

Министерство сельского хозяйства и продовольствия Самарской области
государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Самарской области
«Борский государственный техникум»

«Рассмотрено»
Руководитель МК
_____ Н.С. Ромаева
«30» августа 2019 г.
Протокол № 1
от «30» августа 2019 г.

«Согласовано»
Зам. директора по УВР
_____ Е.М. Ковалева
«30» августа 2019 г.

Утверждаю
Директор
_____ А.В. Антимонов
«30» августа 2019 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дисциплины: **ОГСЭ.05 Физическая культура**

для специальности: **44.02.01 Дошкольное образование**
(гуманитарный профиль)

Форма обучения: заочная

с. Борское 2019 г.

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.05 Физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС), по программе подготовки специалистов среднего звена (далее ППСЗ) 44.02.01 Дошкольное образование, входящей в состав укрупненной группы специальностей 44.00.00 Образование и педагогические науки.

Организация-разработчик:

ГБПОУ СО «Борский государственный техникум»

Разработчик: Гаршина Надежда Владимировна, преподаватель ГБПОУ СО «Борский государственный техникум»

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|---|----|
| 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 4 |
| 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 6 |
| 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 10 |
| 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 12 |

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область программы

Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы, в соответствии с ФГОС по программе подготовки специалистов среднего звена (далее ППСЗ) 44.02.01 Дошкольное образование, входящей в состав укрупненной группы специальностей 44.00.00 Образование и педагогические науки.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Учебная дисциплина является дисциплиной общего гуманитарного и социально-экономического цикла в соответствии с гуманитарным профилем профессионального образования.

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

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 учебной дисциплины

Максимальная учебная нагрузка обучающегося 344 часа, в том числе:

- обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося 2 часа;
- самостоятельная работа обучающегося 342 часа.

1.5. Результаты освоения учебной дисциплины ОГСЭ.05 Физическая культура

Обучающийся должен обладать **общими компетенциями**, включающими в себя способность:

| Код | Наименование результата обучения |
|------------|---|
| 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 |

Воспитатель детей дошкольного возраста должен обладать профессиональными компетенциями, соответствующими видам деятельности:

| Код | Наименование результата обучения |
|------------|---|
| 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 |

2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ И ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы | Объем часов |
|---|--------------------|
| Максимальная учебная нагрузка (всего) | 344 |
| Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) | 2 |
| в том числе: | |
| Теоретические занятия | 2 |
| практические занятия | |
| Самостоятельная работа обучающегося (всего) | 342 |
| | |

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.04 «Физическая культура»

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект) | Объем часов | Уровень освоения |
|--|--|-------------|------------------|
| 1 | 2 | | |
| | Введение | 2 | |
| Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья | <p>Содержание учебного материала:</p> <p>Цели и задачи учебной дисциплины «Физическая культура».</p> <p>Здоровый образ жизни и его основные элементы: сознательный отказ от вредных привычек, соблюдение личной гигиены, сбалансированное питание, оптимальный режим труда и отдыха, двигательная активность, сохранение и мобилизация функциональных резервов организма, духовно-нравственное совершенствование. Особенности физически тренированного организма.</p> <p>Двигательная активность и формирование здорового образа жизни. Здоровье человека как ценность. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни.</p> <p>Влияние экологических факторов на здоровье человека. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни. Рациональное питание и профессия.</p> <p>Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. Вводная и производственная гимнастика. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, бани, массаж.</p> <p>Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Основные принципы построения самостоятельных занятий. Коррекция фигуры</p> <p>Методы оценки и коррекции осанки и телосложения. Основные признаки утомления</p> <p>Факторы регуляции нагрузки.</p> <p>Самоконтроль при занятиях его основные методы. Нагрузка и отдых как важнейшие элементы воздействия на организм человека физическими упражнениями. Объективные и субъективные данные самоконтроля. Утомление и переутомление. Их признаки и меры предупреждения. Факторы регуляции нагрузки. Значение двигательного режима для здоровья, гармонического развития и производительного труда.</p> <p>Активный отдых.</p> | 1 | 2 |

| | | | |
|---|--|-----------|----------|
| | <p>Самостоятельная работа:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Теоретические требования к физической подготовке рабочих данной специальности. 2. Здоровье и профессиональная деятельность. 3. Теоретические сведения о здоровом образе жизни. 4. Теоретические сведения: «Экология здоровья» | 1 | |
| Социально-биологические основы физической культуры | <p>Содержание учебного материала:</p> <p>Совершенствование мышечной системы, аппарата дыхания и кровообращения под воздействием физических упражнений.</p> <p>Изменения в системах кровообращения и дыхания при интенсивной мышечной деятельности. Двигательная активность как биологическая потребность организма.</p> | 1 | 2 |
| | <p>Самостоятельная работа:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Комплекс вводной гимнастики. 2. Комплекс производственной гимнастики. 3. Признаки и меры предупреждения утомления и переутомления. 4. Самоконтроль и его значение. 5. Физиологические изменения организма под воздействием физических упражнений. | 1 | |
| Тема 1. Легкая атлетика | <p>Содержание учебного материала - самостоятельная работа студента</p> <p>Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции, бега по прямой и виражу, на стадионе и пересеченной местности. Эстафетный бег. Техника спортивной ходьбы. Прыжки в длину</p> | 64 | 2 |
| Тема 2. Волейбол | <p>Содержание учебного материала - самостоятельная работа студента</p> <p>Стойки в волейболе. Перемещение по площадке. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча. Передачи мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Расстановка игроков. Тактика игры в защите, в нападении. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Групповые и командные действия игроков. Взаимодействие игроков. Учебная игра.</p> | 70 | 2 |
| Тема 3. Гимнастика | <p>Содержание учебного материала - самостоятельная работа студента</p> <p>Решает оздоровительные и профилактические задачи. Развивает силу, выносливость, координацию, гибкость, равновесие. Совершенствует память, внимание, целеустремленность, мышление.</p> <p>Выполнение строевых упражнений: строевые приемы, построения и перестроения, передвижения, размыкания и смыкания. Управление строем.</p> | 74 | 2 |

| | | | |
|----------------------------------|--|------------|----------|
| | Выполнение общеразвивающих упражнений (ОРУ) с гимнастическими предметами: палкой, мячом, скакалкой, мячом. | | |
| Тема 4. Лыжная подготовка | <p>Содержание учебного материала - самостоятельная работа студента</p> <p>1. Техника попеременного двухшажного хода: скользящий шаг (без палок, с палками, держа их за середину, заложив руки за спину).</p> <p>2. Техника одновременного бесшажного шага.</p> <p>3. Техника одновременного одношажного хода: скользящий шаг (без палок, с палками, держа их за середину, заложив руки за спину).</p> <p>4. Техника одновременного двухшажного хода: скользящий шаг (без палок, с палками, держа их за середину, заложив руки за спину).</p> <p>5. Техника конькового одновременного двухшажного хода: скользящий шаг (без палок, с палками, держа их за середину, заложив руки за спину).</p> <p>6. Техника перехода с одного хода на другой: переход с попеременного двухшажного хода на одновременный без шага, через один шаг, через два шага; переход с одновременного хода на попеременный двухшажный.</p> <p>7. Техника подъемов: скользящим, беговым, ступающим шагами, «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой».</p> <p>8. Техника спусков: основная, низкая, высокой стойки, стойка отдыха.</p> <p>9. Техника торможения: «плугом», упором.</p> <p>10. Техника поворотов в движении: переступанием, упором, «плугом».</p> | 60 | 2 |
| Тема 5. Баскетбол | <p>Содержание учебного материала - самостоятельная работа студента</p> <p>Перемещения по площадке. Ведение мяча. Передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку. Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола.</p> <p>Броски мяча по кольцу с места, в движении. Тактика игры в нападении.</p> <p>Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков. Тактика игры в защите в баскетболе.</p> <p>Групповые и командные действия игроков. Двусторонняя игра.</p> | 72 | 2 |
| | Всего: | 344 | |

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивной площадки, спортивного игрового зала, тренажерного зала, футбольного поля.

1. Маты гимнастические.
2. Гимнастические скамейки.
3. Стенка гимнастическая.
4. Мостики эластичные.
5. Мячи волейбольные, баскетбольные, футбольные.
6. Насос.
7. Щиты баскетбольные.
8. Мячи набивные.
9. Свистки сигнальные.
10. Сетки волейбольные, баскетбольные.
11. Номера участников соревнований.
12. Стойки для прыжков, планка.
13. Эстафетная палочка.
14. Секундомер.
15. Тренажерный комплекс.
16. Гантели, гири.
17. Армстол.
18. Зеркальная стенка.
19. Скакалки.
20. Обручи.
21. Форма волейбольная, баскетбольная,
22. Тренажеры

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для учреждений СПО М., «Академия» 2018

Дополнительные источники:

1. Бишаева А. А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб.пособие. — М., 2013.-213 ст.
2. Ю.И. Гришина. Общая физическая подготовка. Знать и уметь. Феникс. Ростов на Дону.2014.-249 ст.
3. В.И. Лях, А.А. Зданевич Физическая культура учебник для общеобразовательных школ 10-11 кл М.Просвещение. 2012-237 ст.
4. Г.А. Ямалетдинова. Педагогика физической культуры и спорта. Екатеринбург. 2014.- 244 ст.
5. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в ред. федеральных законов от 07.05.2013 № 99-ФЗ, от 07.06.2013

№ 120-ФЗ, от 02.07.2013 № 170-ФЗ, от 23.07.2013 № 203-ФЗ, от 25.11.2013 № 317-ФЗ, от 03.02.2014 № 11-ФЗ, от 03.02.2014 № 15-ФЗ, от 05.05.2014 № 84-ФЗ, от 27.05.2014 № 135-ФЗ, от 04.06.2014 № 148-ФЗ, с изм., внесенными Федеральным законом от 04.06.2014 № 145-ФЗ).

6. Приказ Министерства образования и науки РФ «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования» (зарегистрирован в Минюсте РФ 07.06.2012 № 24480).

7. Приказ Министерства образования и науки РФ от 29.12.2014 № 1645 «О внесении изменений в Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 № 413 “Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования”».

8. Письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Министерства образования и науки РФ от 17.03.2015 № 06-259 «Рекомендации по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования».

Интернет-ресурсы

1. www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).

2. www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).

3. www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

4. www.goup32441.narod.ru (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка»).

5. Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009).

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения семинарских занятий, тестирования.

| Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания) | Формы и методы контроля и оценки результатов обучения |
|--|---|
| 1 | 2 |
| Освоенные умения использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей | Оценка выполнения задания в форме итогового тестирования по всем темам курса (итоговое занятие), семинарские занятия. |
| Усвоенные знания: о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни. | Оценка результатов письменного опроса в форме тестирования. Оценка результатов устных ответов. Семинарские занятия. Оценка результатов выполнения творческих заданий. Оценка результатов письменного опроса в форме тестирования. Оценка выполнения заданий по сравнению достижений ведущих стран мира в области науки, культуры. Оценка результатов выполнения проблемных заданий. |

АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.05 Физическая культура

Специальность: 44.02.01 Дошкольное образование.

Нормативный срок освоения ОПОП 3 года 10 месяцев

Уровень подготовки углубленный

Форма обучения заочная

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

Планируемые результаты освоения учебной дисциплины:

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.

Освоение содержания учебной дисциплины ОГСЭ.05 Физическая культура обеспечивает формирование и развитие универсальных учебных действий в контексте преемственности формирования общих компетенций.

| Код | Наименование результата обучения |
|------------|---|
| 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 |

Воспитатель детей дошкольного возраста должен обладать профессиональными компетенциями, соответствующими видам деятельности:

| Код | Наименование результата обучения |
|------------|---|
| 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 |

Наименование разделов и тем дисциплины:**ОГСЭ.04. Физическая культура****Тема 1 Легкая атлетика****Тема 2 Волейбол****Тема 3 Гимнастика****Тема 4 Лыжная подготовка****Тема 5 Баскетбол****Программой учебной дисциплины предусмотрены виды учебной работы:**

| Вид учебной работы | Объем часов |
|---|--------------------|
| Максимальная учебная нагрузка (всего) | 344 |
| Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) | 2 |
| в том числе: | |
| Теоретические занятия | 2 |
| практические занятия | |
| Самостоятельная работа обучающегося (всего) | 342 |
| | |

Программа дисциплины относится к общему гуманитарному и социально-экономическому циклу. Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности ППСЗ 44.02.01 Дошкольное образование.

Методическое и информационное обеспечение дисциплины

1. Рабочая программа по дисциплине
2. Календарно-тематическое планирование дисциплины
3. КОС по дисциплине
4. Материалы текущего и рубежного контроля