

**Министерство образования и науки Челябинской области
ГБПОУ «Троицкий педагогический колледж»**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

по специальности: **44.02.01 Дошкольное образование**

Троицк, 2018-2022

Рассмотрено
ЦМК ОГСЭ дисциплин
Протокол №____ от _____
Руководитель ЦМК
Зимовец Н.А. _____

Зам. директора по УВР
Филатова И.В. _____
«____» _____ 2018 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности 44.02.01 Дошкольное образование

Организация-разработчик: ГБПОУ Троицкий педагогический колледж

Разработчик: Ковалевский Н.В., преподаватель физической культуры

СОДЕРЖАНИЕ

1. Паспорт учебной дисциплины.....	4
2. Общая характеристика учебной дисциплины «Физическая культура».....	5
3. Результаты освоения учебной дисциплины.....	8
4. Структура и содержание учебной дисциплины	9
4.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы.....	9
4.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура».....	10
5. Условия реализации учебной дисциплины.....	13
6. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	14

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.05 Физическая культура

Программа общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» разработана на основе требований ФГОС СПО, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины ОГСЭ.05 Физическая культура по специальности 44.02.01 Дошкольное образование.

Содержание программы ОГСЭ.05 Физическая культура направлено на достижение следующих целей:

- 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.

При реализации содержания общеобразовательной учебной дисциплины ОГСЭ.05 Физическая культура по специальности 44.02.01 Дошкольное образование максимальная учебная нагрузка обучающихся составляет — 344 часов, из них аудиторная (обязательная) нагрузка обучающихся, включая практические занятия, — 172 часа; внеаудиторная самостоятельная работа студентов — 172 часа..

2. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Содержание учебной дисциплины ОГСЭ.05 Физическая культура направлено на укрепление здоровья, повышение физического потенциала, работоспособности обучающихся, формирование у них жизненных, социальных и профессиональных мотиваций.

Реализация содержания учебной дисциплины ОГСЭ.05 Физическая культура в преемственности с другими общеобразовательными дисциплинами способствует воспитанию, социализации и самоидентификации обучающихся посредством лично и общественно значимой деятельности, становлению целесообразного здорового образа жизни.

Методологической основой организации занятий по физической культуре является системно-деятельностный подход, который обеспечивает построение образовательного процесса с учетом индивидуальных, возрастных, психологических, физиологических особенностей и качества здоровья обучающихся.

В соответствии со структурой двигательной деятельности содержание учебной дисциплины «Физическая культура» представлено тремя содержательными линиями:

- 1) физкультурно-оздоровительной деятельностью;
- 2) спортивно-оздоровительной деятельностью с прикладной ориентированной подготовкой;
- 3) введением в профессиональную деятельность специалиста.

Первая содержательная линия ориентирует образовательный процесс на укрепление здоровья студентов и воспитание бережного к нему отношения. Через свое предметное содержание она нацеливает студентов на формирование интересов и потребностей в регулярных занятиях физической культурой и спортом, творческое использование осваиваемого учебного материала в разнообразных формах активного отдыха и досуга, самостоятельной физической подготовке к предстоящей жизнедеятельности.

Вторая содержательная линия соотносится с интересами студентов в занятиях спортом и характеризуется направленностью на обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности обучающихся.

Третья содержательная линия ориентирует образовательный процесс на развитие интереса студентов к будущей профессиональной деятельности и показывает значение физической культуры для их дальнейшего профессионального роста, самосовершенствования и конкурентоспособности на современном рынке труда.

Основное содержание учебной дисциплины ОГСЭ.05 Физическая культура реализуется в процессе теоретических и практических занятий и представлено двумя разделами: теоретическая часть и практическая часть.

Теоретическая часть направлена на формирование у обучающихся мировоззренческой системы научно-практических основ физической культуры, осознание студентами значения здорового образа жизни, двигательной активности в профессиональном росте и адаптации к изменяющемуся рынку труда.

Практическая часть предусматривает организацию учебно-методических и учебно-тренировочных занятий.

Содержание учебно-методических занятий обеспечивает: формирование у студентов установки на психическое и физическое здоровье; освоение методов профилактики профессиональных заболеваний; психорегулирующими упражнениями; знакомство с тестами, позволяющими самостоятельно анализировать состояние здоровья; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи. Темы учебно-методических занятий определены по выбору из числа предложенных примерной программой.

На учебно-методических занятиях преподаватель проводит консультации, на которых по результатам тестирования помогает определить оздоровительную и профессиональную направленность индивидуальной двигательной нагрузки.

Учебно-тренировочные занятия содействуют укреплению здоровья, развитию физических качеств, повышению уровня функциональных и двигательных способностей организма студентов, а также профилактике профессиональных заболеваний.

Для организации учебно-тренировочных занятий студентов по физической культуре кроме обязательных видов спорта (легкой атлетики, кроссовой подготовки, лыж, плавания, гимнастики, спортивных игр) дополнительно предлагаются нетрадиционные (атлетическая гимнастика, дыхательная гимнастика).

Специфической особенностью реализации содержания учебной дисциплины ОГСЭ.05 Физическая культура является ориентация образовательного процесса на получение преподавателем физического воспитания оперативной информации о степени освоения теоретических и методических знаний, умений, состоянии здоровья, физического развития, двигательной, психофизической, профессионально-прикладной подготовленности студента.

С этой целью до начала обучения в профессиональной образовательной организации, реализующей образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования, студенты проходят медицинский осмотр. Анализ физического развития, физической подготовленности, состояния основных функциональных систем позволяет определить медицинскую группу, в которой целесообразно заниматься обучающимся: основная, подготовительная или специальная.

К основной медицинской группе относятся студенты, не имеющие отклонений в состоянии здоровья, с хорошим физическим развитием и достаточной физической подготовленностью.

К подготовительной медицинской группе относятся лица с недостаточным физическим развитием, слабой физической подготовленностью, без отклонений или с незначительными временными отклонениями в состоянии здоровья.

К специальной медицинской группе относятся студенты, имеющие патологические отклонения в состоянии здоровья.

Используя результаты медицинского осмотра студента, его индивидуальное желание заниматься тем или иным видом двигательной активности, преподаватель физического воспитания распределяет студентов в учебные отделения: спортивное, подготовительное и специальное.

На *подготовительное* отделение зачисляются студенты основной и подготовительной медицинских групп. Занятия носят оздоровительный характер и направлены на совершенствование общей и профессиональной двигательной подготовки обучающихся.

На *специальное* отделение зачисляются студенты, отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе. Занятия с этими студентами нацелены на устранение функциональных отклонений и недостатков в их физическом развитии, формирование

правильной осанки, совершенствование физического развития, укрепление здоровья и поддержание высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения.

Таким образом, освоение содержания учебной дисциплины ОГСЭ.05 Физическая культура предполагает, что студентов, освобожденных от занятий физическими упражнениями, практически нет. Вместе с тем в зависимости от заболеваний двигательная активность обучающихся может снижаться или прекращаться. Студенты, временно освобожденные по состоянию здоровья от практических занятий, осваивают теоретический и учебно-методический материал, готовят рефераты, выполняют индивидуальные проекты.

Все контрольные нормативы по физической культуре студенты сдают в течение учебного года для оценки преподавателем их функциональной и двигательной подготовленности, в том числе и для оценки их готовности к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

3. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результатом освоения программы учебной дисциплины является овладение обучающимися общими (ОК) и профессиональными (ПК)

компетенциями:

Код	Наименование результата обучения
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 обучающихся, 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 правовых норм, ее регулирующих.
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.

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Коды ОК	Наименование учебной дисциплины	Всего часов	Объем времени, отведенный на освоение учебной дисциплины		
			Обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося		Самостоятельная работа обучающегося
			Всего часов	в т.ч. лабораторные и практические занятия	
1	2	3	4	5	6
ОК – 1 –11 ПК 1.1 ПК 1.3 ПК 3.2	ОГСЭ.05 Физическая культура	344	172	172	172

4.2. 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
1	2	3
Тема 1. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	Практические занятия	
	1	Понятие физическая культура. Гигиена физического воспитания.
	2	Понятие «Здоровье». Факторы, влияющие на здоровье. Способы укрепления здоровья.
	3	Понятие о физических способностях человека. Способы развития и совершенствования физических качеств.
Самостоятельная работа обучающихся		28
1		Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП
Тема 2. Легкая атлетика	Практические занятия	
	1	Освоение техники высокого и низкого старта, стартового разбега, бега по дистанции, финиширования;
	2	Совершенствование техники бега (старт, бег дистанции и по виражу);
	3	Совершенствование эстафетного бега;
	4	Освоение техники прыжка в высоту с разбега;
	5	Совершенствование техники прыжка в длину с 13-15 беговых шагов;
	6	Совершенствование техники метания.
	7	Контрольное тестирование, контрольные нормативы (100 м, 200 м, прыжки в длину с разбега, метание)
Самостоятельная работа обучающихся		32
1		Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП
Тема 3. Волейбол	Практические занятия	
	1	Тактика игры. Техника выполнения элементов. Судейство
	2	Освоение вариантов техники приема передачи мяча
	3.	Освоение вариантов подачи мяча (верхняя, нижняя, боковая)
	4.	Освоение вариантов нападающего удара через сетку
	5.	Освоение вариантов блокирования нападающих ударов
	6	Закрепление индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите

	7	Контрольные нормативы (подача мяча, верхняя и нижняя передачи мяча)	
	Самостоятельная работа обучающихся по ОФП		32
	1	Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП	
Тема 4. Гимнастика	Практические занятия		22
	1.	Техника безопасности. Развитие физических качеств. Воспитание нравственных качеств	
	2.	Висы и упоры. Совершенствование техники подъема в упор переворотом, махом и силой.	
	3.	Совершенствование техники опорного прыжка - вскок в упор присев; соскок прогнувшись - ноги врозь (козел в длину, в ширину) - прыжок согнув ноги (юноши)	
	4.	Акробатика. Совершенствование техники стойки на лопатках, голове и руках из положения упор присев (силой). Совершенствование техники кувырков (вперед, назад, длинный)	
	5	Контрольные нормативы (комбинация из изученных элементов, опорный прыжок)	
	Самостоятельная работа обучающихся		32
	1	Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП	
Тема 5. Лыжный спорт	Практические занятия		32
	1.	Развитие физических качеств. Правила подбора инвентаря. Правила личной гигиены. Температурный режим	
	2	Освоение лыжных ходов	
	3.	Освоение поворотов (переступанием)	
	4.	Освоение техники торможения (плугом, полуплугом).	
	5.	Совершенствование техники спусков в различных стойках	
	6.	Контрольные нормативы (лыжные ходы, 3 км, 5 км)	
	Самостоятельная работа обучающихся		24
	1	Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП	
Тема 6. Баскетбол	Практические занятия		42
	1.	Тактика игры. Техника выполнения элементов. Судейство	

	2.	Освоение вариантов техники ловли и передачи мяча с сопротивлением и без сопротивления защитника	
	3.	Освоение вариантов ведения мяча на месте, в движении с изменением направления и скорости, без сопротивления и с сопротивлением защитника	
	4.	Освоение вариантов бросков из-под щита, с боку, с места и в прыжке, штрафные, с 5 точек, после ведения с двух шагов	
	5	Закрепление индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите	
	6	Контрольные нормативы (ведение мяча, штрафные броски, броски после ведения с двух шагов)	
	Самостоятельная работа обучающихся		24
	1	Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП	
Всего:			344

5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

5.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия учебного кабинета теории и методики физического воспитания, спортивного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий, мастерских - не предусмотрено; лабораторий - не предусмотрено. Оборудование и спортивный инвентарь:

Гимнастический инвентарь: гимнастические скамейки; брусья параллельные; штанга; гантели; стенки гимнастические; маты гимнастические; палки гимнастические; скакалки;

Легкоатлетический инвентарь: секундомеры; стойки финишные; рулетка металлическая; эстафетные палочки;

Лыжный инвентарь: лыжи беговые с креплениями; ботинки лыжные; палки лыжные;

Инвентарь для спортивных игр: мячи баскетбольные; мячи волейбольные; мячи футбольные; щиты баскетбольные с кольцами; сетки волейбольные; ворота для игры в футбол; насосы; свистки судейские; стойки для обводки; часы секундомеры; шахматные часы.

Технические средства обучения: электронное табло; ручное табло; мультимедийный комплекс.

5.2 Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы Основные источники:

1. Бишаева А.А., Зимин В.Н. Физическое воспитание и валеология: учебное пособие для студентов вузов: в 3 ч. Физическое воспитание молодежи с профессиональной и валеологической направленностью. — Кострома, 2014. - 210 с.
2. Вайнер Э.Н. Валеология. — М., 2014. - 243 с.
3. Вайнер Э.Н., Волынская Е.В. Валеология: учебный практикум. — М., 2015 - 89 с.
4. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 10—11 кл. — М., 2014. - 131 с.
5. Кузнецов В.С. Прикладная физическая подготовка: 10-11 классы. - Владос., 2015. -184 с.

Дополнительные источники:

1. Методические рекомендации: Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе / под ред. М.М.Безруких, В.Д.Сонькина. — М., 2014. - 156 с.
2. Назаренко Л.А. Оздоровительные основы физических упражнений. - Владос., 2014. -240 с.
3. Бутин И.М. Физическая культура. 10-11 классы. - Владос., 2015. - 208 с.

6. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Основные показатели оценки результатов	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Использовать физкультурно- оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. <p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - Основы здорового образа жизни. 	<p>Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p> <p>Грамотно использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга.</p>	<p>Фронтальный опрос: демонстрация знаний в области овладения теоретическим материалом в изучаемых видах спорта, предусмотренных рабочей программой.</p> <p>Текущий контроль: Оценивание практической работы при выполнении технических приемов в изучаемых видах спорта.</p> <p>Итоговый контроль: Дифференцированный зачет.</p> <p>Преподаватель оценивает функциональную и двигательную подготовленность студентов, в том числе оценивает их готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), а так же контрольных нормативов в изучаемых видах спорта.</p>