

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ  
СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ  
«НИЖНЕТАГИЛЬСКИЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ № 1»

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ГБПОУ СО «НТПК № 1»

*Н.Г. Никокошева*  
«18» *июля* 20*19* г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**ПО СПЕЦИАЛЬНОСТИ СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ:  
44.02.01 ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ**

2019 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности **44.02.01 Дошкольное образование**.

**Организация-разработчик:** государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Свердловской области «Нижнетагильский педагогический колледж № 1»

**Разработчик:**

Бызова Олеся Павловна – преподаватель ГБПОУ СО «Нижнетагильский педагогический колледж № 1»

Рассмотрена на заседании учебно-методического совета государственного бюджетного профессионального образовательного учреждения Свердловской области «Нижнетагильский педагогический колледж № 1»

Протокол № 1 от 10 июня 2019 года.

©  
©  
©  
©  
©

## СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
<b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	4
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	6
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	11
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	12

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

## 1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной образовательной программы среднего профессионального образования – программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности: **44.02.01 Дошкольное образование**, входит в укрупненную группу специальностей СПО: **44.00.00 Образование и педагогические науки**.

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

Учебная дисциплина **ОГСЭ.05 Физическая культура** относится к циклу общих гуманитарных и социально-экономических дисциплин в структуре основной профессиональной образовательной программы.

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **уметь**:

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **знать**:

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

**Компетенции**, формируемые в процессе изучения учебной дисциплины:

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.

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.

**1.4. Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося **344** часа, в том числе:

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

самостоятельной работы обучающегося **172** часа.

## 2. СТРУКТУРА И 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>	<i>344</i>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<i>172</i>
в том числе:	
практические занятия	<i>172</i>
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<i>172</i>
в том числе:	
составление рефератов по темам семестра;	<i>25</i>
составление индивидуального дневника самоконтроля физического развития;	<i>15</i>
занятия в секциях и кружках;	<i>60</i>
составление комплекса упражнений по коррекции отстающих групп мышц;	<i>22</i>
самостоятельная работа над совершенствованием техник.	<i>50</i>
<b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</b>	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.05 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>Раздел 1.</b>		<b>8</b>	2
Тема 1.1 <i>Введение в спорт</i>	Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов Социально-биологические основы физической культуры. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	8	
<b>Раздел 2</b>		<b>20</b>	2
Тема 2.1 <i>Совершенствование техники бега на короткие дистанции</i>	Техника бегового шага. Техника бега на дистанции. Техника низкого старта Техника бега на повороте и финиширования. Совершенствование техники бега и контрольный бег на 100 м, 250 м.	10	
Тема 2.2 <i>Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции</i>	Техника бега по прямой. Техника бега на повороте. Техника высокого старта. Техника финиширования. Совершенствование техники бега (бег на отрезках 300 - 600 м с высокого старта с финишным ускорением в конце дистанции), и контрольный бег (800 м), кросс (500-1000 м).	10	
	<i>Самостоятельная работа:</i> Отжимание, подтягивание, прыжки на скакалке, метание мяча, прыжки в длину, прыжки в высоту, зарядка, бег на средние дистанции. Упражнения для мышц верхних конечностей и плечевого пояса. Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения для мышц нижних конечностей. Упражнения для мышц всего тела. Бег.	<b>28</b>	3
<b>Раздел 3.</b>	<b>Баскетбол</b>	<b>22</b>	2
Тема 3.1 <i>Правила игры</i>	Происхождение игры, игровая площадка, спортивный инвентарь, спортивная форма, правила игры, судейство. Инструктаж по технике безопасности. Виды бросков. Правила удержания мяча в руках. Виды ведения мяча.	2	
Тема 3.2 <i>Виды передачи мяча</i>	Виды передачи мяча. Заслоны. Виды защиты, их значение в игре, тактика защиты.	6	

Тема 3.3 <i>Контратака</i>	Организация нападения при игре 1x1, 2x2 и другие. Контратака.	8	2,3
Тема 3.4 <i>Стритбол</i>	Стритбол - разновидность баскетбола. История появления этой игры, правила и судейство.	6	2,3
	<i>Самостоятельная работа:</i> Игра в баскетбол	<b>30</b>	
<b>Раздел 4.</b>	<b>Волейбол</b>	<b>42</b>	2
Тема 4.1 <i>Техника и тактика игры</i>	Краткий обзор эволюции игры в волейбол, техника и тактика игры. Организация, проведение и правила соревнований. Перемещения волейболиста, передача мяча двумя руками. Верхняя передача. Нижняя прямая передача.	6	
Тема 4.2 <i>Прием мяча с подачи</i>	Прием и передача сверху двумя руками. Прием мяча с подачи. Прием мяча снизу двумя руками. Прямой нападающий удар. Учебная игра в волейболе.	8	2
Тема 4.3 <i>Подача в прыжке</i>	Подача в прыжке. Игра ногой в волейболе. Амплуа в волейболе -либеро.	10	2,3
Тема 4.4 <i>Групповые тактические действия в защите</i>	Групповые тактические действия в защите. Одиночное блокирование. Учебная игра. Групповое действие при нападении.	18	3
	<i>Самостоятельная работа:</i> Игра в волейбол	<b>44</b>	
<b>Раздел 5.</b>	<b>Лыжная подготовка</b>	<b>64</b>	
Тема 5.1 <i>Лыжный спорт в России</i>	Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России. Прикладное значение лыжного спорта. Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Лыжный инвентарь, мази, одежда, обувь.	4	2
Тема 5.2 <i>Передвижение ступающим шагом, скользящим шагом</i>	Передвижение ступающим шагом, скользящим шагом. Двухшажный попеременный ход, строевые упражнения на лыжах.	12	2



Тема 5.3 <i>Техника преодоления спусков и подъемов на лыжах</i>	Одновременные хода. Техника преодоления спусков и подъемов на лыжах.	8	2
Тема 5.4 <i>Падение и вставание, повороты</i>	Повороты на месте. Повороты при движении на дистанции. Падение и вставание.	8	2,3
Тема 5.5 <i>Преодоление спусков и подъемов на дистанции</i>	Переход с одновременного на попеременный ход и наоборот. Преодоление спусков и подъемов на дистанции	10	2,3
Тема 5.6 <i>Коньковый ход</i>	Коньковый ход и вспомогательные упражнения для лучшего освоения. Техника всех видов ходьбы на лыжах (совершенствование). Подготовка к сдаче норматива.	8	2,3
Тема 5.7 <i>Длительная ходьба на лыжах</i>	Длительная ходьба на лыжах (применяя все виды ходьбы). Подготовка организма к работе на выносливость. Сдача норм. Быстрая ходьба по тренировочному кругу. Сдача норм.	14	2,3
	<i>Самостоятельная работа</i> Ходьба на лыжах	<b>30</b>	
<b>Раздел 6.</b>	<b>Легкая атлетика</b>	<b>16</b>	
Тема 6.1 <i>Техники прыжков</i>	Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Техника прыжка в длину с места	4	2
	<i>Самостоятельная работа</i> Прыжки в длину	<b>16</b>	
Тема 6.2 <i>Техники метаний</i>	Техника метания мяча Техника метания гранаты	4	2
Тема 6.3 <i>Техники бега на короткие и длинные дистанции</i>	Совершенствовать техники бега и сдача контрольных нормативов на 100, 2000, 3000 м.	6	2,3

Тема 6.4. <i>Основы техники эстафетного бега</i>	Совершенствовании (передача палочки по максимальной скорости в зоне передачи и контрольный бег 2-3 команды).	2	3
	<i>Самостоятельная работа</i> Эстафетный бег	<b>24</b>	
	<b>Всего:</b>	<b>172+172=344</b>	

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 ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

Реализация учебной дисциплины требует наличия

- спортивный зал;
- открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий.

Оборудование спортивного зала:

- мячи для баскетбола, волейбола, гандбола;
- ракетки и мячики для большого тенниса;
- ракетки и воланы для бадминтона;
- ракетки и мячики для настольного тенниса;
- коврики для шейпинга;
- скакалки, гантели, гири;
- тренажеры;
- свистки, секундомеры и т.д.

Оборудование лыжной базы: Стеллажи для лыж и лыжных палок, лыжи, лыжные палки.

Технические средства обучения: магнитофон, мультимедийный проектор.

#### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

##### **Основные источники:**

1. Антонова О.Н. Кузнецов В.С. Лыжная подготовка: Методика преподавания: Учеб. Пособие для студ. сред. проф. учеб. заведений. – М.:»Академия», 2001. – 208 с.
2. Бароненко. В.А. Здоровье и физическая культура студента: учеб. пособие/В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. – 2-е изд., перераб. – М.: Альфа-М: ИНФРА-М, 2010. – 336 с.
3. Бишаева А. А. Физическая культура: Учебник для СПО / А. А. Бишаева. – 2-е изд., испр.,и доп. – М.: Академия, 2011г. – 304 с.
4. Настольная книга учителя физкультуры. Б.И. Мишин. - М.: «Издательство Аристель», 2003.- 332 с.
5. Решетников Н. В., Кислицин Ю. Л. Физическая культура: Учеб. пособие для СПО – М., 2005.
6. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура:учеб. пособие для студ. Сред. Проф. Учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2002. – 152 с.
7. Сальникова А. Физическая культура: Конспект лекций. – М., 2005.
8. Спортивные игры. / Высшее профессиональное образование. / Изд. «Феникс», 2004.;
9. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения: Учебник для студ. Высш. Пед. Учеб. Заведений/ Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов, В.П. Савин, А.В. Лексаков; под ред. Ю.Д. Железняка. – 2 изд., стереотип.- М.: издательский центр «Академия», 2004. – 520 с.
10. Физическая культура: Учеб. пособие для СПО / Н. В. Решетников, Ю. Л. Кислицын, Р. Л. Палтиевич и др – 10-е изд., стер – М.: Академия, 2011г. – 176 с.

##### **Дополнительные источники.**

1. Лях В.И. Физическая культура 10-11 кл. М. Просвещение 2008 г.
2. Блеер А.Н. и др. Терминология спорта: Толковый словарь – справочник /

А.Н. Блеер, Ф.П. Суслов, Д.А. Тышлер/.

3. Виноградов П.А. Физическая культура и здоровый образ жизни. - М. Мысль, 2006.

#### **Интернет-ресурсы.**

[http:// www.edu.ru- Библиотека](http://www.edu.ru-Библиотека) портала

[http:// 21416 s 15.edusite.ru](http://21416.s15.edusite.ru) Раздел «ИКТ»

[http:// mamutkin.ucoz.ru-](http://mamutkin.ucoz.ru-) Раздел «Электронные учебники»

### **4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

ГБПОУ СО «НТПК № 1», реализующее подготовку по учебной дисциплине, обеспечивает организацию и проведение промежуточной аттестации и текущего контроля индивидуальных образовательных достижений – демонстрируемых студентами знаний, умений и навыков.

Текущий контроль проводится преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, сдачи нормативов.

Формой аттестации по учебной дисциплине является дифференцированного зачета.

Для промежуточной аттестации и текущего контроля созданы фонды оценочных средств (ФОС).

ФОС включают в себя педагогические контрольно-измерительные материалы, предназначенные для определения соответствия (или несоответствия) индивидуальных образовательных достижений основным показателям результатов подготовки (таблицы), а также памятки, алгоритмы для выполнения студентами различных видов работ.

<b>Раздел (тема) учебной дисциплины</b>	<b>Результаты (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Формы и методы контроля</b>
Раздел 1. ОК 1 - 11 ПК 1.1, ПК 1.3, ПК 3.2.	- знает основы здорового образа жизни - знает о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	Экспертная оценка на практическом занятии. Экспертная оценка выполнения практических упражнений по основным направлениям физической культуры.
Раздел 2 – 6. ОК 1 - 11 ПК 1.1, ПК 1.3, ПК 3.2.	- умеет использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Рейтинг теоретических знаний по дисциплине. Количество вопросов в тестовой базе не менее 100, из них предъявляется для тестирования 50, минимальное количество правильных ответов студентов не менее 35. Сдача нормативов по темам семестра.

**Разработчик:**

ГБПОУ СО НТПК № 1  
(место работы)

Преподаватель  
(должность)

О.П. Бызова  
(инициалы, фамилия)

