Профессиональное образовательное учреждение
«Гуманитарный техникум экономики и права»
105318, Россия, г. Москва, Ибрагимова ул., д. 31, к.1. Тел: +7(499) 166-02-27

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дисциплины ОГСЭ.05 Физическая культура

Специальность: 44.02.04 Специальное дошкольное образование
Форма обучения: очная

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 0220697F004AADAC9F4B9FC0E728BC57C7
Владелец: Чаева Елена Александровна
Действителен: с 17.06.2021 до 17.06.2022

Москва, 2021

ОДОБРЕНА
предметной (цикловой)
комиссией:
Общеобразовательных дисциплин

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС)по специальности среднего профессионального образования (далее – СПО) 44.02.04 Специальное дошкольное образование

Протокол № 1
от «30» августа 2021г.
Председатель предметной (цикловой) комиссии
_____/Козлов В.В./
Подпись ФИО

Заместитель директора
по учебно-методической
работе
_____/Брюханова И.В./
Подпись ФИО

Организация разработчик: «ГУМАНИТАРНЫЙ ТЕХНИКУМ ЭКОНОМИКИ И ПРАВА»

Составитель (автор): Карпус В.И., преподаватель, «ГУМАНИТАРНЫЙ ТЕХНИКУМ ЭКОНОМИКИ И ПРАВА»

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1. паспорт рабочей ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура (ОГСЭ.05)

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью ППССЗ в соответствии с ФГОС по специальности СПО 44.02.04 СПЕЦИАЛЬНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в профессиональном образовании по профилю специальности 44.02.04 СПЕЦИАЛЬНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ

1.2. Место дисциплины в структуре ППССЗ:

Учебная дисциплина (ОГСЭ.05) Физическая культура входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл и относится к общепрофессиональным дисциплинам, необходимым для физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья и достижения жизненных и профессиональных целей.

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

1..3 .1 Цели изучения дисциплины

Формирование физической культуры личности обучающихся.

1.3..2. Задачи изучения дисциплины

- понимание роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- знание научно-практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределения в физической культуре;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, психофизической готовности студента к будущей профессии.

В результате изучения учебной дисциплины «Физическая культура» формируются следующие компетенции:

- **общие компетенции:**

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.

- профессиональные компетенции

ПК 1.1. Планировать мероприятия, направленные на укрепление здоровья и физическое развитие детей.
ПК 1.3. Проводить мероприятия по физическому воспитанию в процессе выполнения двигательного режима (утреннюю гимнастику, занятия, прогулки, закаливание, физкультурные досуги, праздники).
ПК 2.6. Проводить занятия с детьми дошкольного возраста.
ПК 3.6. Проводить занятия.

В результате освоения дисциплины обучающийся **должен**
уметь:
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
знать:
о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.

1.4. 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:	
практические занятия	*168*
лекционные занятия	*4*

Самостоятельная работа обучающегося (всего)	*172*
в том числе:	
Отработка упражнений по темам	*172*
Итоговая аттестация *в форме дифференцированного зачета*	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Тема 1 Легкая атлетика	Содержание учебного материала		
	Техника безопасности на уроке физкультуры	4	
	Практические занятия: - обучение технике выполнения специальных упражнений; - обучение технике низкого старта, стартового разбега; - обучение технике бега на короткие дистанции; - обучение технике бега на средние дистанции; Требования к студентам: - бег 1000 м. – 18,0 с. (дев.), 14,6 с. (юноши); - прыжки в длину с места - 160 см. (дев.), 210 см. юноши); - подтягивание на выс. перекладине - 10 раз (юноши); - отжимание в упоре лежа - 10 раз (дев.): - поднимание туловища из и.п. лежа на спине - 25 раз (дев.).	40	
	Самостоятельная работа студента: отработка упражнений по теме	44	
Тема 2.Волейбол	Содержание учебного материала		2
	Практические занятия: - стойка игрока, перемещение приставными шагами и остановки; - передачи мяча сверху, снизу двумя руками на месте и после перемещения; - прием мяча снизу двумя руками; - прием мяча после подачи; - отбивание мяча кулаком в прыжке через сетку; - нижняя прямая подача; - передача мяча двумя руками сверху и снизу через сетку в парах. Требования к студентам: - передача мяча сверху и снизу двумя руками – по 10 раз; - передача мяча сверху и снизу двумя руками через сетку в парах 10 раз; - нижняя прямая подача – 10 раз; - судейства учебной игры в волейбол.	42	

	Самостоятельная работа студента: отработка упражнений по теме	36	
Тема 3 Баскетбол	Содержание учебного материала Практические занятия: - стойка игрока, перемещение - основная стойка - передвижения в защитной стойке приставными шагами; - остановка шагом; - ловля мяча двумя руками; - передача мяча двумя руками от груди; - ведение мяча правой, левой рукой, шагом и бегом; - бросок мяча по кольцу двумя руками от груди; - ведение - 2 шага – бросок по кольцу. Требования к студентам: - штрафные броски по кольцу -2 (из 5 бросков); - ведение – 2 шага –бросок по кольцу – 3 (из 5); - учебная игра. Самостоятельная работа студента: отработка упражнений по теме	36 50	2
Тема 4 Кроссовая подготовка	Содержание учебного материала Практические занятия: - ходьба, бег по пересеченной местности - высокий старт; - преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий во время бега. Требования к студентам: - кроссовый бег 2000 м. – 11, 45 мин. (дев.), 3000 м. – 14,00 мин. (юноши) Самостоятельная работа студента: отработка упражнений по теме	50 42	2
Всего занятий		**344**	

3. условия реализации программы дисциплины

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного зала, спортивных тренажеров с электронными устройствами, оборудования, инвентаря и открытых спортивных площадок.
Оборудование спортивного зала:
1. посадочные места по количеству обучающихся;
2. рабочее место преподавателя;
3.вентиляционное оборудование, обеспечивающие комфортные условия проведения занятий.
Технические средства обучения:
1. мультимедиа проектор.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основная литература:

1. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 424с.

2. Филиппова С.О. Физическое воспитание и развитие школьников: Практикум. - М.: «Академия», 2015.
3. Спортивные игры, техника, тактика, методика обучения под ред. Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова, М.: «Академия», 2014.
4. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения: учебник под ред. Ю.Д.Железняка, Ю.М.Портнова – М.: «Академия», 2014.

Дополнительная литература:

1. Методическая газета для учителей физкультуры «Волейбол». - изд-во «Первое сентября».
2. Нестеровский Д.И. Баскетбол: Теория и методика обучения: Учеб.пос. – М.: Издательский центр «Академия», 2015.
3. Чинкин А.С. Основы подготовки бегунов на длинные дистанции, М: Физкультура, 2015.

Интернет-ресурсы:

1. http://www.fizkult-ura.ru/
2. http://www.ofizkulture.ru/ - Все о физкультуре
3. http://www.fismag.ru/ - Журнал физкультура
4. http://fizkulturavshcole.narod2.ru/saiti_dlya_uchitelei_fizkulturi/ - Сайт учителей физкультуры

4. Контроль и оценка результатов освоения Дисциплины

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	**Формы и методы контроля и оценки результатов обучения**
Умения:	
Тема 1 Легкая атлетика	зачет по теме
- обучение технике выполнения специальных упражнений;	практические занятия, внеаудиторная самостоятельная работа
- обучение технике низкого старта, стартового разбега;	практические занятия, внеаудиторная самостоятельная работа
- обучение технике бега на короткие дистанции;	практические занятия, внеаудиторная самостоятельная работа
- обучение технике бега на средние дистанции;	практические занятия, внеаудиторная самостоятельная работа
Тема 2.Волейбол	зачет по теме
- стойка игрока, перемещение приставными шагами и остановки;	практические занятия, внеаудиторная самостоятельная работа
- *передачи мяча сверху, снизу двумя руками на месте и после перемещения;*	практические занятия, внеаудиторная самостоятельная работа
- *прием мяча снизу двумя руками;*	практические занятия, внеаудиторная самостоятельная работа
- *прием мяча после подачи;*	практические занятия, внеаудиторная самостоятельная работа
- *отбивание мяча кулаком в прыжке через сетку;*	практические занятия, внеаудиторная самостоятельная работа
- *нижняя прямая подача;*	практические занятия, внеаудиторная самостоятельная работа
- *передача мяча двумя руками сверху и снизу через сетку в парах.*	практические занятия, внеаудиторная самостоятельная работа
. *Тема 3 Баскетбол*	зачет по теме
- *стойка игрока, перемещение*	практические занятия, внеаудиторная самостоятельная работа
- *основная стойка*	практические занятия, внеаудиторная самостоятельная работа
- *передвижения в защитной стойке приставными шагами;*	практические занятия, внеаудиторная самостоятельная работа
- *остановка шагом;*	практические занятия, внеаудиторная самостоятельная работа
- *ловля мяча двумя руками;*	практические занятия, внеаудиторная самостоятельная работа
- передача мяча двумя руками от груди;	практические занятия, внеаудиторная самостоятельная работа

- ведение мяча правой, левой рукой, шагом и бегом;	практические занятия, внеаудиторная самостоятельная работа
- бросок мяча по кольцу двумя руками от груди;	практические занятия, внеаудиторная самостоятельная работа
- ведение - 2 шага – бросок по кольцу.	практические занятия, внеаудиторная самостоятельная работа
Тема 4 Кроссовая подготовка	зачет по теме
- ходьба, бег по пересеченной местности	практические занятия внеаудиторная самостоятельная работа
- высокий старт;	практические занятия, внеаудиторная самостоятельная работа
- преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий во время бега.	практические занятия, внеаудиторная самостоятельная работа
Знания:	
о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.	мониторинг обучающихся