

ЕЛЕЦКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ им. И.А.БУНИНА



«УТВЕРЖДАЮ»
Директор института СПО
/М.А. Харламова

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

44.02.01 Дошкольное образование

Углубленный уровень подготовки

Форма обучения: **очная**

Рабочая программа составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности 44.02.01 Дошкольное образование, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от «27» октября 2014 г. №1351

Место дисциплины в структуре ППССЗ СПО - Физическая культура, ОГСЭ. 05.

Учебная дисциплина «Физическая культура» входит в перечень дисциплин общего гуманитарного и социально-экономического цикла.

Рабочая программа разработана на кафедре теории и методики физического воспитания

Разработчик(и) рабочей программы:

Нижник Галина Николаевна, кандидат педагогических наук, доцент

Шеменёва Светлана Владимировна, преподаватель кафедры теории и методики физического воспитания

Рецензент:

Красова Татьяна Дмитриевна, кандидат педагогических наук, доцент кафедры дошкольного и специального образования

СОДЕРЖАНИЕ

- 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.05 Физическая культура

1.1 Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО 44.02.01 Дошкольное образование.

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании (в программах повышения квалификации и переподготовки) и профессиональной подготовке по смежным специальностям.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Дисциплина «Физическая культура» в соответствии с учебным планом программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 44.02.01 Дошкольное образование относится к дисциплинам общего гуманитарного и социально-экономического цикла под индексом ОГСЭ.05 и изучается студентами на 1 курсе в 1м, 2м семестрах, 2м курсе в 3м, 4м семестрах, 3м курсе в 5м, 6м семестрах.

1.3. Цели и задачи дисциплины

Дисциплина направлена на формирование следующих общих и профессиональных компетенций: ОК 1; ОК 2; ОК 3; ОК 4; ОК 5; ОК 6; ОК 7; ОК 8; ОК 9; ОК 10; ОК 11; ПК 1.1; ПК 1.3; ПК 3.2

Цели освоения дисциплины:

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- 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.

Задачи:

Основные задачи изучения дисциплины:

- содействие гармоничному физическому развитию, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам;

- формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности;

- расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;

дальнейшее развитие кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных (быстроты перестроения двигательных действий, согласования, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.) способностей;

- формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, подготовку к службе в армии;

закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта;

- формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремленности, уверенности, выдержки, самообладания;

- дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **знать:**

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

- основы здорового образа жизни;

- способы самоконтроля за состоянием здоровья.

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **уметь:**

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- самостоятельно поддерживать общую и специальную физическую подготовку;
- применять навыки профессионально-прикладной физической подготовки в профессиональной деятельности;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;
- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики.

Требования к результатам освоения содержания дисциплины.

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование элементов следующих компетенций в соответствии с ФГОС СПО и ОПОП СПО по данному направлению подготовки (специальности):

а) общих (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 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 и смены технологий

ОК 10. Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья детей.

ОК 11. Строить профессиональную деятельность с соблюдением регулирующих ее правовых норм.

б) профессиональных (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.

1.4.Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 344 часов, 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
Максимальная учебная нагрузка (всего)	344
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	172
в том числе:	
лекционные занятия	
практические занятия	172
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	172
в том числе:	
• Занятия в различных секциях; • Участие в соревнованиях различного уровня; • подготовка докладов, тезисов, рефератов; • подготовка к участию в дискуссиях, к Научно-практической конференции и других активных формах занятия; • анкетирование студентов учебной группы для изучения какой-либо проблемы; • аналитическое исследование какой-либо проблемы; • составление комплексов упражнений оздоровительной гимнастики; • составление личного плана самостоятельных физических упражнений; • ведение «Дневника здоровья и самоконтроля за состоянием здоровья»; • проведение самооценки здоровья;	

• подбор различных упражнений для развития физических качеств: силы, гибкости, быстроты, выносливости, ловкости; • выполнение подводящих упражнений для успешной сдачи контрольных упражнений.	
Промежуточная аттестация в форме: зачет	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.05 «Физическая культура»

Наименование 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. Научно-методические основы формирования физической культуры личности			8	
Тема 1.1. Основы здорового образа и стиля жизни	Содержание учебного материала		-	2,3
	1	Основы здорового образа и стиля жизни.		
	2	Физкультурно-оздоровительная деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.		
	Практические занятия		4	2,3
	1	Составление и проведение комплексов упражнений оздоровительной направленности (утренней гигиенической гимнастики, дыхательных упражнений). Выполнение комплексов упражнений профилактической направленности		
	2	(корректирующей гимнастики для глаз, профилактики плоскостопия и нарушений осанки)		
	Самостоятельная работа обучающихся		4	
	1	Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики.		
2	Соблюдение оптимальных режимов суточной двигательной активности на основе выполнения физических упражнений.			
Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности			296	
Тема 2.1. Общая физическая подготовка	Содержание учебного материала		-	2,3
	1	Физические качества и способности человека и основы методики их воспитания.		
	2	Средства, методы, принципы воспитания основных физических способностей		
	Практические занятия		48	
	1	Воспитание скоростно - силовых способностей.		
	2	Воспитание гибкости.		
	3	Воспитание выносливости.		
	4	Воспитание координационных способностей.		
5	Подвижные игры.			
6	Сдача контрольных нормативов по общей физической подготовке.			
Самостоятельная работа обучающихся.		48		

	1	Выполнение различных комплексов физических упражнений в процессе самостоятельных занятий.		2,3
	2	Подготовка рефератов, сообщений.		
	3.	Анализ Интернет- ресурсов по теме.		
Тема 2.2 Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала		-	2,3
	1	Значение лёгкой атлетики в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся.		
	2	Прикладное значение легкоатлетических упражнений.		
	Практические занятия		20	
	1	Техника бега на короткие дистанции.		
	2	Техника бега на средние и длинные дистанции.		
	3	Техника бега по прямой и виражу.		
	4	Техника бега по пересечённой местности.		
	5	Эстафетный бег.		
	6	Прыжки в длину.		
7	Метание гранаты.			
8	Сдача контрольных нормативов по легкой атлетике.			
Самостоятельная работа обучающихся		20		
1	Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.			
2	Подготовка рефератов, сообщений.			
3	Анализ Интернет- ресурсов по теме.			
Тема 2.3 Волейбол	Содержание учебного материала		-	2,3
	1	Правила игры.		
	2	Техника и тактика игры.		
	Практические занятия		30	
				2,3

	1	Стойки в волейболе. Перемещение по площадке.		2,3
	2	Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая.		
	3	Передача мяча двумя руками сверху.		
	4	Передача мяча двумя руками снизу.		
	5	Нападающие удары.		2,3
	6	Блокирование нападающего удара.		
	7	Страховка у сетки. Расстановка игроков.		
	8	Тактика игры в защите, в нападении.		
	9	Учебная игра.		2,3
	10	Сдача контрольных нормативов по волейболу.		
	Самостоятельная работа обучающихся		30	
	1	Совершенствование техники и тактики игры в процессе самостоятельных занятий.		
Тема 2.4 Баскетбол	2	Подготовка рефератов, сообщений.		2,3
	3	Анализ Интернет- ресурсов по теме.		
	Содержание учебного материала		-	
	1	Правила игры.		
	2	Техника и тактика игры.		2,3
	Практические занятия		30	
	1	Перемещения по площадке. Ведение мяча.		
	2	Передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку.		
	3	Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола.		2,3
	4	Ловля мяча: с отскоком от пола.		
	5	Броски мяча по кольцу с места, в движении.		
	6	Тактика игры в нападении.		
	7	Тактика игры в защите в баскетболе.		2,3
	8	Групповые и командные действия игроков.		
	9	Двусторонняя игра.		
	10	Сдача контрольных нормативов по баскетболу.		
	Самостоятельная работа обучающихся		30	2,3
	1	Совершенствование техники и тактики игры в процессе самостоятельных занятий.		

	2	занятий.		
	3	Подготовка рефератов, сообщений.		
	3	Анализ Интернет- ресурсов по теме.		
Тема 2.5 Настольный теннис	Содержание учебного материала		-	2,3
	1	Правила игры.		
	2	Техника и тактика игры.		
	Практические занятия		8	2,3
	1	Стойки игрока. Способы держания ракетки: горизонтальная хватка, вертикальная хватка.		
	2	Передвижения: бесшажные, шаги, прыжки, рывки.		
	3	Технические приёмы: подача, подрезка, срезка, накат, поставка, топ-спин, топс-удар, свеча.		
	4	Тактика игры .Двусторонняя игра.		
	Самостоятельная работа обучающихся		8	
	1	Совершенствование техники и тактики игры в процессе самостоятельных занятий.		
2	Подготовка рефератов, сообщений.			
3	Анализ Интернет- ресурсов по теме.			
Тема 2.6 Аэробика (девушки) Атлетическая гимнастика (юноши)	Содержание учебного материала		-	2,3
	1	Основные виды перемещений. Базовые шаги, движения руками, базовые шаги с движениями руками		
	2	Особенности составления комплексов атлетической гимнастики в зависимости от решаемых задач.		
	Практические занятия		12	
	1	Техника выполнения движений в фитбол-аэробике (девушки). Упражнения на блочных тренажёрах для развития основных мышечных группы (юноши).		
	2	Техника выполнения движений в шейпинге (девушки). Упражнения с собственным весом (юноши).		
	3	Техника выполнения движений в пилатесе (девушки). Упражнения со свободными весами: гантелями (юноши).		
4.	Техника выполнения движений в стретчинг-аэробике (девушки). Упражнения со свободными весами: штангами (юноши).			

	Самостоятельная работа обучающихся		12	2,3
	1	Выполнение изучаемых двигательных действий, связок, комбинаций, комплексов в процессе самостоятельных занятий.		
	2	Составление комплексов упражнений по теме.		
	3	Анализ Интернет- ресурсов по теме.		
Раздел 3 Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) Военно – прикладная физическая подготовка			40	2,3
Тема 3.1 Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	Содержание учебного материала		-	
	1	начение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности.		
	Практические занятия		12	
	1	Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий.		
	2	Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально-прикладной физической культуры в режиме дня специалиста.		
	Самостоятельная работа обучающихся		12	
	1	Составление и выполнение комплексов упражнений, повышающих работоспособность в избранной профессиональной деятельности в течение дня, в ходе педагогической практики, в свободное время.		
	2	Подготовка рефератов, докладов.		
	3	Анализ Интернет- ресурсов по теме.		
Тема 3.2 Военно – прикладная физическая подготовка	Содержание учебного материала		-	
	1	Строевые приёмы, навыки чёткого и слаженного выполнения совместных действий в строю.		
	Практические занятия		8	
	1	Разучивание, закрепление и выполнение основных приёмов строевой подготовки. Разучивание, закрепление и совершенствование техники преодоления полосы препятствий.		

	Самостоятельная работа обучающихся		8	2,3
	1	Развитие физических качеств в процессе индивидуальных занятий физическими упражнениями.		
	2	Разучивание, закрепление и совершенствование приемов защиты.		
Всего:			344	

3. Условия реализации программы

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

В соответствии с требованиями ФГОС СПО по направлению подготовки Дошкольное образование в учебном процессе по дисциплине «Физическая культура» широко используются активные и интерактивные формы проведения занятий (работа в малых группах, ролевые игры, тренинги) в сочетании с внеаудиторной работой для формирования и развития требуемых общих и профессиональных компетенций обучающихся. В рамках учебных занятий предусмотрены мастер-классы экспертов и специалистов, направленные на выработку практических навыков обучающихся.

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий.

Оборудование спортивного зала: игровая оборудованная площадка для игры в баскетбол, щиты с кольцами, игровая оборудованная площадка для игры в бадминтон, малые ворота, столы для настольного тенниса, гимнастические скамейки, малые гимнастические маты, стрелковый тир (электронный).

Оборудование открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий: *площадка спортивная для воркаута, в том числе:* спорт.workout комплекс с лестницей рукоходом, змейкой и турниками; перекладины для отжиманий, скамья workout+брусья, брусья workout параллельные. *Учебно-тренировочный комплекс «Полоса препятствий», в том числе:* элемент «Ров», элемент «Лабиринт», элемент «Разрушенный мост», элемент «Разрушенная лестница», элемент бум-бревно «Змейка-1», элемент «Стенка с двумя проломами», элемент «Одинокий окоп». *Спортивное оборудование, в том числе:* мяч футбольный, ворота футбольные, фишки для разметки поля, пластик, конусы разметочные тренировочные, пластик, секундомер, насос.

3.2. Информационное обеспечение обучения.

Основные источники:

1. Физическая культура : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/495018> (дата обращения: 01.09.2022).

Дополнительные источники:

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст :

электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/491233> (дата обращения: 01.09.2022).

2. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/489849> (дата обращения: 01.09.2022).

Интернет-ресурсы:

1. <http://biblioclub.ru/> ЭБС «Университетская библиотека онлайн».
2. <http://www.e.lanbook.com> ООО «Издательство Лань» Электронно-библиотечная система

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 по учебной дисциплине	Формируемые компетенции	Оценочные средства по дисциплине
знать: - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни; - способы самоконтроля за состоянием здоровья. - влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни; уметь: - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и	ОК 1-11 ПК- 1.1 ПК- 1.3 ПК- 3.2	Темы рефератов, докладов, сообщений. Комплект заданий для тестирования. Задания для контрольной работы. Задания для практической работы. Вопросы для собеседования

профессиональных целей; - самостоятельно поддерживать общую и специальную физическую подготовку; - применять навыки профессионально-прикладной физической подготовки в профессиональной деятельности; - выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; - выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма; - выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики.		
--	--	--