



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, 2022 г.

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)	<i>344</i>
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	<i>172</i>
в том числе:	
практические занятия	<i>168</i>
лекционные занятия	<i>4</i>

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

	Самостоятельная работа студента: отработка упражнений по теме	36	
<i>Тема 3 Баскетбол</i>	Содержание учебного материала	36	2
	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	50	
<i>Тема 4 Кроссовая подготовка</i>	Содержание учебного материала	50	2
	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	42	
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. Железняк, Ю.М. Портнова, М.: «Академия», 2014.
4. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения: учебник под ред. Ю.Д.Железняк, 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://fizkulturaravshcole.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
<i>Умения:</i>	
<i>Тема 1 Легкая атлетика</i>	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
<i>Тема 2. Волейбол</i>	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
<i>. Тема 3 Баскетбол</i>	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

