

**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**

2020 г.

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 «31» августа 2020г.) и признана соответствующей требованиям ФГОС СПО, учебного плана специальности 44.02.01.Дошкольное образование

СОДЕРЖАНИЕ

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

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

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	344
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	172
в том числе:	
лабораторные занятия	-
практические занятия	172
контрольные работы	-
курсовая работа (проект)	-
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	172
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	<p>Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности. Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению.</p> <p>Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата; зрения; профессиональных заболеваний.</p> <p>Комплексы утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности обучающихся.</p> <p>Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности.</p> <p>Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении.</p>		
	Практические занятия			
	<p>Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности. Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению.</p> <p>Выполнение физических упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата.</p> <p>Выполнение физических упражнений направленных на профилактику профессиональных заболеваний. Выполнение физических упражнений для</p>		32	

	<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	Содержание учебного материала			2.
	1	<p>Бег и беговые упражнения.</p> <p>Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».</p>		

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.			
Тема 2.2. Техника выполнения и методика обучения двигательны м действиям на занятиях по спортивным играм.	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	
Тема 2.3. Техника выполнения и методика обучения двигательны м действиям на занятиях гимнастики.	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.			
Тема 2.4. Техника выполнения и методика обучения двигательны м действиям на занятиях Плавания.	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	
	Всего:	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., 2017.
4. Васильков А.А. Теория и методика физического воспитания : учебник – Ростов н/Д: Феникс, 2017.

5. Васильков А.А. Теория и методика спорта: учебник – Ростов н/Д: Феникс, 2017.

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 – Российский общеобразовательный портал

3. www.sportedu.ru/press/ Журнал теория и практика ФК

4. 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>