Приложение 5.2.5
к ППССЗ по специальности
44.02.04 Специальное дошкольное образование

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.05. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Рабочая программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее – СПО) 44.02.04 Специальное дошкольное образование, (уровень подготовки углубленный), укрупненной группы направлений подготовки и специальностей 44.00.00 Образование и педагогика, направления подготовки.

Организация-разработчик: Бюджетное профессиональное образовательное учреждение Республики Алтай «Горно-Алтайский педагогический колледж».

Разработчики:
Серкина Татьяна Андреевна, преподаватель физической культуры.

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	10
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Место учебной дисциплины в структуре основной образовательной программы

Учебная дисциплина Физическая культура является обязательной частью цикла ОГСЭ.05. Физическая культура основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 44.02.04 Специальное дошкольное образование.

Учебная дисциплина ОГСЭ.05. Физическая культура обеспечивает формирование профессиональных и общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС по специальности: 44.02.01 Дошкольное образование; 44.02.02 Преподавание в начальных классах; 44.02.05 Коррекционная педагогика в начальном образовании.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 1 – ОК 11, ПК 1.1, ПК 1.3, ПК 3.2.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения учебной дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ОК, ПК , ЛР	**Умения**	**Знания**
ОК 1 – ОК 11, ПК 1.1, ПК 1.3, ПК 3.2., ЛР 9, ЛР 11, ЛР 15, ЛР 20, ЛР 21, ЛР16.	– использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	– о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; – основы здорового образа жизни.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
	Квалификация: Воспитатель детей дошкольного возраста с отклонениями в развитии и с сохранным развитием
Объем образовательной программы учебной дисциплины	270
в том числе:	
теоретическое обучение	20
практические занятия	160
самостоятельная работа	90
Промежуточная аттестация	Дифференцированный зачет

2.2. Тематический план и содержание рабочей программы учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовой проект (работа)	Объем в часах/ в том числе воспит.работа	Код ЛР
1	2	3\3	
Раздел 1.Научно-методические основы формирования физической культуры личности		**24\24**	
Тема 1.1. Общекультурное и социальное значение физической культуры.	**Содержание учебного материала**	**6\6**	**ЛР 9, ЛР 11, ЛР 15, ЛР 20, ЛР 21**
	1. Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры. Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовка и подготовленность, самовоспитание. Сущность и ценности физической культуры. Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха. Дисциплина «Физическая культура» в системе среднего профессионального образования. Правовые нормы профессиональной деятельности.		
	2. Социально-биологические основы физической культуры. Характеристика изменений, происходящих в организме человека под воздействием выполнения физических упражнений, в процессе регулярных занятий. Эффекты физических упражнений.		
	3. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений. Характеристика некоторых состояний организма: разминка, врабатывание, утомление, восстановление. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека.		
Тема 1.2. Здоровый образ жизни	**Содержание учебного материала**	**18\18**	
	1. Основы здорового образа и стиля жизни. Здоровье человека как ценность и как фактор достижения жизненного успеха. Совокупность факторов, определяющих состояние здоровья. Роль регулярных занятий физическими упражнениями в формировании и поддержании здоровья. Компоненты здорового образа жизни. Роль и место физической культуры и спорта в формировании здорового образа и стиля жизни. Двигательная активность человека, её влияние на основные органы и системы организма. Норма двигательной активности, гиподинамия и гипокинезия. Оценка двигательной активности человека и формирование оптимальной	6\6	**ЛР 15, ЛР 16, ЛР 9.**

	двигательной активности в зависимости от образа жизни человека.		
	2. Формы занятий физическими упражнениями в режиме дня и их влияние на здоровье. Коррекция индивидуальных нарушений здоровья, в том числе, возникающих в процессе профессиональной деятельности, средствами физического воспитания. Пропорции тела, коррекция массы тела средствами физического воспитания.		
	3. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста.		
	Практические занятия	**12\12**	
	1. Выполнение комплексов дыхательных упражнений.		
	2. Выполнение комплексов утренней гимнастики.		
	3. Выполнение комплексов упражнений по формированию осанки.		
	4. Выполнение комплексов упражнений по профилактике плоскостопия.		
	5. Выполнение комплексов упражнений при сутулости, нарушением осанки в грудном и поясничном отделах, упражнений для укрепления мышечного корсета, для укрепления мышц брюшного пресса.		
	6. Проведение студентами самостоятельно подготовленных комплексов упражнений, направленных на укрепление здоровья и профилактику нарушений работы органов и систем организма.		
Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности		**156\156**	**ЛР 9, ЛР 20, ЛР 21.**
Тема 2.1. Легкая атлетика	**Содержание учебного материала**	**38\38**	
	1. Легкая атлетика в системе физического воспитания. Основы техники легкоатлетических видов.	2\2	
	Практические занятия	**36\36**	
	1. Изучение и совершенствование техники легкоатлетических видов.		
	2. Кроссовая подготовка.		
	3. Бег на короткие дистанции. Высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование.		
	4. Бег на средние дистанции.		
	5. Эстафетный бег 4◈100 м, 4◈400 м. Бег по прямой с различной скоростью. Бег по виражу с различной скоростью.		
	6. Равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши).		
	7. Прыжки в длину с места.		
	8. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».		
	9. Прыжки в высоту способом «перешагивание».		

	10. Метания различных снарядов в цель и на дальность.		
	11. Толкание ядра.		
	Самостоятельная работа	**13\13**	
	1. Разработка презентаций, буклетов по видам легкой атлетики.		
	2. Практическое выполнение легкоатлетических упражнений.		
	3. Участие в легкоатлетических соревнованиях, кроссах.		
Тема 2.2. Лыжная подготовка	**Содержание учебного материала**	**38\38**	**ЛР 9, ЛР 20, ЛР 21.**
	1. Лыжная подготовка в системе физического воспитания. Основы техники лыжных ходов.	2\2	
	Практические занятия	**36\36**	
	1. Изучение и совершенствование техники лыжных ходов.		
	2. Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные.		
	3. Преодоление подъемов и препятствий.		
	4. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.		
	5. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др.		
	6. Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 8 км (юноши).		
	7. Основные элементы тактики в лыжных гонках.		
	8. Правила соревнований по лыжным гонкам.		
	9. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях.		
	Самостоятельная работа	**13\13**	
	1. Разработка комплексов специальных и имитационных упражнений лыжников.		
	2. Практическое выполнение упражнений по лыжной подготовке.		
	3. Участие в лыжных соревнованиях.		
Тема 2.3. Гимнастика	**Содержание учебного материала**	**40\40**	**ЛР 9, ЛР 20, ЛР 21.**
	1. Гимнастика в системе физического воспитания. Основы техники гимнастических упражнений.	2\2	
	Практические занятия	**38\38**	
	1. Отработка комплексов общеразвивающих упражнений без предмета.		
	2. Отработка комплексов общеразвивающих упражнений с обручем.		
	3. Отработка комплексов общеразвивающих упражнений с гимнастической палкой.		
	4. Отработка комплексов общеразвивающих упражнений с гантелями.		

	5. Отработка комплексов общеразвивающих упражнений с булавами.		
	6. Отработка комплексов общеразвивающих упражнений со скакалкой.		
	7. Отработка комплексов общеразвивающих упражнений с гимнастической скамейкой.		
	8. Отработка комплексов общеразвивающих упражнений в кругу.		
	9. Отработка комплексов общеразвивающих упражнений в парах.		
	10. Отработка комплексов общеразвивающих упражнений в шеренгах.		
	11. Изучение и совершенствование значения оздоровительного бега.		
	12. Изучение и совершенствование значения оздоровительной ходьбы.		
	13. Упражнения для исправления нарушений осанки.		
	14. Упражнения, у гимнастической стенки висы и упоры.		
	Самостоятельная работа	**50\50**	
	1. Составление комплексов обще развивающих упражнений без предмета.		
	2. Составление комплексов общеразвивающих упражнений с обручем.		
	3. Составление комплексов общеразвивающих упражнений с гимнастической палкой.		
	4. Составление комплексов общеразвивающих упражнений с гантелями.		
	5. Составление комплексов общеразвивающих упражнений с булавами.		
	6. Составление комплексов общеразвивающих упражнений со скакалкой.		
	7. Составление комплексов общеразвивающих упражнений с гимнастической скамейкой.		
	8. Составление комплексов общеразвивающих упражнений в кругу.		
	9. Составление комплексов общеразвивающих упражнений в парах.		
	10. Составление комплексов общеразвивающих упражнений в шеренгах.		
	11. Разработка комплексов гимнастических и акробатических упражнений.		
	12. Практическое выполнение гимнастических упражнений. Участие в соревнованиях по гимнастике.		
Тема 2.4. Спортивные игры	**Содержание учебного материала**	**40\40**	**ЛР 9, ЛР 20, ЛР 21.**
	1. Спортивные игры в системе физического воспитания. Основы техники спортивных игр.	2\2	
	Практические занятия	**38\38**	
	1. Волейбол. Изучение и совершенствование техники и элементов игры. Исходное положение (стойки), перемещения, передачи мяча снизу и сверху, подача,		

	нападающий удар.		
	2. Волейбол. Прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты.		
	3. Волейбол. Техника безопасности игры. Правила игры.		
	4. Волейбол. Игра по действующим правилам.		
	5. Баскетбол. Изучение и совершенствование техники и элементов игры.		
	6. Баскетбол. Ведение, ловля и передачи мяча.		
	7. Баскетбол. Броски мяча в корзину одной и двумя руками (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защиты - перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание.		
	8. Баскетбол. Тактика нападения, тактика защиты.		
	9. Баскетбол. Техника безопасности игры. Правила игры.		
	10. Гандбол. Изучение и совершенствование техники и элементов игры		
	11. Гандбол. Ведение, передача и ловля мяча. Действия игроков в тройках.		
	12. Гандбол. Передача и ловля мяча с откосом от площадки.		
	13. Гандбол. Броски мяча по воротам, броски из опорного положения с сопротивлением защитнику, перехваты мяча, выбивание или отбор мяча, тактика игры, скрестное перемещение, подстраховка защитника, нападение, контратака.		
	14. Гандбол. Техника безопасности игры. Правила игры.		
	Самостоятельная работа	**14\14**	
	1. Составление памятки правил игры по волейболу и баскетболу.		
	2. Практическое выполнение игровых упражнений.		
	3. Участие в соревнованиях по спортивным играм.		
Всего:		**270\270**	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации рабочей программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:

– спортивный зал, оснащенный оборудованием и инвентарем;
– зал ритмики и хореографии;
– тренажерный зал;
– лыжная база с лыжехранилищем;
– открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий.
– библиотека, читальный зал с выходом в сеть Интернет;
– актовый зал.

3.2. Информационное обеспечение реализации рабочей программы учебной дисциплины

Для реализации рабочей программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендуемые для использования в образовательном процессе.

3.2.1. Печатные издания:

1. Жданкина, Е.Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка [Текст]: учебное пособие для СПО / Е.Ф. Жданкина, И.М. Добрынин; под науч. ред. С.В. Новаковского. – М.: Издательство Юрайт, 2018. – 125 с.
2. Физическая культура: учебник для СПО / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. – Москва: КноРус, 2020. – 214 с.
3. Физическая культура: учебник для СПО / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. – Москва: КНОРУС, 2017. – 256 с.
4. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А.Б. Муллер [и др.]. – Москва: Издательство ЮРАЙТ, 2019. – 424 с.
5. Физическая культура: учебник для СПО / Ю.Н. Аллянов, И.А. Письменский. – Москва: Издательство ЮРАЙТ, 2019. – 493 с.

3.2.2. Электронные издания (электронные ресурсы):

1. Завуч.инфо / Физкультура [Электронный ресурс]. URL: https://www.zavuch.ru/methodlib/38/.
2. Сайт о лыжном спорте [Электронный ресурс]. URL: http://fizsport.ru.
3. Аллянов, Ю.Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю.Н. Аллянов, И.А. Письменский. – 3-е изд., испр. – Москва: Издательство Юрайт, 2019. – 493с. – Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: https://urait.ru/bcode/437146.
4. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации. [Электронный ресурс], – www.edu.ru.

3.2.3. Дополнительные источники

1. Абрамишвили, Г.А. Современный взгляд на проблемы физического воспитания учащихся младшего школьного возраста [Текст] / Г.А. Абрамишвили, В.Ю. Карпов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2014. - № 11(117). - С. 7-12

2. Балыбердин, С. Эстафета 4х100. Особенности отбора и подготовки спортсменов [Текст] / С. Балыбердин // Спорт в школе. Первое сентября. – 2015. - № 5. – С. 8-11.

3. Венедиктов, И.Н. Физическая культура в образовательном пространстве начальной школы [Текст] / И.Н. Венедиктов, И.И. Кипрушина, З.Ю. Ансимова // Начальная школа. - 2015. - № 2. - С. 73-77.

4. Напреев, С. Учимся спринтовать. Бег на короткие дистанции [Текст] / С. Напреев // Спорт в школе. Первое сентября. – 2015. - № 5. – С. 5-8.

5. Сластенин, В.А. Педагогика [Текст] : учебник для студ. учреждений сред. проф. образования / В.А. Сластенин, И.Ф. Исаев, Е.Н. Шиянов. – 6-е изд., стереотип. – Москва: Академия, 2013. – 496 с.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	***Критерии оценки***	***Методы оценки***
Знания: о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни	– знает о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; – основы здорового образа жизни.	Оценка выполнения техники физических упражнений и контрольных нормативов
Умения: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	– использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Оценка выполнения различных видов заданий

Разработчики:

БПОУ РА
«Горно-Алтайский
педагогический колледж» преподаватель Т.А. Серкина

Эксперты:

_____	_____	_____
(место работы)	(занимаемая должность)	(инициалы, фамилия)
_____	_____	_____
(место работы)	(занимаемая должность)	(инициалы, фамилия)