

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:  
6b5279da4e034bff679172803da5b7b559fc69e2

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  
31.08.2021 г.

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

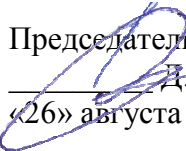
***«Общий гуманитарный и социально-экономический учебный цикл»  
программы подготовки специалистов среднего звена  
по специальности 44.02.01 «Дошкольное образование»***

***Очная форма обучения***

**Московская область  
г. Ногинск  
2021**

## ОДОБРЕНО

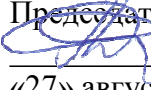
Предметной (цикловой) комиссией  
Теории и методики  
физического воспитания и спорта  
Протокол №1  
от «26» августа 2021 г.

  
Председатель ПЦК  
Д.С. Алхасов  
«26» августа 2021 г.

## СОСТАВЛЕНА

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

## СОГЛАСОВАНО

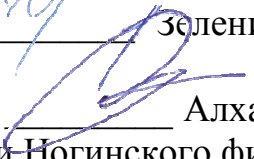
Методическим советом  
Ногинского филиала МГОУ  
Протокол №1  
от «27» августа 2021 г.  
  
Председатель Методического совета  
А.А. Дерябкин  
«27» августа 2021 г.

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

## Эксперты:

Внутренняя экспертиза

Техническая экспертиза:  Зеленина В.А., методист Ногинского  
филиала МГОУ

Содержательная экспертиза:  Алхасов Д.С., преподаватель высшей  
квалификационной категории Ногинского филиала МГОУ

Внешняя экспертиза

Содержательная экспертиза:  Косоротова В.А., заведующая МБДОУ  
«Детский сад №14» 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 примерное содержание учебной дисциплины.....       | 6  |
| 3. Условия реализации рабочей программы.....                      | 8  |
| 4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины..... | 1  |
| Лист изменений и дополнений в рабочую программу.....              | 12 |

# **1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

## **1.1. Область применения программы**

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

Программа учебной дисциплины может быть использована при составлении программ одноименных дисциплин по специальностям, входящим в состав укрупненной группы специальностей 44.00.00 «Образование и педагогика», а также при составлении программ повышения квалификации учителей физической культуры.

Рабочая программа составлена для студентов очной формы обучения.

**1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** учебная дисциплина входит в состав общего гуманитарного и социально-экономического учебного цикла.

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

### Базовая часть

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

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

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

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

Вариативная часть – не предусмотрена.

Содержание дисциплины должно быть ориентировано на подготовку студентов на освоение профессиональных модулей ППССЗ и специальности 44.02.01 «Дошкольное образование» и овладению профессиональными компетенциями.

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 учащихся должны сформироваться 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 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 регулирующих ее правовых норм.

#### **1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося **258** часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося **172** часов;

самостоятельной работы обучающегося - 74 часа;

консультаций – 12 часов.

## 2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

| <b>Вид учебной работы</b>                                                          | <b>Объем часов</b>      |
|------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|
| <b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>                                       | <b>258</b>              |
| <b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>                            | <b>172</b>              |
| в том числе:                                                                       |                         |
| лабораторные занятия                                                               | <i>Не предусмотрено</i> |
| практические занятия                                                               | <b>146</b>              |
| контрольные работы                                                                 | <b>26</b>               |
| курсовая работа (проект) <i>(если предусмотрено)</i>                               | <i>Не предусмотрено</i> |
| <b>Консультации</b>                                                                | <b>12</b>               |
| <b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>                                 | <b>74</b>               |
| в том числе:                                                                       |                         |
| самостоятельная работа над курсовой работой (проектом) <i>(если предусмотрено)</i> | <i>Не предусмотрено</i> |
| Подготовка рефератов, докладов, сообщений                                          | <b>21</b>               |
| Самостоятельное выполнение легкоатлетических упражнений                            | <b>10</b>               |
| Самостоятельное выполнение упражнений для спортивных игр                           | <b>21</b>               |
| Самостоятельное выполнение упражнений для лыжной подготовки                        | <b>22</b>               |
| <b>Итоговая аттестация в форме зачета</b>                                          |                         |

## 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 работ (проект) (если предусмотрены) | Объем часов      | Уровень освоения |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|------------------|
| 1                                                                                            | 2                                                                                                                                                   | 3                | 4                |
| Раздел 1. Физкультура в профессиональной деятельности                                        |                                                                                                                                                     | 45               |                  |
| Тема 1.1<br>Содержание физической культуры в профессиональной деятельности педагога          | Содержание учебного материала                                                                                                                       | не предусмотрено |                  |
|                                                                                              | Лабораторные работы: не предусмотрены                                                                                                               | не предусмотрено |                  |
|                                                                                              | Практические занятия                                                                                                                                | 24               |                  |
|                                                                                              | 1   Физическая культура в общекультурной деятельности                                                                                               |                  |                  |
|                                                                                              | 2   Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья                                                                       |                  |                  |
|                                                                                              | 3   Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями                                                                                |                  |                  |
|                                                                                              | 4   Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки. Тестирование двигательной подготовки                                           |                  |                  |
|                                                                                              | 5   Физическая культура в профессиональной деятельности                                                                                             |                  |                  |
|                                                                                              | Контрольные работы: не предусмотрены                                                                                                                | не предусмотрено |                  |
| Самостоятельная работа обучающихся: Подготовка рефератов, докладов, сообщений.               | 21                                                                                                                                                  |                  |                  |
| Раздел 2. Двигательная подготовка                                                            |                                                                                                                                                     | 201              |                  |
| Тема 2.1<br>Легкая атлетика                                                                  | Содержание учебного материала                                                                                                                       | не предусмотрено |                  |
|                                                                                              | Лабораторные работы: не предусмотрены                                                                                                               | не предусмотрено |                  |
|                                                                                              | Практические занятия                                                                                                                                | 28               |                  |
|                                                                                              | 1   Физические упражнения на материале легкой атлетики                                                                                              |                  |                  |
|                                                                                              | Контрольные работы                                                                                                                                  | 12               |                  |
|                                                                                              | 1   Контроль результатов освоения темы. Функциональные пробы                                                                                        |                  |                  |
|                                                                                              | Самостоятельная работа обучающихся<br>Выполнение легкоатлетических упражнений. Разработка упражнений общей физической подготовки                    | 10               |                  |
| Тема 2.2<br>Спортивные игры                                                                  | Содержание учебного материала                                                                                                                       | не предусмотрено |                  |
|                                                                                              | Лабораторные работы: не предусмотрены                                                                                                               | не предусмотрено |                  |
|                                                                                              | Практические занятия                                                                                                                                | 52               |                  |
|                                                                                              | 1   Техничко-тактические действия в волейболе                                                                                                       |                  |                  |
|                                                                                              | 2   Техничко-тактические действия в гандболе                                                                                                        |                  |                  |
|                                                                                              | 3   Техничко-тактические действия в флорболе                                                                                                        |                  |                  |
|                                                                                              | 4   Техничко-тактические действия в бадминтоне                                                                                                      |                  |                  |
|                                                                                              | Контрольные работы: Контроль результатов освоения темы                                                                                              | 8                |                  |
| Самостоятельная работа обучающихся: Самостоятельное выполнение упражнений для спортивных игр | 21                                                                                                                                                  |                  |                  |
| Тема 2.3<br>Лыжная подготовка                                                                | Содержание учебного материала                                                                                                                       | не предусмотрено |                  |
|                                                                                              | Лабораторные работы: не предусмотрены                                                                                                               | не предусмотрено |                  |
|                                                                                              | Практические занятия                                                                                                                                | 42               |                  |
|                                                                                              | 1   Физические упражнения на материале лыжной подготовки                                                                                            |                  |                  |
|                                                                                              | Контрольные работы: Контроль результатов освоения темы                                                                                              | 6                |                  |
|                                                                                              | Самостоятельная работа обучающихся: Самостоятельное выполнение упражнений для лыжной подготовки<br>Упражнения лыжной подготовки                     | 22               |                  |
| Примерная тематика курсовой работы (проекта) (если предусмотрены)                            |                                                                                                                                                     | не предусмотрено |                  |
| Самостоятельная работа обучающихся над курсовой работой (проектом) (если предусмотрены)      |                                                                                                                                                     | не предусмотрено |                  |
| Консультации                                                                                 |                                                                                                                                                     | 12               |                  |

|  |              |            |  |
|--|--------------|------------|--|
|  | <b>Bcero</b> | <b>258</b> |  |
|--|--------------|------------|--|

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Реализация рабочей программы учебной 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, 2019 (iprbookshop.ru)
2. Физическая культура : учебник / Захарова Л.В., Люлина Н.В. - Красноярск: СФУ, 2017. (studentlibrary.ru)

*Для студентов*

1. Быченков С.В. Физическая культура : учебное пособие для СПО / С.В. Быченков, О.В. Везеницын. — Саратов: Профобразование, Ай Пи Эр Медиа, 2019 (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.

#### **4. 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.

| <b>Результаты обучения<br/>(освоенные умения, усвоенные знания)</b>                                                            | <b>Формы и методы контроля и оценки<br/>результатов обучения</b>                                                                          |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Уметь:</b>                                                                                                                  |                                                                                                                                           |
| Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; | Демонстрация разновидностей упражнений для профессиональной деятельности педагога, подготовка сообщений, рефератов, докладов, презентаций |
| <b>Знать:</b>                                                                                                                  |                                                                                                                                           |
| о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни    | Самостоятельное выполнение физических упражнений, подготовка докладов, рефератов, презентаций.                                            |

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

|                                                                |              |
|----------------------------------------------------------------|--------------|
| № изменения, дата внесения изменения; № страницы с изменением; |              |
| <b>БЫЛО</b>                                                    | <b>СТАЛО</b> |
| Основание:                                                     |              |
| Подпись лица, утвердившего изменения                           |              |