

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Наумова Наталия Александровна
Должность: Ректор
Дата подписания: 24.10.2024 14:21:41
Уникальный программный ключ:
6b5279da4e034bffa679172803da5b7b559fc69e2

Министерство образования Московской области
Ногинский филиал
Государственного образовательного учреждения
высшего образования Московской области
Московского государственного областного университета

УТВЕРЖДАЮ
Директор
Ногинского филиала МГОУ

И.В.Смирнова
31 _____ 2022 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

***«Общий гуманитарный и социально-экономический учебный цикл»
программы подготовки специалистов среднего звена
по специальности 44.02.01 «Дошкольное образование»***

Очно-заочная форма обучения

**Московская область
г. Ногинск
2022**

ОДОБРЕНО

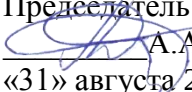
Предметной (цикловой) комиссией
естественно-научных и
здоровьесберегающих дисциплин
Протокол №1
от «31» августа 2022 г.

Председатель ПЦК
 А.Б. Филиппова
«31» августа 2022 г.

СОСТАВЛЕНА

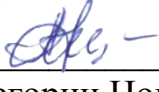
В соответствии с государственными
требованиями к минимуму содержания и
уровню подготовки выпускника по
специальности: 44.02.01 «Дошкольное
образование»

СОГЛАСОВАНО

Методическим советом
Ногинского филиала МГОУ
Протокол №1
от «31» августа 2022 г.
Председатель Методического совета
 А.А. Дерябкин
«31» августа 2022 г.

Составители: Болотин Ю.О., преподаватель Ногинского филиала МГОУ

Эксперты:

Внутренняя экспертиза
Техническая экспертиза:  Попова О.В., методист Ногинского
филиала МГОУ
Содержательная экспертиза:  Филиппова А.Б., преподаватель
высшей квалификационной категории Ногинского филиала МГОУ

Внешняя экспертиза
Содержательная экспертиза:  Косоротова В.А., заместитель директора
ЦО №2 им. Короленко В.Г. с УИИЯ г. Ногинска

Рабочая программа разработана на основе Федерального государственного
образовательного стандарта среднего профессионального образования по
специальности 44.02.01 «Дошкольное образование», утвержденного
приказом Министерства образования и науки РФ от «27» октября 2014 г.
№1351.

Содержание программы реализуется в процессе освоения студентами
программы подготовки специалистов среднего звена по специальности (ям)
44.02.01 «Дошкольное образование» в соответствии с требованиями ФГОС
СПО третьего поколения.

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Паспорт рабочей программы учебной дисциплины	4
2.	Структура и содержание учебной дисциплины	6
3.	Условия реализации рабочей программы учебной дисциплины	8
4.	Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	11
5.	Лист изменений и дополнений, внесенных в рабочую программу	12

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины (далее программа УД) – является частью программы подготовки специалистов среднего звена Ногинского филиала МГОУ по специальности 44.02.01 «Дошкольное образование», разработанной в соответствии с ФГОС СПО третьего поколения.

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована при составлении программ одноименных дисциплин по специальностям, входящим в состав укрупненной группы специальностей.

Рабочая программа составляется для очно-заочной формы обучения.

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

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

Базовая часть:

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.

Вариативная часть - не предусмотрено.

Содержание дисциплины должно быть ориентировано на подготовку студентов к освоению профессиональных модулей ППССЗ по специальности 44.02.01 «Дошкольное образование» и овладению профессиональными компетенциями (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. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 344 часа, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 12 часов;

самостоятельной работы обучающегося 332 часов.

2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ 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)	12
в том числе:	
лабораторные занятия	Не предусмотрено
практические занятия	Не предусмотрено
контрольные работы	Не предусмотрено
курсовая работа (проект) (если предусмотрено)	Не предусмотрено
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	332
в том числе:	
Самостоятельная работа на курсовой работой (проектом)	Не предусмотрено
Кинематические и динамические характеристики легкоатлетических упражнений Практическое выполнение легкоатлетического бега и ходьбы. Кроссовая подготовка Кинематические и динамические характеристики спортивных стилей плавания Практическое выполнение плавания (кроль, брасс) Кинематические и динамические характеристики лыжного спорта Практическое выполнение попеременного двухшажного хода. Техника безопасности и особенности занятий атлетической гимнастикой Структура занятия аэробикой Система шейпинг, система стретчинг Практическое выполнение упражнений для различных мышечных групп	332
Итоговая аттестация в форме зачета	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)		Объем часов	Уровень освоения
Раздел 1. Физические упражнения оздоровительного характера			344	
Тема 1.1. Циклические физические упражнения аэробного энергообеспечения	Содержание учебного материала		6	
	1.	Легкоатлетический бег, ходьба и кроссовая подготовка как средство развития общей выносливости и повышения работоспособности организма		2
	2.	Особенности и значение занятий плаванием		2
	3.	Лыжная подготовка- особенности влияния на уровень физического развития и функционального состояния		2
	Лабораторные работы:		Не предусмотрено	
	Практические занятия:		Не предусмотрено	
	Контрольные работы:		Не предусмотрено	
	Самостоятельная работы обучающихся:		200	
	1. Кинематические и динамические характеристики легкоатлетических упражнений.			
	2. Практическое выполнение легкоатлетического бега и ходьбы. Кроссовая подготовка.			
3. Кинематические и динамические характеристики спортивных стилей плавания.				
4. Практическое выполнение плавания (кроль, брасс)				
5. Кинематические и динамические характеристики лыжного спорта.				
6. Практическое выполнение попеременного двушажного хода.				
Тема 1.2. Ациклические физические упражнения	Содержание учебного материала		6	
	1.	Упражнения силового характера (упражнения на различные группы мышц; упражнения с отягощениями)		2
	2.	Спортивные и подвижные игры в режиме отдыха и повседневной жизни		2
	3.	Упражнения новых видов физкультурно- спортивной деятельности		2
	Лабораторные работы:		Не предусмотрено	
	Практические занятия:		Не предусмотрено	
	Контрольные работы:		Не предусмотрено	
	Самостоятельная работы обучающихся:		132	
	1. Техника безопасности и особенности занятий атлетической гимнастикой.			
	2. Структура занятия аэробикой.			
3. Система шейпинг, система стретчинг.				
4. Практическое выполнение упражнений для различных мышечных групп.				
Примерная тематика курсовой работы (проекта) (если предусмотрены)			Не предусмотрено	
Самостоятельная работа обучающихся над курсовой работой (проектом) (если предусмотрены)			Не предусмотрено	
Всего:			344	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

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

Оборудование спортивного зала:

- стенка гимнастическая;
- перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки;
- гимнастические снаряды (перекладина, брусья, бревно, конь с ручками, конь для прыжков и др.);
- тренажеры для занятий атлетической гимнастикой;
- маты гимнастические;
- Канат;
- шест для лазания;
- канат для перетягивания;
- стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту;
- беговая дорожка;
- ковер борцовский или татами;
- Скакалки;
- палки гимнастические;
- мячи набивные, мячи для метания;
- гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг;
- Секундомеры;
- весы напольные;
- Ростомер;
- динамометры, приборы для измерения давления и др.;
- кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, рамы для выноса баскетбольного щита или стойки баскетбольные, защита для баскетбольного щита и стоек, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные;
- стойки волейбольные, защита для волейбольных стоек, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи;
- ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных, гасители для ворот мини-футбольных, мячи для мини-футбола и др.

Оборудование открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий:

- стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, решетка для места приземления,
- указатель расстояний для тройного прыжка, брусок отталкивания для прыжков в длину и тройного прыжка,

- турник уличный,
- брусья уличные,
- рукоход уличный,
- полоса препятствий,
- ворота футбольные,
- сетки для футбольных ворот,
- мячи футбольные,
- сетка для переноса мячей,
- колодки стартовые,
- барьеры для бега,
- стартовые флажки или стартовый пистолет,
- флажки красные и белые,
- палочки эстафетные,
- гранаты учебные Ф-1,
- круг для метания ядра,
- упор для ног, для метания ядра,
- ядра,
- указатели дальности метания на 25, 30, 35, 40, 45, 50, 55 м,
- нагрудные номера,
- тумбы «Старт—Финиш», «Поворот»,
- рулетка металлическая,
- мерный шнур,
- секундомеры.

Технические средства обучения:

- электронные носители,
- компьютеры для аудиторной и внеаудиторной работы.

3.2. Информационное обеспечение обучения (перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы)

Основные источники

Для преподавателей

1. Быченков С.В. Физическая культура : учебное пособие для СПО / С.В. Быченков, О.В. Везеницын. — Саратов: Профобразование, Ай Пи Эр Медиа, 2018 (iprbookshop.ru)
2. Физическая культура : учебник / Захарова Л.В., Люлина Н.В. - Красноярск: СФУ, 2017. (studentlibrary.ru)
- 3.

Для студентов

1. Быченков С.В. Физическая культура : учебное пособие для СПО / С.В. Быченков, О.В. Везеницын. — Саратов: Профобразование, Ай Пи Эр Медиа, 2018 (iprbookshop.ru)
2. Физическая культура : учебник / Захарова Л.В., Люлина Н.В. - Красноярск: СФУ, 2017. (studentlibrary.ru)

Дополнительные источники

Для преподавателей

1. Баскетбол [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / . — Электрон. текстовые данные. — Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2016.
2. Волейбол [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / . — Электрон. текстовые данные. — Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2016.
3. Волейбол: теория и практика [Электронный ресурс] : учебник для высших учебных заведений физической культуры и спорта / С.С. Даценко [и др.]. — Электрон. текстовые данные. — М. : Издательство «Спорт», 2016.
4. Горбачева О.А. Подвижные игры [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / О.А. Горбачева. — Электрон. текстовые данные. — Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2017.
5. Дворкин Л. С. АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ. Учебное пособие для СПО.- М.:Издательство Юрайт, 2019.
6. Мостовая Т.Н. Физическая культура. Осанка и здоровье (методика формирования невербального поведения) [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие для высшего образования / Т.Н. Мостовая. — Электрон. текстовые данные. — Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2016.
7. Муллер А. Б. [и др.] ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. Учебник и практикум для СПО.- М.:Издательство Юрайт, 2019.

Для студентов

1. Мостовая Т.Н. Физическая культура. Осанка и здоровье (методика формирования невербального поведения) [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие для высшего образования / Т.Н. Мостовая. — Электрон. текстовые данные. — Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2016.
2. Муллер А. Б. [и др.] ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. Учебник и практикум для СПО.- М.:Издательство Юрайт, 2019.

КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины «*Физическая культура*», осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и лабораторных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
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	Устный опрос, собеседование Устный опрос, собеседование

**ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ, ВНЕСЁННЫХ
В РАБОЧУЮ ПРОГРАММУ**

№ изменения, дата внесения изменения, № страницы с изменением	
БЫЛО	СТАЛО
Основание	
Подпись лица, внесшего изменения	