

ОДЕПАРТАМЕНТ ВНУТРЕННЕЙ И КАДРОВОЙ ПОЛИТИКИ БЕЛГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ
ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«АЛЕКСЕЕВСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

Рабочая программа учебной дисциплины

ОГСЭ.05 Физическая культура

для специальности


**44.02.01 Дошкольное образование
(заочная форма обучения)**

Алексеевка
2019

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования 44.02.01, Дошкольное образование. При разработке рабочей программы учтены требования профессионального стандарта «Педагог (педагогическая деятельность в дошкольном, начальном, общем, основном общем, среднем общем образовании) (воспитатель, учитель), утвержденного приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 18 октября 2013 года № 544 н.

Одобрено
на заседании Педагогического совета
Протокол № 1 от 30.08 2019 г.
Председатель О.В. Афанасьева

Утверждаю:
Директор О.В. Афанасьева
«Алексеевский колледж»
Приказ № 595
от 30.08 2019 г.



Принято
предметно - цикловой комиссией
общих гуманитарных, социально –
экономических и естественно –
научных дисциплин
Протокол № 1 от 30.08 2019 г.
Председатель Т.П. Шевченко

Разработчик: Н.И. Голубова Н.И. Голубова – преподаватель ОГАПОУ
«Алексеевский колледж»

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|--|-----------|
| 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | стр. 4 |
| 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 5 |
| 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 18 |
| 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 20 |

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности СПО 44.02.01, Дошкольное образование.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена: данная дисциплина входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл.

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

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

основы здорового образа жизни.

Профессиональные (ПК) и общие (ОК) компетенции., которые актуализируются при изучении учебной дисциплины:

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.

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.

ОК 4. Осуществлять, 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:
аудиторной учебной работы обучающегося – 2 часа, в том числе
практических занятий – 2 часа, внеаудиторной (самостоятельной) учебной
работы обучающегося – 342 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 |
| Аудиторная учебная работа (обязательные учебные занятия (всего)) | 2 |
| в том числе: | |
| практические занятия | 2 |
| теоретические занятия | - |
| Внеаудиторная (самостоятельная) учебная работа обучающегося (всего) | 342 |
| В том числе: | |
| работа над рефератами, докладами, сообщениями | 12 |
| развитие физических качеств | 80 |
| общеразвивающие упражнения | 50 |
| кроссовая подготовка | 50 |
| ходьба на лыжах | 30 |
| ритмическая гимнастика | 50 |
| дыхательная гимнастика | 40 |
| отработка техники движений | 30 |
| Промежуточная аттестация в форме <i>дифференцированного зачета</i> | |

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 |
|-----------------------------|---|-------------|------------------|
| I | | | |
| Практический раздел | Дыхательная гимнастика А.Н.Стрельниковой | 3 | 4 |
| Учебно-методические занятия | Содержание учебного материала | 2 | |
| Тема 1.1 | 1.Простейшие методики оценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции | 12 | 1,2,3 |
| Тема 1.2 | 2.Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями с гигиенической и тренировочной направленности | 1 | |
| Тема 1.3 | 3. Методика организации и проведения туристического похода. | 1 | |
| Тема 1.4 | 4. Методика оценки и коррекции телосложения. | 1 | |
| Тема 1.4 | 5.Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания. | 1 | |
| Тема 1.4 | 6. Основы методики самомассажа. | 1 | |
| Тема 1.4 | 7. Методы контроля за функциональным состоянием организма. | 1 | |
| Тема 1.4 | 8. Методика индивидуального подхода к направленному развитию физических качеств. | 1 | |
| Тема 1.4 | 9. Методы регулирования психоэмоционального состояния. | 1 | |
| Тема 1.4 | 10.Методы релаксации в процессе занятий физическими упражнениями и спортом. | 1 | |
| Тема 1.4 | 11. Методика проведения производственной гимнастики. | 1 | |
| Тема 1.4 | 12.Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки. | 1 | |

| | | | |
|---|---|-------------------------------------|------------|
| <p>Учебно-тренировочные занятия Раздел 1. Легкая атлетика Тема 1.1. Бег</p> | <p>Самостоятельная работа Работа над рефератами, сообщениями и докладами</p> | <p>12</p> | |
| <p>Тема 1.1.1. Бег</p> | <p>Содержание учебного материала Бег на короткие дистанции (100 м), техника бега: высокий старт, низкий старт, стартовый разбег, бег на дистанции, финиширование. Специальные упражнения бегуна: бег с ускорениями с хода, с высокого и низкого старта. Переменный бег, повторный бег. Эстафетный бег, прием и передача эстафетной палочки.</p> <p>Самостоятельная работа Кросс Общеразвивающие упражнения Отработка техники бега Развитие физических качеств</p> | <p>30 10 10 4 6</p> | <p>2,3</p> |
| <p>Тема 2.2. Кроссовая подготовка</p> | <p>Содержание учебного материала Кросс (бег по пересеченной местности). Техника бега: старт, стартовое ускорение, бег на равнинных участках, бег в гору и под уклон; бег по пересеченной местности.</p> <p>Самостоятельная работа Кросс Развитие физических качеств Дыхательная гимнастика</p> | <p>25 12 8 5</p> | <p>2,3</p> |
| <p>Тема 1.3. Прыжок в высоту способом «ножницы»</p> | <p>Содержание учебного материала Прыжок в высоту с разбега. Специальные упражнения прыгуна в высоту. Совершенствование техники прыжка способом «ножницы». Подготовительные упражнения к прыжку способом «ножницы».</p> <p>Самостоятельная работа Общеразвивающие упражнения</p> | <p>23 6</p> | <p>2,3</p> |

| | | | |
|--|--|------------------------------|------------|
| | <p>Кросс Отработка техники движений Дыхательная гимнастика</p> <p>Содержание учебного материала <i>Прыжок в длину с места и с разбега способом «согнув ноги».</i> Подготовительные и специальные упражнения к прыжку в длину с места и с разбега. Совершенствование техники прыжка в длину с места и с разбега.</p> | <p>10 2 5</p> | |
| <p>Тема 1.4. Прыжок в длину с места и с разбега</p> | <p>Самостоятельная работа Общеразвивающие упражнения Кросс Развитие физических качеств</p> | <p>22 6 10 6</p> | |
| <p>Тема 1.5. Метание гранаты</p> | <p>Содержание учебного материала <i>Метание гранаты.</i> Техника метания: держание гранаты, скачок, финальное усилие. Специальные упражнения: метание гранаты с места, с 3-5 шагов, с короткого разбега, с полного разбега.</p> <p>Самостоятельная работа Общеразвивающие упражнения Кросс Развитие физических качеств</p> | <p>20 6 8 6</p> | <p>2,3</p> |

| | | |
|---|--|--|
| <p>Раздел 2. Гимнастика.</p> <p>Тема 2.1. Строевые упражнения</p> | <p>Содержание учебного материала <i>Строевые упражнения:</i> повторение и закрепление ранее изученных в школе строевых приемов, перестроений на месте и в движении; построение в одну и две шеренги, в колонну по одному и по два (подвижные строи); перестроение из одной шеренги в две и обратно; из колонны по одному в колонну по два, по четыре. Повороты направо, налево, кругом на месте и в движении; размыкания и смыкания, разведения и сведения. Перемена направления движения захождения плечом. Ходьба походным и строевым шагом с различной скоростью.</p> | <p>2</p> |
| <p>Тема 2.2. Общеразвивающие упражнения и ритмическая гимнастика</p> | <p>Самостоятельная работа Отработка техники движений Дыхательная гимнастика</p> <p>Содержание учебного материала <i>Общеразвивающие упражнения,</i> выполняемые индивидуально, в парах, группах с использованием предметов (большие мячи, гимнастические палки, скакалки, скамейки. Ритмическая гимнастика, элементы степ-аэробики, шейпинга и стрейчинга.</p> | <p>8 3 5</p> <p>2,3</p> |
| <p>Тема 2.3. Акробатические упражнения</p> | <p>Самостоятельная работа Ритмическая гимнастика Развитие физических качеств Дыхательная гимнастика</p> <p>Содержание учебного материала <i>Акробатические упражнения.</i> Перекаты: вперед, назад, в стороны. Кувырки: вперед, назад в группировке из различных исходных положений; вперед прыжком. Стойки: на лопатках, на голове, стойка на руках. Равновесие: на одной ноге, боковое. Мост: из положения лежа на спине, опусканием назад, поворот влево или вправо в упор на колено, полушагат.</p> | <p>19 8 6 5</p> <p>2,3</p> |

| | | | |
|---|--|-----------------------------------|------------|
| | <p>Самостоятельная работа Дыхательная гимнастика Ритмическая гимнастика Развитие физических качеств Отработка техники выполнения гимнастических элементов</p> | <p>22 5 8 6 3</p> | |
| <p>Тема 2.4. Упражнения на перекладине (юноши), бревне (девушки)</p> | <p>Содержание учебного материала <i>Упражнения на высокой перекладине:</i> подтягивание, размахивания в висе, повороты в висе на махе вперед, подъем силой из виса в упор, подъем переворотом, мах дугой, соскок из размахивания махом назад. <i>Упражнения на бревне.</i> Вскоки: с разбега прыжком в упор присев (одна нога в сторону) с опорой на бревно; с косога разбега прыжком в сед на бедре; сед верхом, с косога разбега в упор на колене. Повороты: кругом на двух в приседе. Танцевальные шаги. Равновесие на одной ноге (ласточка). Соскоки: из упора на колене.</p> | | <p>2,3</p> |
| <p>Тема 2.5. Упражнения на брусках</p> | <p>Самостоятельная работа Ритмическая гимнастика Развитие физических качеств Дыхательная гимнастика</p> <p>Содержание учебного материала <i>Упражнения на брусках.</i> Размахивания в упоре на предплечьях и в упоре на руках. Подъем из упора на предплечьях и из упора на руках; махом вперед и махом назад; разгибом в сед ноги врозь и в упор. Кувырок вперед из седа ноги врозь. Стойка на плечах. Сгибание и разгибание рук в упоре. Соскоки: махом назад и вперед, из размахивания в упоре без поворота. <i>Упражнения на брусках разной высоты.</i> Размахивания изгибами в висе на верхней жерди. Висы, лежачий, присев и верхом на нижней хватом за верхнюю. Из виса лежачий на нижней поворот в сед на бедре, угол сидя на нижней. Перемахи в висе лежачий на нижней.. Из седа на нижней (после перемаха двумя ногами внутрь с поворотом к верхней) соскок углом</p> | <p>19 8 6 5</p> | <p>2,3</p> |

| | | | |
|--|--|-----------------------------------|------------|
| | <p>назад, подъем переворотом на верхней и нижней жерди.</p> | | |
| <p>Тема 2.6. Дыхательная гимнастика</p> | <p>Самостоятельная работа Общеразвивающие упражнения Развитие физических качеств Ритмическая гимнастика Дыхательная гимнастика</p> <p>Содержание учебного материала <i>Дыхательная гимнастика</i> по методу А.Н. Стрельниковой. Правила выполнения. Последовательность комплекса.</p> | <p>25 6 6 8 5</p> | <p>2,3</p> |
| <p>Раздел 3. Лыжная подготовка</p> <p>Тема 3.1. Техника передвижений на лыжах</p> | <p>Самостоятельная работа Выполнение дыхательной гимнастики Общеразвивающие упражнения</p> <p>Содержание учебного материала <i>Совершенствование техники передвижения.</i> Повторение строевых приемов с лыжами и на лыжах. Повторение поворотов на лыжах на месте: переступание, махом, прыжком. Совершенствование техники передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный, одношажный и двухшажный ходы, коньковый ход. Переход от одновременных ходов к переменным и обратно. Выбор способа передвижения в зависимости от рельефа местности и условий скольжения. Подводящие и подготовительные упражнения. Передвижение: скользким шагом поочередно на каждой лыже, без палок под небольшой уклон, скользким шагом без палок, скользким шагом держа палки за середину.</p> | <p>11 3 8</p> | <p>1,2</p> |
| | <p>Самостоятельная работа</p> | <p>18</p> | |

| | | | |
|--|---|-------------------|--|
| | <p>Ходьба на лыжах Отработка техники лыжных ходов Развитие физических качеств</p> | 10 2 6 | |
| <p>Тема 3.2. Способы подъемов и спусков</p> | <p>Содержание учебного материала <i>Совершенствование техники подъемов:</i> скольльзящим шагом, ступающим шагом, «лесенкой», «полулелочкой», «елочкой». <i>Совершенствование техники спусков.</i> Стойки: основная, высокая, низкая, широкая. Ознакомление со способом преодоления неровностей</p> | 2,3 | |
| | <p>Самостоятельная работа Ходьба на лыжах Отработка техники подъемов и спусков</p> | 13 10 3 | |
| <p>Тема 3.4. Способы поворотов в движении</p> | <p>Содержание учебного материала <i>Техника поворотов в движении:</i> «переступанием», «упором», «шлугом». Преодоления препятствий перелезанием, перешагиванием.</p> | 2,3 | |
| | <p>Самостоятельная работа Ходьба на лыжах</p> | 10 10 | |
| <p>Раздел 4. Волейбол</p> | <p>Содержание учебного материала <i>Техника игры. Нападение:</i> стойка и перемещения; техника владения мячом: подачи, передачи, нападающие удары.</p> | 2,3 | |
| <p>Тема 4.1 Техника игры. Нападение</p> | <p>Самостоятельная работа Общеразвивающие упражнения Развитие физических качеств Отработка технических приемов игры</p> | 14 6 6 2 | |

| | | | |
|---|--|--------------------|-----|
| Тема 4.2 Техника игры. Защита | <p>Содержание учебного материала <i>Защита:</i> стойки и перемещения; техника владения мячом: прием мяча, блокирование.</p> | | 2,3 |
| Тема 4.3 Элементы тактики | <p>Самостоятельная работа Ритмическая гимнастика Отработка техники владения с мячом</p> <p>Содержание учебного материала <i>Элементы тактики.</i> Тактика нападения: индивидуальные, групповые и командные действия.</p> | 10 8 2 | 2,3 |
| Тема 4.4. Тактика защиты | <p>Самостоятельная работа Общеразвивающие упражнения Развитие физических качеств Отработка техники передач</p> <p>Содержание учебного материала <i>Тактика защиты:</i> индивидуальные, групповые и командные действия.</p> | 14 6 6 2 | 2,3 |
| Тема 4.5 Учебная игра | <p>Самостоятельная работа Развитие физических качеств Отработка технических приемов Ритмическая гимнастика</p> <p>Содержание учебного материала <i>Тренировка и двусторонняя игра.</i></p> | 19 6 3 10 | 2,3 |
| Развитие физических качеств Отработка технических приемов игры | | 10 8 2 | 3 |

ИТОГО: Дифференцированный зачет

344

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 РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация рабочей программы учебной дисциплины требует наличия спортивного комплекса:

- спортивный зал;
- открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий

Оборудование зала:

- спортивный инвентарь;
- комплекты учебно-наглядных пособий по изучаемым темам:

Технические средства обучения:

- аудио и видео аппаратура

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

| № п-п | Наименование |
|----------------------------|--|
| Основная литература | |
| 1 | Физическая культура. 10-11 классы: учебник для общеобразовательных организаций: базовый уровень/Лях В. И.- 7-е изд., перераб. и доп. – М.:Просвещение,2019. – 271 с. |
| 2 | Физическая культура: учебное пособие / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков.-3-е изд.,испр.- М.: КНОРУС, 2016.– 216 с. |

Дополнительные источники

- 1 Барчуков И.С., Назаров Ю.Н., Егоров С.С. и др. Физическая культура и физическая подготовка: учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / под ред. В.Я.Кикотя, И.С.Барчукова. — М., 2010.
- 2 Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / под общ. ред. Г.В.Барчуковой. — М., 2011.
- 3 Березин А.В., Зданевич А.А., Ионов, Б.Д. и др. Методика физического воспитания учащихся 10-11 классов. Пособие для учителей. // Под ред. В.И. Лях – 3-е изд., – М: Просвещение, 2002 г. – 125 с.

- 4 Журовин М.Л., Заградская О.В., Казаневич Н.В. и др. Гимнастика. Учебник для студентов высших пед.учеб.заведений. // Под ред. М.Л. Журовина, Н.Д. Меньшикова – М; Академия, 2001 г. – 448 с.
 - 5 Железняк Ю.Д. , Портнов Ю.М., Савин В.П., Лексаков А.В. Спортивные игры: Техника и тактика обучения. Учебник для студ.высш.пед.учеб.заведений. // Под ред. а Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова – М: Академия, 2001 г. – 520 с.
Гамидова С.К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий. — Смоленск, 2012.
 - 6 Физическая культура студента. Учебник. //Под ред. В.Н. Ильина, – М, 1999г.448с.
 - 7 Кузнецов В.С, Когодницкий Г.А. Принципы улучшенной подготовки: 10-11 класс. Учебно-методическое пособие. – М: Владос ННИ, 2003 г., – 184 с.
 - 8 Настольная книга учителя физкультуры. Справ.-метод.пособие. // Под ред. Б.И Мишина. – М: АСТ, Астрель, 2003 г. – 526 с.
 - 9 Физическая культура: учеб. пособие для студ. образовательных учреждений сред. проф. образования /Н.В. Решетников, Ю. Л. Кислицын, Р. Л. Палтиевич, Г. И. Погадаев. – 14-е изд., испр. – М.: Академия, 2014.-176 с
 - 10 Лечебная физическая культура. Учебник для ин-ов физ.культ. // Под ред. С.Н.Попова. – М: Физкультура и спорт, 1988 г. –271 с.
 - 11 Шипилина И.А. Хореография в спорте. / Серия «Образовательные технологии в спорте в массовом и олимпийском спорте». – Ростов н/Д: Феникс, 2004 г. – 224 с.
- Интернет – ресурсы:**
- 1 1. www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
 - 2 2. www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).
 - 3 3. www.olymptic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России). www.gour32441.narod.ru сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009).

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, дифференцированного зачета, а также выполнением обучающимися самостоятельной внеаудиторной работы.

| Результаты (освоенные умения, усвоенные знания) | Формы и методы контроля |
|---|--|
| <p>Уметь: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p> | <p>Выполнение индивидуальных заданий по проведению ОРУ, ритмической гимнастики и дыхательной гимнастики сдача контрольных нормативов по технической подготовке сдача контрольных нормативов по практической подготовке сдача норм комплекса ГТО, зачет, дифференцированный зачет</p> |
| <p>Знать: о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.</p> | <p>написание сообщений и рефератов. Подготовка презентаций, буклетов тестовый контроль теоретических знаний зачет дифференцированный зачет</p> |