

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования 050144 Дошкольное образование

Организация-разработчик:

ГБОУ СПО НСО «Черепановское педагогическое училище»

Разработчик: Бондаренко Ирина Владимировна,
преподаватель учебной дисциплины

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. Паспорт рабочей программы	4
2. Структура рабочей программы	5
3. Условия реализации учебной дисциплины	10
4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	11

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

1.1. Область применения примерной программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью рабочей основной профессиональной образовательной программы по специальности 050144 Дошкольное образование (укрупнённая группа специальностей 050000 «Образование и педагогика»).

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

общий гуманитарный и социально-экономический цикл

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

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение примерной программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося **344** ч. в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося **172** ч.

самостоятельной работы обучающегося **172** ч.

2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ 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:	
лабораторные работы	-
практические занятия	
контрольные работы	
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	172
в том числе:	
Самостоятельная физкультурная деятельность: - выполнение простейших закаливающих процедур - выполнение комплексов упражнений для развития основных физических качеств - проведение оздоровительных занятий в режиме дня - наблюдение за физическим состоянием - подвижные игры и развлечения - занятия в спортивных секциях (кружках, клубах)	118
Написание эссе.	2
Написание реферата.	10
Графическое изображение элементов физических упражнений.	12
Составление сообщения и создание презентации.	30
<i>Итоговая аттестация в форме зачёта</i>	

2.2 Примерный тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объём часов	Уровень усвоения	
1	2	3	4	
I семестр		32		
Тема 1 Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	Содержание учебного материала		8	2
	1	Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья		
	2	Требования и правила безопасного поведения при занятиях физическими упражнениями.		
	3	История развития физической культуры и спорта.		
	4	Роль физической культуры в профессиональном развитии человека.		
	5	Роль физической культуры в социальном развитии человека.		
	6	Понятие «физическая подготовка», основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, координация, гибкость.		
	7	Способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности.		
	Лабораторные работы не предусмотрены		-	
	Практические занятия - Изучение нормативно-правовых документов. - Ознакомление с материалами физкультурно-оздоровительных изданий. - Диагностика основных физических качеств обучающихся		8	
	Контрольные работы не предусмотрены		-	
	Самостоятельная работа обучающихся - Самостоятельная физкультурная деятельность. - Написание эссе «Моё отношение к физической культуре и спорту». - Написание реферата по теме «История спорта».		16	
Тема 2 Основы здорового образа жизни	Содержание учебного материала		8	2
	1	Здоровьесберегающие системы.		
	2	Требования и правила безопасного поведения при занятиях физическими упражнениями.		
	3	Правила здоровьесберегающего поведения. Понятие «Режим дня». Режим дня студента.		
	4	Значение утренней гимнастики, закаливания и прогулок на свежем воздухе для укрепления здоровья.		
	5	Значение подвижных игр и занятий спортом для укрепления здоровья.		
	6	Развитие основных систем организма.		
	7	Индивидуально-ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег.		
	Лабораторные работы не предусмотрены		-	
	Практические занятия - Выполнение приёмов страховки и само страховки в процессе занятий физическими упражнениями. - Выполнение комплексов утренней гимнастики. - Подвижные игры. - Выполнение упражнений для укрепления основных систем организма. - Представление материалов самостоятельной работы.		5	
	Контрольные работы Контрольная работа № 1. Промежуточная (семестровая) аттестация – зачёт.		3	
	Самостоятельная работа обучающихся - Самостоятельная физкультурная деятельность. - Составление режима дня. - Составление сообщения и создание презентации по теме «Подвижные игры» или «Виды спорта» (по выбору)		16	

II семестр		36	
Тема 3 Гимнастика как способ физкультурной деятельности	Содержание учебного материала	6	3
	1 Системы физического воспитания.		
	2 Требования и правила безопасного поведения при занятиях физическими упражнениями.		
	3 Гимнастика: организующие строевые команды и приёмы, акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты), упражнения на снарядах.		
	4 Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.		
	5 Аэробика: индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц.		
	6 Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы.		
	Лабораторные работы не предусмотрены	-	
	Практические занятия: - Выполнение приёмов страховки и само страховки в процессе занятий гимнастикой. - Подбор и графическое изображение элементов физических упражнений. - Выполнение строевых упражнений - Выполнение акробатических упражнений - Выполнение общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов. - Выполнение упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. - Выполнение композиций из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексов упражнений на растяжение и напряжение мышц. - Выполнение упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы. - Представление материалов самостоятельной работы.	27	
	Контрольные работы Контрольная работа № 2. Промежуточная (семестровая) аттестация – зачёт.	3	
	Самостоятельная работа обучающихся: - Самостоятельная физкультурная деятельность. - Графическое изображение элементов физических упражнений (по заданию). - Составление сообщения и создание презентации по теме (тема по выбору)	36	

III семестр		24	
Тема 4 Лёгкая атлетика как способ физкультурной деятельности	Содержание учебного материала	5	3
	1 Лёгкая атлетика как компонент физкультурной деятельности.		
	2 Требования и правила безопасного поведения при занятиях физическими упражнениями.		
	3 Виды бега.		
	4 Виды прыжков.		
	5 Виды метаний.		
	Лабораторные работы не предусмотрены	-	
	Практические занятия: - Выполнение приёмов страховки и само страховки в процессе занятий лёгкой атлетикой. - Подбор и графическое изображение элементов физических упражнений. - Выполнение беговых упражнений. - Выполнение прыжковых упражнений. - Выполнение упражнений в метании. - Представление материалов самостоятельной работы - Встреча с тренерами и спортсменами.	16	
Контрольные работы Контрольная работа № 3. Промежуточная (семестровая) аттестация - зачёт	3		
Самостоятельная работа обучающихся: - Самостоятельная физкультурная деятельность. - Графическое изображение элементов физических упражнений (по заданию). - Составление сообщения и создание презентации по теме (тема по выбору).	24		
IV семестр		32	
Тема 5 Передвижения на лыжах как способ физкультурной деятельности	Содержание учебного материала	6	2
	1 Лыжная подготовка как компонент физкультурной деятельности.		
	2 Требования и правила безопасного поведения при занятиях физическими упражнениями.		
	3 Виды лыжных ходов.		
	4 Виды спусков и подъёмов на лыжах.		
	5 Соревновательные мероприятия.		
	Лабораторные работы не предусмотрены	-	
	Практические занятия: - Выполнение приёмов страховки и само страховки в процессе передвижения на лыжах. - Подбор и графическое изображение элементов физических упражнений. - Ходьба на лыжах. - Выполнение спусков и подъёмов на лыжах. - Лыжные соревнования. - Представление материалов самостоятельной работы - Встреча с тренерами и спортсменами.	21	
Контрольные работы Контрольная работа № 4. Промежуточная (семестровая) аттестация - зачёт	3		
Самостоятельная работа обучающихся - Самостоятельная физкультурная деятельность. - Графическое изображение элементов физических упражнений (по заданию) - Составление сообщения и создание презентации по теме (тема по выбору)	32		

V семестр		22	
Тема 6 Плавание как способ физкультурной деятельности	Содержание учебного материала	6	2
	1 Плавание как компонент физкультурной деятельности.		
	2 Требования и правила безопасного поведения при занятиях физическими упражнениями на воде.		
	3 Виды плавания.		
	4 Прыжки в воду.		
	5 Соревновательные мероприятия.		
	<i>Лабораторные работы не предусмотрены</i>	-	
Практические занятия: - Выполнение приёмов страховки и само страховки на воде. - Подбор и графическое изображение элементов физических упражнений. - Диагностика и оценка умения держаться на воде. - Выполнение прыжков в воду. - Упражнения в плавании. - Соревнования по плаванию. - Представление материалов самостоятельной работы.	13		
Контрольные работы Контрольная работа № 5. Промежуточная (семестровая) аттестация - зачёт	3		
Самостоятельная работа обучающихся: - Самостоятельная физкультурная деятельность. - Графическое изображение элементов физических упражнений (по заданию) - Составление сообщения и создание презентации по теме (тема по выбору)	22		
VI семестр		26	
Тема 7 Спортивные игры как способ физкультурной деятельности	Содержание учебного материала	5	2
	1 Спортивные игры как компонент физкультурной деятельности.		
	2 Требования и правила безопасного поведения при занятиях физическими упражнениями.		
	3 Виды спортивных игр: баскетбол, волейбол, футбол.		
	4 Соревновательные мероприятия.		
	<i>Лабораторные работы не предусмотрены</i>	-	
	Практические занятия: - Выполнение приёмов страховки и само страховки в спортивных играх.. - Учебная игра в баскетбол. - Учебная игра в волейбол. - Учебная игра в футбол. - Встреча с тренерами и спортсменами.	18	
Контрольные работы Контрольная работа № 6. Итоговая аттестация - зачёт	3		
Самостоятельная работа обучающихся: - Самостоятельная физкультурная деятельность. - Написание реферата по теме (тема по выбору)	26		

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия:

- спортивного комплекса: спортивный зал, открытый стадион с элементами полосы препятствий,
- учебного кабинета,
- библиотеки и читального зала с выходом в сеть Интернет.

Оборудование учебного кабинета:

- рабочие места обучающихся (стол, стул)
- рабочее место преподавателя (стол, стул)
- программные материалы: рабочая программа учебной дисциплины, календарно-тематический план, фонды оценочных средств; дидактические и демонстрационные материалы.

Технические средства обучения: ПК, мультимедиа, телевизор.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

- Решетников Н.В. Кислицын Ю.Л. Палтиевич Р.Л. Погадаев Г.И. Физическая культура. Учебник. рекомендовано Федеральным государственным учреждением «Федеральный институт развития образования» в качестве учебника для использования в учебном процессе образовательных учреждений, реализующих программы среднего профессионального образования. Москва Издательский центр «Академия» 2011.

Дополнительные источники:

- Научно-методический журнал «Физическая культура в школе»
- Образовательные порталы сети Интернет, спортивные сайты

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>умение использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <p>знание роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека</p> <p>знание основ здорового образа жизни</p>	<p style="text-align: center;">Этапы и формы контроля</p> <p>* Входной контроль: отметка по предмету в аттестате; справка о состоянии здоровья.</p> <p>* Текущий (тематический) контроль:</p> <p>- контрольные работы (тесты, практические задания – сдача нормативов, участие в соревнованиях)</p> <p>- домашние задания (практические задания: тренировочные физические упражнения, написание эссе, поиск информации в СМИ и составление сообщения по теме, создание презентации по теме).</p> <p>* Промежуточный (семестровый) контроль – зачёт (зачёт-автомат, тестирование, практическое задание)</p> <p>* Итоговый контроль - зачёт (зачёт-автомат, тестирование, практическое задание)</p> <p style="text-align: center;">Методы контроля.</p> <p>* Анализ продукта самостоятельной деятельности студента: тест, эссе, сообщение, презентация,)</p> <p>* Наблюдение за качеством выполнения физических упражнений</p> <p style="text-align: center;">Формы и методы оценивания.</p> <p>* Сбор свидетельств результативности обучения – продукты самостоятельной работы студента.</p> <p>* Анализ качества выполнения физических упражнений.</p> <p>* Отметка о зачёте</p> <p>Условия зачёта-автомата: посещение не менее 90% аудиторных занятий, наличие всех контрольных работ и домашних заданий, участие в соревнованиях.</p>

Разработчик

преподаватель учебной дисциплины **И.В. Бондаренко**

Эксперт

ГБОУ СПО НСО «Черепановское педагогическое училище»

Заместитель директора по учебно-методической работе **Т.Г. Кучевская**

Сертификат СР № 011.1187 выдан 06 июля 2011 г.

Министерство образования и науки Российской Федерации.

Федеральное государственное учреждение

«Федеральный институт развития образования»