



**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

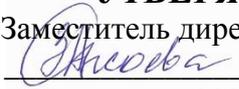
44.02.01 Дошкольное образование

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

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

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

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	344
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	172
<i>в том числе:</i>	
теоретические занятия	2
практические занятия	170
лабораторные занятия (не предусмотрено)	-
контрольные работы (не предусмотрено)	-
курсовая работа (проект) (не предусмотрено)	-
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	172
<i>в том числе:</i>	
самостоятельная работа над курсовой работой (проектом)	-
различные формы внеаудиторных занятий в спортивных клубах, секциях	172
Комплекс физических упражнений	
Итоговая аттестация в форме зачетов	

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
Раздел 1. Легкая атлетика.			
Тема 1.1. Кроссовая подготовка.	<p>Практические занятия 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>Самостоятельная работа обучающихся Отработать технику низкого старта Упражнения для разработки толчковой и маховой ноги</p>		
Тема 1.2. Бег на короткие дистанции.	<p>Практические занятия 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>Самостоятельная работа обучающихся Отработка техники высокого старта. Упражнения для разработки толчковой и маховой ноги</p>	16	
Тема 1.3. Прыжок в длину.	<p>Практические занятия Обучение технике прыжка в длину с места, специальные упражнения (Развитие силы мышц ног, туловища) Закрепление техники прыжка с места толчком двух ног,.</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся 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
Раздел 2. Гимнастика			
Тема 2.1. Атлетическая Гимнастика.	<p>Практические занятия 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>Самостоятельная работа обучающихся 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
Тема 2.2. Гимнастика с основами акробатики.	Практические занятия 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
	Самостоятельная работа обучающихся Отработать правильность группировки. Выполнение стойки на лопатках с опорой. Балансирование. Отжимания. Укрепление мышц пресса.	16	
Тема 2.3. Релаксационная гимнастика.	Практические занятия 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
	Самостоятельная работа обучающихся Упражнения на развитие гибкость в положении стоя. Упражнения на развитие гибкости лежа на спине. Упражнения на развитие гибкости выполняемые сидя.	16	
Раздел 3. Лыжная подготовка			
Тема 3.1. Обучение технике движения.	Практические занятия 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
	Самостоятельная работа Отработка техники передвижения и торможения на лыжах Отработка техники спуска с пологих склонов Отработка техники торможения	16	
Тема 3.2. Тактика лыжных гонок.	Практические занятия 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>Самостоятельная работа обучающихся Прохождение дистанции 1,5 км в среднем темпе. Прохождение дистанции 2,5 км в произвольном темпе.</p>	16	
Раздел 4. Спортивные игры			
Тема 4.1. Волейбол.	<p>Практические занятия 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>Самостоятельная работа обучающихся 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	
Тема 4.2. Баскетбол.	<p>Практические занятия 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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ	Объем часов	Уровень освоения
	Выполнение игра по упрощенным правилам баскетбола		
	Самостоятельная работа обучающихся 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	
Зачеты		3,4,5,6,6,7 8 семестр 12	
Всего по дисциплине:		344 (172)	

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.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Студент умеет:	
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.

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