

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОУД. 06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

в рамках основной профессиональной образовательной программы среднего профессионального образования (ППССЗ) по специальности
44.02.01 Дошкольное образование

Аннотация: Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 27 октября 2014 № 1353 (ред. от 25.03.2015г), «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 44.02.01 Дошкольного образования » (зарегистрировано в Минюсте России от 24.11.2014г. №34864), учебного плана, Положения о разработке рабочих программ учебных дисциплин.

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по дисциплине 44.02.01 Дошкольное образование.

Организация-разработчик: ГБПОУ РО «Каменский педагогический колледж»

Разработчики: Романенко В.В., преподаватель физической культуры высшей квалификационной категории,
Андрейчук И.И., преподаватель физической культуры высшей квалификационной категории,

Рецензенты:

Председатель ПЦК физической культуры, преподаватель высшей квалификационной категории Протасова Г.Г.

Преподаватель высшей квалификационной категории Жарикова Е.И.

Программа рассмотрена на заседании ПЦК преподавателей дошкольного образования Протокол № 10 от 25.05.2022г.

Председатель ПЦК дошкольного образования Автомонова Т.А.

г. Каменск - Шахтинский

2022 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	10
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	11

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальностям **44.02.01 Дошкольное образование**.

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована на занятиях в колледже для студентов 1 курсов.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Общеобразовательный цикл.

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

Данная рабочая программа предполагает практическую подготовку учащихся по различным разделам, причем в раздел легкой атлетики и гимнастики при сдаче контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовки включены виды испытаний и нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) V-VI ступеней.

В результате освоения студент должен обладать следующими компетенциями:

общекультурными компетенциями (ОК):

- ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.
- ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.
- ОК 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.
- ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.
- ОК 7. Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), результат выполнения заданий.
- ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

В результате изучения учебной дисциплины «Физическая культура» обучающийся должен **уметь**:

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

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики.

В результате изучения учебной дисциплины «Физическая культура» обучающийся должен **знать**:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни;
- правила и способы планирования систем индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.

Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 234 часа, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 117 часа;
самостоятельной работы обучающегося 117 часа.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	234
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	117
в том числе:	
практические занятия:	117
контрольная работа	-
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	117
Разработка и выполнение физических упражнений для развития выносливости, прыгучести, силы, равновесия, гибкости и координационных способностей.	24
Разработка комплексов общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами, для вводной части урока	5
Разработка комплексов упражнений для развития гибкости.	5
Разработка комплексов специальных упражнений для развития основных физических качеств на различные группы мышц.	5
Разработка комплексов упражнений для равновесия.	5
Выбор средств для развития различных групп мышц и подвижности в суставах	5
Разработка комбинаций из нескольких разученных элементов.	5
Подобрать подвижные игры с элементами волейбола.	5
Подобрать подвижные игры разной интенсивности.	7
Разработать комплекс упражнений ритмической гимнастики из 16-20 движений.	7
Закрепление терминологии по предмету	7
Разработать комплексы упражнений для развития сердечно – сосудистой, дыхательной систем и координационных способностей.	7
Разработать комбинации из разученных элементов, базовые шаги аэробики.	10
Разработать режим дня студента и комплекс утренней гимнастики.	10
Работа со специальной и дополнительной литературой	10
В данный раздел включены виды самостоятельной работы для подготовки сдачи нормативов ГТО.	
Промежуточная аттестация в форме зачета в 1, 2 семестрах	

Текущий контроль осуществляется на каждом уроке в форме фронтального опроса. Тематический контроль (контрольная работа) после изучения наиболее значимых разделов и тем в форме тестирования :

Раздел №1 Базовые виды физкультурно-спортивной деятельности. Легкая атлетика.

Контрольная работа №1 Виды физкультурно-спортивной деятельности (1 час).

Раздел №2 Гимнастика.

Контрольная работа №2 Раздел гимнастика (1 час).

Раздел №3 Спортивные игры.

Контрольная работа №3 Раздел спортивные игры.

Раздел №4 Новые виды физкультурно-спортивной деятельности .

Контрольная работа №4 Раздел новые виды физкультурно-спортивной деятельности.

Всего – 4 контрольные работы.

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся		Объем часов	Уровень освоения
1	2		3	4
Раздел 1. Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика			39	3
Тема 1.1. Спринтерский бег	Практические занятия			
	1	Инструктаж по ТБ. Беговые упражнения: специальные беговые упражнения, Бег на короткие (100м) и средние дистанции, челночный бег, эстафетный бег. Эстафетный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	10	
Тема 1.2. Прыжки в длину	2	Прыжковые упражнения: прыжки на одной ноге, двух ногах, на месте и с продвижением вперед; в длину с разбега способом «согнув ноги»; спрыгивание и запрыгивание. Прыжки в длину с места. Развитие скоростно-силовых качеств.	10	
Тема 1.3. Метание (малого мяча)	3	Метание малого мяча в цель, на дальность с места, с трёх шагов разбега. Развитие скоростно-силовых качеств. Рывок гири (юноши).	9	
Тема 1.4. Бег по пересеченной местности	4	Чередование ходьбы с бегом. Бег по пересечённой местности. Преодоление горизонтальных препятствий, развитие выносливости. Бег на 2000 м и бег на 3000м (юноши). Бег 20 мин. Развитие скоростно-силовых качеств.	10	
	Самостоятельная работа		29	3
	1	Разработка и выполнение физических упражнений для развития выносливости, прыгучести, силы, равновесия, гибкости и координационных способностей. Пробегать в равномерном темпе 20 минут.	24	
		• Прыжки со скакалкой, на двух ногах, вращая скакалку вперед; прыжки на двух ногах, вращая скакалку назад, прыжки на одной ноге, вращая скакалку вперед.		
	2	Разработка комплексов общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами, для вводной части урока	5	
Раздел 2. Гимнастика			26	
	Практические занятия			

Тема 2.1 Гимнастические упражнения прикладного характера	1	Инструктаж по ТБ, установка снарядов. Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелазанья. Упражнения в поднимании и переноске груза, упражнения в переползании.	7	
Тема 2.2 Строевые и общеразвивающие упражнения	2	Организуемые команды и приёмы, общеразвивающие упражнения: строевые действия в шеренге и в колонне; выполнение строевых команд. Упражнения без предметов и с предметами. Комплексы корригирующих упражнений.	6	
Тема 2.3 Акробатические упражнения	3	Группировки, седы, перекаты. Стойка на лопатках; кувырки вперёд, назад; гимнастический мост, упражнения с элементами йоги. Акробатические соединения, комбинации. Подтягивание из виса на высокой перекладине. Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье. Поднимание туловища из положения лежа на спине	6	
Тема 2.4 Упражнения в равновесии	4	Упражнения на гимнастической скамейке и низком бревне. Разновидности ходьбы на носках с различным движением рук и ног, равновесия, танцевальные шаги, прыжки, подскоки, повороты, соскоки. Статические положения: стойки на 2 ногах и на 1 ноге с различным положением ног	7	
		Самостоятельная работа	30	
		1 Разработка комплексов упражнений для развития гибкости.	5	
		2 Разработка комплексов специальных упражнений для развития основных физических качеств на различные группы мышц.	5	
		3 Разработка комплексов упражнений для равновесия	5	
		4 Выбор средств для развития различных групп мышц и подвижности в суставах	5	
		5 Разработка комбинаций из нескольких разученных элементов	5	
		6 Закрепление терминологии по предмету	5	
Раздел 3. Спортивные игры			26	
		Практические занятия		3
Тема 3.1. Волейбол	1	Инструктаж по ТБ. Стойки, перемещения; подбрасывание мяча. Приём и передача мяча сверху, снизу; подачи мяча; тактика защиты, тактика нападения. Учебная игра в волейбол. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ.	9	
Тема 3.2. Баскетбол	2	Инструктаж по ТБ. Специальные передвижения без мяча; передачи мяча;	8	

		ведение мяча; выполнение двух шагов после ведения; броски мяча в корзину; тактические действия игроков. Развитие координационных способностей. Нападение быстрым прорывом. Развитие скоростно-силовых качеств.		
Тема 3.3. Подвижные игры	3	Инструктаж по ТБ. На материале гимнастики, лёгкой атлетики, спортивных игр. Развитие координационных способностей. Нападение быстрым прорывом. Развитие скоростно-силовых качеств.	9	
	Самостоятельная работа		14	
	1	Подобрать подвижные игры с элементами волейбола.	7	
	2	Подобрать подвижные игры разной интенсивности	7	
Раздел 4. Виды спорта по выбору			26	
Тема 4.1. Ритмическая гимнастика	Практические занятия			
	1	Индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Упражнения из положения лёжа на полу; упражнения на расслабление.	7	
Тема 4.2. Атлетическая гимнастика	2	Работа на тренажерах: круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. Техника безопасности занятий.	6	
Тема 4.3. Дыхательная гимнастика	3	Классические методы дыхания при выполнении движений. Дыхательные упражнения йогов. Современные методики дыхательной гимнастики.	7	
Тема 4.4. Спортивная аэробика	4	Комбинация из спортивно-гимнастических и акробатических элементов. Обязательные элементы: подскоки, амплитудные махи ногами, упражнения для мышц живота. Дополнительные элементы: кувырки вперед и назад, падение в упор лежа.	6	
	Самостоятельная работа		44	3
	1	Разработать комплекс упражнений ритмической гимнастики из 16-20 движений	7	
	2	Разработать комплексы упражнений для развития сердечно – сосудистой, дыхательной систем и координационных способностей	7	
	3	Разработать комбинации из разученных элементов, базовые шаги аэробики.	10	
	4	Разработать режим дня студента и комплекс утренней гимнастики.	10	
	5	Работа со специальной и дополнительной литературой	10	
Всего:			234	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Данная учебная программа реализуется в течение 1 года обучения (1-2 семестр). Каждый из разделов и тем программы конкретизируется в календарно-тематическом планировании и представлена рассредоточено в зависимости от образовательных задач на каждом этапе обучения с учетом особенностей дисциплины.

3.2. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению.

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного комплекса: спортивный зал, тренажерный зал, открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий.

Оборудование учебного кабинета: гимнастические снаряды (гимнастические маты, конь, козёл, гимнастический мостик); гимнастическая стенка; гимнастические скамейки, баскетбольные щиты; волейбольная сетка; футбольные ворота; баскетбольные, волейбольные и футбольные мячи; скакалки; гимнастические палки; обручи; малые мячи для метания; щиты для метания в цель.

Технические средства обучения: магнитофон, компьютер с лицензионным программным обеспечением, презентации CD, CD-RW диски.

3.3. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

Лях В.И. Физическая культура. 10-11 кл. М. Просвещение, 2019.-237с.

Елифанова В.А. Лечебная физическая культура. -М. Медицина. 2020.-528 с.

Матвеев А.П. Физическая культура. М.-Просвещение, 2021.-152с.

Железняк Ю.Д., Минбулатов В.М. Теория и методика обучения предмету «Физическая культура». - М., АСАДЕМА – 2019. Гриф Минобр

Жуков М.Н. Подвижные игры: учебник для студентов педагогических вузов.- М.: ИЦ Академия, 2020. Гриф Минобр.

Баршай В.М. Физическая культура в школе и дома. учебн. пособие / Под общ. Ред. Ростов н/Д : Феникс, 2019, 242с.

Баршай В.М. Активные игры для детей, Ростов-на –Дону. Феникс, 2019, 320 с.

Интернет-ресурсы:

Новая программа по физической культуре в СПО: info@icomtec.ru

Дополнительные источники:

Патрикеев А.Ю. Подвижные игры (1-4 кл.). - М.: «ВАКО», 2021.

Погадаев Г.И., Мишин Б.И. Организация и проведение физкультурно - оздоровительных мероприятий в школе. - М.: Дрофа, 2020.

Рипа М.Д. Методы лечебной и адаптивной физической культуры. М. Издательство Юрайт, 2021.-170 с.

Щетинин М. Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой. – М.: Метафора, 2020.

Периодические издания

«Физическая культура в школе»

«Спорт в школе»

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, в соответствии с нормами ГТО (Указ Президента РФ от 24.03.2014 №172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе» «Готов к труду и обороне» (ГТО)) по разным возрастным категориям.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
• В результате изучения учебной дисциплины «Физическая культура» обучающийся должен уметь: • использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. • выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики. • В результате изучения учебной дисциплины «Физическая культура» обучающийся должен знать: • о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; • основы здорового образа жизни. • правила и способы планирования систем индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.	Оценить практические действия по темам: 1.1; 1.2; 1.3; 1.4 Тестирование умений по темам: 2.1; 2.2; 2.3; 2.4; 3.1; 3.2; 3.3; 4.1; 4.2; 4.3; 4.4 Оценить практические действия по темам: 1.1; 1.2; 1.3; 1.4 Тестирование знаний по темам: 2.1; 2.2; 2.3; 2.4; 3.1; 3.2; 3.3; 4.1; 4.2; 4.3; 4.4

РЕЦЕНЗИЯ

на рабочую программу «Физическая культура» для студентов специальности 44.02.01 Дошкольное образование, разработанную преподавателями
ГБ ПОУ РО «Каменский педагогический колледж»
Романенко В.В., Андрейчук И.И.

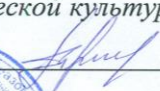
Рецензируемая рабочая программа предназначена для изучения курса «Физическая культура» и является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО 44.02.01 Дошкольное образование.

Цель программы: формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры для сохранения и укрепления здоровья.

Программа состоит: из пояснительной записки, в которой определены цель и задачи дисциплины, формы организации учебного процесса по дисциплине, компетенции, которыми должны овладеть студенты, требования к знаниям и умениям, приобретаемым при изучении дисциплины в соответствии с квалификационной характеристикой выпускника. Тематический план учебной дисциплины дает представление об учебной нагрузке студентов, последовательности изучения разделов и тем программы. Содержание дисциплины состоит из четырёх разделов и тем учебной дисциплины в последовательности, строго соответствующей структуре тематического плана. Кроме того, в программе содержатся виды самостоятельной работы студентов, перечень литературы и средств обучения.

Настоящая программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС СПО и требованиями, предъявляемыми к составлению и оформлению рабочих программ.

Рабочая программа для студентов специальности 44.02.01 Дошкольное образование по дисциплине «Физическая культура» может быть рекомендована для использования в учебном процессе

Рецензент: председатель ПЦК физической культуры ГБПОУ РО «Кам ПК»
преподаватель высшей категории  /Г.Г. Протасова/


Подпись Т.Т. Протасова: Веруנית специалист
отдела кадров В.В. Романенко

РЕЦЕНЗИЯ

*на рабочую программу «Физическая культура» для студентов
специальности 44.02.01 Дошкольное образование, разработанную
преподавателями ГБПОУ РО «Каменский педагогический колледж»
Романенко В.В., Андрейчук И.И.*

Рецензируемая рабочая программа предназначена для изучения курса «Физическая культура», также является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО 44.02.01 Дошкольное образование.

Данная программа состоит из 4 разделов: паспорт программы учебной дисциплины, структура и содержание учебной дисциплины, условия реализации и контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины.

В первом разделе определены цели, задачи курса и требования к результатам освоения учебной дисциплины.

Во втором разделе автор представил структуру и содержание учебной дисциплины, указав при этом необходимые виды учебной работы. Хочется отметить, что все темы курса изложены в логической последовательности. Автор курса уделяет достаточное внимание самостоятельной работе студентов, отработке практических умений.

Представлен достаточный список основной и дополнительной литературы для эффективной организации самостоятельной работы. В рабочей программе автором обозначены требования к минимальному материально-техническому обеспечению реализации учебной дисциплины.

Учитывая вышеизложенное, считаю, что рецензируемая рабочая программа может быть рекомендована для изучения курса «Физическая культура» для специальности 44.02.01 Дошкольное образование.

Рецензент: учитель физической культуры высшей квалификационной
категории МБОУ Гимназия №12 _____ /Е.И. Жарикова/

