

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

(Заочная форма обучения)

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

Организация-разработчик:

ГАОУ СПО НСО «Черепановский педагогический техникум»

Разработчик: Бондаренко Ирина Владимировна,

преподаватель высшей квалификационной категории

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. Паспорт рабочей программы	4
2. Структура рабочей программы	5
3. Условия реализации учебной дисциплины	7
4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	8

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 **172** ч. в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося **4** ч.

самостоятельной работы обучающегося **168** 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)	172
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	4
в том числе:	
лабораторные работы	-
практические занятия	-
контрольные работы	-
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	168
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)	100
Написание эссе.	4
Написание реферата.	10
Графическое изображение элементов физических упражнений	10
Создание презентаций.	24
Формирование банка методических материалов	20
<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				
Тема 1 Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	Содержание учебного материала		1	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	Роль физической культуры в профессиональном развитии человека.		
	4	Роль физической культуры в социальном развитии человека.		
	5	Понятие «физическая подготовка», основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, координация, гибкость.		
	Лабораторные работы не предусмотрены		-	
	Практические занятия: не предусмотрены		-	
	Контрольные работы не предусмотрены		-	
	Самостоятельная работа обучающихся - Использование физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей: физические упражнения, двигательная активность, участие в спортивно-оздоровительных мероприятиях. - Написание эссе «Физическая культура в моей жизни». - Графическое изображение элементов физических упражнений - Написание реферата по теме «Основные физические качества». - Создание презентации по теме «Подвижные игры» или «Виды спорта».		84	
Тема 2 Основы здорового образа жизни	Содержание учебного материала		1	2
	1	Здоровьесберегающие системы.		
	2	Значение утренней гимнастики, закаливания и прогулок на свежем воздухе для укрепления здоровья.		
	3	Значение подвижных игр и занятий спортом для укрепления здоровья.		
	4	Комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег.		
	Лабораторные работы не предусмотрены		-	
	Практические занятия: - Демонстрация и осуществление способов физкультурной деятельности		1	
	Контрольные работы: итоговый контроль - зачёт		1	
	Самостоятельная работа обучающихся - Самостоятельная физкультурная деятельность. - Разработка презентации «Режим дня» - Формирование банка подвижных игр и развлечений для дошкольников.		84	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия:

- спортивного зала
- 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.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

- Решетников Н.В. Кислицын Ю.Л. Палтиеви́ч 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 «Дошкольное образование»
- 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 анализа результатов выполнения заданий для самостоятельной работы.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
умение использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	Этапы и формы контроля * Текущий (тематический) контроль: - домашние задания (практические задания: эссе, графические изображения, реферат, презентации, банк подвижных игр и развлечений) * Итоговый контроль - зачёт (зачёт-автомат, практическое задание) Методы контроля. * Анализ продукта самостоятельной деятельности студента Формы и методы оценивания. * Сбор свидетельств результативности обучения – продукты самостоятельной работы студента. * Отметка о зачёте Условия зачёта-автомата: посещение всех аудиторных занятий, наличие всех домашних заданий.
знание роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	
знание основ здорового образа жизни	

Ответственное должностное лицо

методист 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».