

государственное автономное профессиональное образовательное учреждение
Самарской области
«Новокуйбышевский гуманитарно-технологический колледж»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.05 Физическая культура

для специальности 44.02.01 Дошкольное образование (углубленной
подготовки)

на базе среднего общего образования

профиль подготовки: гуманитарный

ОДОБРЕНА
Предметно-цикловой
комиссией ОГСЭ
Председатель Н.В. Баннова

СОГЛАСОВАНО
1-й заместитель директора
О.С. Макарова

Рабочая программа учебной дисциплины составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом от 27.10.2014 рег. N 1351 по специальности среднего профессионального образования 44.02.01 Дошкольное образование (углубленная подготовка)

Разработчик:

ГАПОУ «НГТК»
(место работы)

Преподаватель
(занимаемая должность)

Н.В.Волкова
(инициалы, фамилия)

Рецензенты:

ГАПОУ «НГТК»
(место работы)

преподаватель
(занимаемая должность)

М.В.Корнева
(инициалы, фамилия)

ГБПОУ СО ЧГК им.О.Колычева
(место работы)

преподаватель
(занимаемая должность)

Е.А.Храмцова
(инициалы, фамилия)

Дата актуализации	Результаты актуализации	Подпись разработчика

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИ- ПЛИНЫ	стр. 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12
4. 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 ППССЗ в соответствии с ФГОС по специальности СПО 44.02.01 Дошкольное образование углубленной подготовки

1.2. Место учебной дисциплины в структуре ППССЗ: дисциплина реализуется в рамках цикла общих гуманитарных и социально-экономических дисциплин (основная часть).

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся 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.

Содержание дисциплины должно быть ориентировано на подготовку студентов к освоению профессиональных модулей ППССЗ по специальности 44.02.01 Дошкольное образование и подготовке к формированию профессиональных компетенций (ПК):

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.

В процессе освоения дисциплины у студентов должны формировать общие компетенции (ОК):

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

1.4. Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося **344** часа, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося **172** часов;
- самостоятельной работы обучающегося **172** часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов	
	по очной форме обучения	по заочной форме обучения
Максимальная учебная нагрузка (всего)	344	344
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	172	16
в том числе:		
практические занятия	172	16
лекционные занятия		
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	172	328
в том числе:		
написание реферата	12	60
составление комплекса физических упражнений производственной гимнастики	8	60
изучение правил по спортивным играм (волейбол, баскетбол)	8	60
судейство соревнований по различным видам спорта	22	60
посещение студентами спортивных секций	14	60
участие студентов в соревнованиях по видам спорта	22	28
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета		

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Введение. Физические способности человека и их развитие	Содержание учебного материала	2	
	Самостоятельная работа обучающихся		
	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Основы здорового образа жизни (ЗОЖ). Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Основы здорового образа жизни (ЗОЖ). Написание реферата по теме «ЗОЖ», «Лыжная подготовка».		
Раздел 1. Легкая атлетика			
Тема 1.1 Техника специальных упражнений бегуна. Техника высокого и низкого стартов	Содержание учебного материала	10	2
	Практические занятия 1-5		
	1. Ознакомление с техникой выполнения.		
	2. Ознакомление с техникой высокого и низкого стартов.		
	3. Специальные беговые упражнения бегуна		
	4. Совершенствование техники выполнения специально-беговых упражнений бегуна.		
	5. Совершенствование техники высокого и низкого стартов.		
Самостоятельная работа обучающихся	4		
Посещение спортивных секций			
Тема 1.2 Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции	Содержание учебного материала	14	2
	Практические занятия 6-12		
	1. Ознакомление с техникой бега на короткие и средние дистанции.		
	2. Техника бега на короткие дистанции.		
	3. Старт и стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование		
	4. Техника бега на средние дистанции.		
	5. Старт и стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование.		
	6. Техника бега на длинные дистанции.		
7. Старт, бег по дистанции, финиширование.			
Самостоятельная работа обучающихся	6		
Участие студентов в соревнованиях по легкой атлетике			
Тема 1.3 Техника прыжка в длину с разбега	Содержание учебного материала	10	2
	Практические занятия 13-17		
	1. Ознакомление с техникой прыжка.		
	2. Изучение техники прыжка		
	3. Изучение разбега, отталкивания от планки, приземления.		
4. Техника прыжка в длину с разбега.			

	5	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.		
Тема 1.4 Техника эстафетного бега	Содержание учебного материала		8	
	Практические занятия 18-21			
	1.	Ознакомление с техникой эстафетного бега.		2
	2.	Изучение техники эстафетного бега и передачи эстафетной палочки.		
	3.	Совершенствование техники эстафетного бега.		
	4.	Техника эстафетного бега		
	Самостоятельная работа обучающихся		6	
	Посещение спортивных секций по легкой атлетике			
Раздел 2. Гимнастика			28	
Тема 2.1 Строевые упражнения	Содержание учебного материала		14	
	Практические занятия 22-28			
	1.	«Строевые упражнения» Строевые приемы на месте.		2
	2.	Условные обозначения гимнастического зала.		
	3.	Перестроение из 1 шеренги в 2, 3 и обратно. Перестроение из колонны по 1 в колонну по 2, по 3 и обратно.		
	4.	Перестроение из 1 шеренги в 3,4 «Уступом» и обратно		
	5.	Движение в обход, остановка группы в движении. Движение по диагонали, противходом, «змейкой», по кругу.		
	6.	Перестроение из колонны по 1 в колонну по 3, 4 поворотом в движении.		
7.	Размыкание приставными шагами, по распоряжению.			
	Самостоятельная работа обучающихся		6	
	Написание реферата по теме «Гимнастика».			
Тема 2.2 Общеразвивающие упражнения	Содержание учебного материала		18	
	Практические занятия 29-37			
	1.	Техника «Общеразвивающих упражнений».		2
	2.	Раздельный способ проведения ОРУ.		
	3.	Основные и промежуточные положения прямых рук.		
	4.	Основные положения согнутых рук.		
	5.	Основные стойки ногами. Наклоны, выпады, приседы.		
	6.	Упражнения сидя и лежа.		
	7.	Поточный способ проведения ОРУ.		
	8.	Упражнения сидя и лежа.		
9.	Поточный способ проведения ОРУ			
	Самостоятельная работа обучающихся		6	
	Техника «Общеразвивающих упражнений». Раздельный способ проведения ОРУ. Основные и промежуточные положения прямых рук. Основные положения согнутых рук.			
Тема 2.3 Техника акробатических упраж-	Содержание учебного материала		4	
	Практические занятия 38-41			

нений	1	Ознакомление с техникой акробатических упражнений.		2
	2	Изучение техники акробатических упражнений.		
	3	Выполнение комплекса акробатических упражнений.		
	4	Совершенствование техники акробатических упражнений.		
	5	Техника акробатических упражнений		
	Самостоятельная работа обучающихся			4
Судейство соревнований по гимнастике.				
Раздел 3. Лыжная подготовка			42	
Тема 3.1 Техника передвижения на лыжах	Содержание учебного материала		8	2
	1.	Ознакомление с техникой передвижения классическим и коньковым стилями.		
	2.	Изучение техники попеременного двухшажного хода.		
	3.	Совершенствование техники попеременного двухшажного хода.		
	4.	Техника попеременного двухшажного хода.		
Самостоятельная работа обучающихся		4		
Написание реферата по теме «Лыжная подготовка».				
Тема 3.2 Техника горнолыжной подготовки	Содержание учебного материала		8	2
	1.	Ознакомление с техникой спусков и подъемов, торможения плугом и полу-плугом, экстренного торможения		
	2.	Изучение техники спусков и подъемов, торможения плугом и полу-плугом, экстренного торможения.		
	3.	Совершенствование техники спусков и подъемов, торможения плугом и полу-плугом, экстренного торможения.		
	4.	Техника спусков и подъемов, торможения плугом и полу-плугом, экстренное торможение.		
Самостоятельная работа обучающихся		6		
Посещение спортивной секции по лыжной подготовке				
Тема 3.3 Прохождение дистанции	Содержание учебного материала		8	2
	1.	Ознакомление с техникой прохождения дистанции.		
	2.	Прохождение дистанции 3км		
	3.	Прохождение дистанции 3- 5 км		
	4.	Прохождение дистанции до 10 км		
Самостоятельная работа обучающихся		4		
Участие в соревнованиях по лыжам				
Раздел 4. Спортивные игры (волейбол)			46	
Тема 4.1 Техника приема и передачи мяча сверху двумя руками	Содержание учебного материала		8	2
	1.	Ознакомление с техникой приема и передачи мяча сверху двумя руками.		
2.	Изучение техники приема и передачи мяча сверху двумя руками.			

	3.	Совершенствование техники приема и передачи мяча сверху двумя руками.				
	4.	Техника приема и передачи мяча сверху двумя руками.				
	Самостоятельная работа обучающихся		6			
	Изучение правил по волейболу					
Тема 4.2 Техника приема и передачи мяча снизу двумя руками	Содержание учебного материала		8	2		
	1.	Ознакомление с техникой приема и передачи мяча снизу двумя руками.				
	2.	Изучение техники приема и передачи мяча снизу двумя руками.				
	3.	Совершенствование техники приема и передачи мяча снизу двумя руками.				
	4.	Техника приема и передачи мяча снизу двумя руками.				
	Самостоятельная работа обучающихся				6	
Посещение секции по волейболу						
Тема 4.3 Техника верхней и нижней подачи мяча	Содержание учебного материала		6	2		
	1.	Ознакомление с техникой подачи мяча.				
	2.	Изучение техники подачи мяча				
	3.	Техника подачи мяча.				
	Самостоятельная работа обучающихся				2	
	Судейство соревнований по волейболу					
Тема 4.4 Двусторонняя игра	Содержание учебного материала		6	2		
	1.	Ознакомление с техникой двусторонней игры.				
	2.	Двусторонняя игра.				
	3.	Совершенствование техники подачи мяча.				
	Самостоятельная работа обучающихся				4	
	Участие в соревнованиях по волейболу					
Раздел 5. Спортивные игры (баскетбол)			54			
Тема 5.1 Техника ведения и передачи мяча	Содержание учебного материала		8	2		
	1.	Ознакомление с техникой ведения и передачи мяча.				
	2.	Изучение техники приема и передачи мяча.				
	3.	Совершенствование техники приема и передачи мяча.				
	4.	Техника ведения и передачи мяча.				
	Самостоятельная работа обучающихся				6	
Изучение правил по баскетболу						
Тема 5.2 Комбинационные действия	Содержание учебного материала		8	2		
	1.	Ознакомление с комбинационными действиями защиты и нападения.				
	2.	Изучение комбинационных действий защиты и нападения.				
	3.	Совершенствование комбинационных действий защиты и нападения.				
	4.	Комбинационные действия защиты и нападения.				
	Самостоятельная работа обучающихся				6	
Судейство соревнований по баскетболу						

Тема 5.3 Штрафные броски, двусторонняя игра	Содержание учебного материала		8	2
	1.	Ознакомление с техникой выполнения штрафных бросков.		
	2.	Изучение техники выполнения штрафных бросков.		
	3.	Совершенствование штрафных бросков.		
	4.	Двусторонняя игра		
Самостоятельная работа обучающихся		6		
Участие в соревнованиях по баскетболу				
Раздел 6. Общая физическая подготовка			10	
Тема 6.1 Общая физическая подготовка	Содержание учебного материала		4	2
	Практические занятия 83-84			
	1.	Совершенствование техники выполнения упражнений силового характера.		
	2.	Совершенствование техники выполнения скоростно-силовых упражнений.		
	Самостоятельная работа обучающихся			
Написание реферата по теме «Общая физическая подготовка»				
Тема 6.2 Профессионально-прикладная физическая подготовка	Содержание учебного материала		4	2
	Практические занятия 85-86			
	1.	Совершенствование техники выполнения упражнений на подвижность и координацию.		
	2.	Совершенствование техники выполнения упражнений для развития физических качеств и двигательных способностей.		
Всего:			344	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличие спортивного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий

Оборудование спортивного зала:

- шведская стенка;
- гимнастические скамейки.

Технические средства обучения:

- музыкальный центр, видеопроектор; фотоаппарат, видеокамера.

Инвентарь спортивного зала:

- секундомеры, скакалки, гимнастические маты;
- волейбольные и баскетбольные мячи;
- лыжный инвентарь.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Для студентов

1. Бишаева А.А Физическая культура: учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО.-М., 2017
2. Бишаева А.А Физическая культура: электронный учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО.-М., 2017
3. Бишаева А.А Физическая культура: учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО.-М., 2017

Для преподавателей

1. Об образовании в Российской Федерации: федер. Закон от 29.12.2012 №273-ФЗ (в ред. Федеральных законов от 07.05.2013 №99-ФЗ, от 07.06.2013 №120-ФЗ, от 02.07.2013 №170-ФЗ, от 23.07.2013 №203-ФЗ, от 25.11.2013 №317-ФЗ, от 03.02.2014 №11-ФЗ, от 03.02.2014 №15-ФЗ, от 05.05.2014 №84-ФЗ, от 27.05.2014 №135-ФЗ, от 04.06.2014 №148-ФЗ, с изм., внесенными Федеральным законом от 04.06.2014 №145-ФЗ, в ред. от 03.07.2016, с изм. от 19.12.2016.)
2. Приказ Министерства образования и науки РФ от 31 декабря 2015 г. №1578 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. №413»
3. Применения основная образовательная программа среднего общего образования, одобренная решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 28 июня 2016 г. №2/16-з).

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

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