе:</i>	
самостоятельная работа над курсовой работой (проектом)	-
различные формы внеаудиторных занятий в спортивных клубах, секциях	172
Комплекс физических упражнений	
<b>Итоговая аттестация в форме зачетов</b>	

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ	Объем часов	Уровень освоения
<b>Раздел 1. Легкая атлетика.</b>			
<b>Тема 1.1. Кроссовая подготовка.</b>	<p><b>Практические занятия</b>                      Особенности организации физического воспитания в учреждениях НПО и СПО (валеологическая и профессиональная направленность).                      Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок).                      Обучение технике бега на короткие дистанции (низкий старт, бег по дистанции, финиширование).                      Развитие скоростных качеств - 4х20м, 2х60м, 100мэ                      Эстафетный бег 4×100 м, 6×50 м,                      Бег по прямой с различной скоростью, челночный бег, 3 x 10 м</p>	16	2, 3
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b>                      Отработать технику низкого старта                      Упражнения для разработки толчковой и маховой ноги</p>	16	
<b>Тема 1.2. Бег на короткие дистанции.</b>	<p><b>Практические занятия</b>                      Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала.                      Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность                      Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых.                      Обучение технике бега на средние дистанции (высокий старт).                      Выполнение упражнения на развитие скоростных качеств, эстафетный бег 4×100 м, 4×400 м.                      Выполнение беговых упражнений на развитие скоростной выносливости (6х200м).                      Выполнение упражнения на развитие аэробной выносливости (3х800).</p>	16	2, 3



Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ	Объем часов	Уровень освоения
	<p>Применение соревновательного метода тренировки (контрольный пробег 60м, 100м, 1500м)</p> <p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Отработка техники высокого старта. Упражнения для разработки толчковой и маховой ноги</p>	16	
<b>Тема 1.3. Прыжок в длину.</b>	<p><b>Практические занятия</b> Обучение технике прыжка в длину с места, специальные упражнения (Развитие силы мышц ног, туловища) Закрепление техники прыжка с места толчком двух ног,.</p> <p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Выполнение комплекса упражнений – прыжки на правой/левой ноге на месте и с продвижением; комплекса упражнений – прыжки на одной /двух ногах через линию</p>	16	2, 3
<b>Раздел 2. Гимнастика</b>			
<b>Тема 2.1. Атлетическая Гимнастика.</b>	<p><b>Практические занятия</b> Отрабатывание техники бросания набивного мяча (1 кг) из-за головы, метание малого мяча в стену. Выполнение упражнения для развития прыгучести, с гимнастической скакалкой. Выполнение бега на отрезках 15-20 м: с ускорением, чередование ходьбы и бега, из различных исходных положений лицом или спиной вперед, боком, приставными шагами. Выполнение упражнения без отягощений и предметов, связанные с преодолением сопротивления собственного веса тела (перелазание через препятствия)</p> <p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Прыжки с гимнастической скакалкой. Приседания 2x20; Отжимание от пола/подставки 2x20</p>	16	2, 3

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ	Объем часов	Уровень освоения
<b>Тема 2.2.</b> <b>Гимнастика с основами акробатики.</b>	<b>Практические занятия</b> Выполнение перекатов (вперед, прогнувшись, лежа на бедре, перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой). Выполнение упражнения сгибание и выпрямление рук в упоре лежа. Выполнение физических упражнений, основанных на сохранении равновесия. Обучение технике стойки на лопатках, согнув ноги. Выполнение силового теста – подтягивание на высокой перекладине (количество раз). Выполнение упражнений кувырки вперед, перевороты, стойки. Выполнение акробатических упражнений, выполняемые в одиночку, вдвоем и группами. Выполнить упражнения перелазание через препятствия, подтягивание на перекладине из вися стоя, лёжа, поднимание ног в вися до касания перекладины	16	2, 3
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Отработать правильность группировки. Выполнение стойки на лопатках с опорой. Балансирование. Отжимания. Укрепление мышц пресса.	16	
<b>Тема 2.3.</b> <b>Релаксационная гимнастика.</b>	<b>Практические занятия</b> Выполнение комплекса упражнений, выполняемых стоя и во время ходьбы. Выполнение комплекса упражнений, выполняемых лёжа на спине. Выполнение комплекс упражнений, выполняемых сидя, упражнения для расслабления мышц лица. Выполнение теста на гибкость	16	2, 3

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ	Объем часов	Уровень освоения
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Упражнения на развитие гибкость в положении стоя. Упражнения на развитие гибкости лежа на спине. Упражнения на развитие гибкости выполняемые сидя.	16	
<b>Раздел 3. Лыжная подготовка</b>			
<b>Тема 3.1. Обучение технике движения.</b>	<b>Практические занятия</b> Обучение технике скользящего шага с палками. Обучение техникам передвижения и торможения на лыжах Обучение технике поворотам переступанием. Освоение техники попеременного двухшажного хода. Выполнение техники спуски с пологих склонов. Закрепление техники торможение «плугом». Обучение и освоение торможение упором. Обучение подъем ступающим шагом. Обучение подъем «лесенкой». Обучение подъем «елочкой». Выполнение техники перехода с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.	16	2, 3
	<b>Самостоятельная работа</b> Отработка техники передвижения и торможения на лыжах Отработка техники спуска с пологих склонов Отработка техники торможения	16	
<b>Тема 3.2. Тактика лыжных гонок.</b>	<b>Практические занятия</b> Освоение тактики лыжных гонок: умение распределять силы. Освоение тактики лыжных гонок: лидирование, обгон, финиширование. Преодоление дистанции 1,5 км со средней скоростью. Прохождение дистанции до 2,5 км. Освоение тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование (до 5 девушки км и до 8 км юноши).	16	2, 3

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ	Объем часов	Уровень освоения
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b>            Прохождение дистанции 1,5 км в среднем темпе.            Прохождение дистанции 2,5 км в произвольном темпе.</p>	16	
<b>Раздел 4. Спортивные игры</b>			
<b>Тема 4.1. Волейбол.</b>	<p><b>Практические занятия</b>            Обучение стойке волейболиста и технике передвижений.            Обучение технике подачи (нижняя прямая и боковая)            Обучение технике подачи (верхняя прямая и боковая, верхняя прямая в прыжке.)            Обучение технике передачи мяча сверху двумя руками. Обучение приему мяча снизу двумя руками.            Обучение техника нападающего удара. Техника защиты.</p>	16	2, 3
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b>            Освоить стойку волейболиста и технику передвижений.            Освоить подачу мяча (нижняя прямая боковая)            Освоить технику подачи мяча (верхняя прямая в прыжке.)            Отработать технику передачи мяча сверху двумя руками.            Отработать технику приема мяча снизу двумя руками.</p>	16	
<b>Тема 4.2. Баскетбол.</b>	<p><b>Практические занятия</b>            Освоение и отработка ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча на месте и в движении, и в движении в тройках.            Освоение техники верхней и нижней передача мяча над собой.            Освоение техники верхней и нижней передачи мяча в парах.            Освоение бросков в кольцо двумя руками снизу, броски в кольцо одной рукой от плеча.            Освоение вырывания и выбивания (приемы овладения мячом)            Закрепление приема техники защиты - перехват, приемы, применяемые против броска.</p>	16	2, 3

<b>Наименование разделов и тем</b>	<b>Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ</b>	<b>Объем часов</b>	<b>Уровень освоения</b>
	Выполнение игра по упрощенным правилам баскетбола		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Отработать ведение мяча с изменением направления. Отработать верхнюю и нижнюю передачу мяча в парах. Отработать броски в кольцо двумя руками снизу и одной рукой от плеча. Отработать в парах (тройках) перехват мяча, применяемый против бросков.	16	
<b>Зачеты</b>		<b>3,4,5,6,6,7 8 семестр 12</b>	
<b>Всего по дисциплине:</b>		<b>344 (172)</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 ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

Реализация учебной дисциплины требует наличия Спортивного комплекса:

спортивного зала,

открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий.

Оборудование спортивного зала: спортивные станки, маты, спортивный инвентарь (мячи, гири, шахматы, часы шахматные, футбольные стойки, гимнастические маты, перекладины, брусья, гимнастические козлы, кони и др.).

Технические средства обучения: тренажеры, мячи (волейбольные, баскетбольные, набивные), скакалки, перекладины, секундомеры, лыжи, обручи, гимнастические палки, гимнастические скамейки.

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

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

###### ***Основные источники:***

1. Бегидова, Т. П. Теория и организация адаптивной физической культуры : учебное пособие для среднего профессионального образования / Т. П. Бегидова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 191 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-07862-6. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://bibli-online.ru/bcode/438978>.

2. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 424 с. — (Профессиональное образование). —

ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/448769>.

***Дополнительные источники:***

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для СПО / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1.

2. Манжелей, И.В. Физическая культура: компетентностный подход / И.В. Манжелей, Е.А. Симонова. - М. ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. — 183 с. : ил. — ISBN 978-5-4475-5233-6 ; То же [Электронный ресурс]. — URL: <http://biblioclub.ru/>.

***Интернет-ресурсы***

1. <http://www.infosport.ru>
2. <http://ecsocman.hse.ru/>

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

**Контроль и оценка** результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий.

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
<b>Студент умеет:</b>	
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; планировать мероприятия, направленные на укрепление здоровья ребенка и его физическое развитие; проводить мероприятия по физическому воспитанию в процессе выполнения двигательного режима; проводить занятия с детьми дошкольного возраста.	Наблюдение и педагогическое руководство во время практической работы на учебных занятиях. Проведение зачета. Оценка содержания портфолио студента, грамоты, благодарственные письма.

<b>Студент знает:</b>	
о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	Устное обсуждение и анализ результатов физ. подготовки. Мониторинг успеваемости.
основы здорового образа жизни	