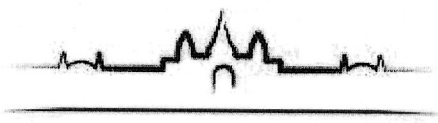


Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Катрич Ольга Владимировна
Должность: директор
Дата подписания: 04.09.2023 20:26:53
Уникальный программный ключ:
cfda5e8f32dda9141ed5a8a5d0d734bfe51afd91



**Автономная некоммерческая организация среднего профессионального образования
«Новосибирский городской открытый колледж»
(АНО СПО «НГОК», НГОК)**

Рассмотрено и принято
на заседании Педагогического совета
АНО СПО «НГОК»
Протокол № 4
от «11» января 2023 года

УТВЕРЖДАЮ
И.О. Директора АНО СПО «НГОК»

О.В. Катрич
«11» января 2023 года

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

специальности
44.02.04 Специальное дошкольное образование

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта 44.02.04 Специальное дошкольное образование и примерной основной образовательной программы по специальности 44.02.04 Специальное дошкольное образование.

Организация-разработчик: АНО СПО «Новосибирский городской открытый колледж»

СОДЕРЖАНИЕ

		СТР.
1	ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2	СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	7
3	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	14
4	КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	15

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:

Учебная дисциплина ОГСЭ. 05 «Физическая культура» принадлежит к общему гуманитарному и социально-экономическому циклу.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В результате изучения учебной дисциплины «Физическая культура» 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.;

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 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.

1.3. Количество часов на освоение программы дисциплины:

По очной форме обучения:

учебная нагрузка обучающегося 344 часов, в том числе:

- с преподавателем - 172 часов;
- самостоятельной работы обучающегося- 172 часов;

По заочной форме обучения:

учебная нагрузка обучающегося 344 часов, в том числе:

- с преподавателем – 16 часов;
- самостоятельной работы обучающегося- 328 часов;

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы по очной форме обучения

Вид учебной работы	Объем часов
Объем учебной дисциплины (максимальный)	344
в том числе:	
Лекции, уроки	-
Практические занятия	172
Самостоятельная работа	172
Консультации	-
Промежуточная аттестация	-
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	

2.2. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы по заочной форме обучения

Вид учебной работы	Объем часов
Объем учебной дисциплины (максимальный)	344
в том числе:	
Лекции, уроки	16
Практические занятия	-
Самостоятельная работа	328
Консультации	-
Промежуточная аттестация	-
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практическая работа, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов по очной форме	Объем часов по заочной форме
Раздел 1. Введение		-	8
Тема 1.1. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Здоровый образ жизни.	Содержание учебного материала	-	8
	Сущность и ценности физической культуры. Эффективность физических упражнений. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений. Здоровый образ жизни и его составляющие.	-	8
Раздел 2. Легкая атлетика		32	-
Тема 2.1. Бег на короткие дистанции	Практическое занятие	8	-
	1.Обучение технике бега на короткие дистанции (старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование). 2.Повторение и совершенствование техники бега на короткие дистанции с низкого старта.	4 4	
Тема 2.2. Бег на средние дистанции	Практическое занятие	12	-
	1.Обучение технике бега на средние дистанции.	4	
	2.Повторно-переменный бег на отрезках	4	
	3.Совершенствование техники бега на средние дистанции. 4.Развитие физических качеств (выносливость).	2 2	
Тема 2.3. Прыжок в высоту с разбега	Практическое занятие	12	-
	1.Прыжковая подготовка: специальные и подводящие упражнения. Обучение технике прыжка в высоту с разбега способом «Перешагивание»,(подбор разбега и отталкивания, переход через планку, приземление).	4	
	2.Прыжковая подготовка: специальные и подводящие упражнения. Обучение технике прыжка в высоту с разбега способом «Фосбери-флоп» (подбор разбега и отталкивания, переход через планку, приземление).	4 2	
	3.Закрепление техники прыжка в высоту с разбега.	2	

	4.Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега. Тест: прыжок в высоту с разбега.		
Раздел 3. Гимнастика		16	-
Тема 3.1. Строевые приемы и упражнения	Практическое занятие 1.Строевые приемы: построения, перестроения на месте и в движении. 2.Основные положения рук, ног, туловища. Терминология общеразвивающих упражнений.	8 4 4	-
Тема 3.2. Акробатические упражнения	Практическое занятие 1.Обучение технике выполнения акробатических элементов. 2.Повторение и совершенствование техники выполнения акробатических элементов. 3.Составление акробатической комбинации из изученных элементов и прием на оценку.	8 2 2 2	-
Раздел 4. Баскетбол		34	-
Тема 4.1. Техника перемещений и владения мячом	Практическое занятие 1.Овладение техникой ведения мяча, передачи и броска мяча в корзину с места. Повторение и совершенствование техники ведения мяча, передачи и броска мяча в корзину с места. 2.Повторение и совершенствование техники ведения, передачи мяча. Бросок мяча в корзину в движении.	4 2 2	-
Тема 4.2. Техника нападения	Практическое занятие 1.Совершенствование техники передвижений, владения мячом. 2.Совершенствование техники бросков в корзину с близкой, средней и дальней дистанции. 3.Обучение технике штрафных бросков в корзину. 4.Повторение и совершенствование техники штрафных бросков в корзину. 5.Игра в баскетбол 3х3 на одно кольцо (по заданию преподавателя).	10 2 2 2 2 2	-
Тема 4.3.	Практическое занятие	10	-

Техника защиты	1.Обучение технике перехвата при передачах мяча, выбивание мяча при ведении. 2.Повторение и совершенствование техники перехвата мяча при передачах и выбивание мяча при ведении. 3.Обучение технике перехвата мяча, накрывания мяча при броске в корзину. 4.Совершенствование техники перехвата мяча, накрывания мяча при броске в корзину.	2 2 2 4	
Тема 4.4. Тактика нападения и защиты	Практическое занятие 1.Обучение тактики нападения и защиты в индивидуальных, групповых и командных действиях. 2.Повторение и совершенствование тактики нападения и защиты в индивидуальных, групповых и командных действиях. 3.Действия игрока без мяча и с мячом. Взаимодействие двух игроков. 4.Взаимодействие трех игроков. Двусторонняя игра. 5.Двусторонняя игра. Прием зачетных нормативов по баскетболу.	10 2 2 2 2	-
Раздел 5. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями		-	4
Тема 5.1. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Содержание учебного материала Инструктаж по технике безопасности. Способы организации, планирования, контроля физических нагрузок в процессе занятий физической культурой. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена.	-	4
Раздел 6. Легкая атлетика		12	-
Тема 6.1. Эстафетный бег	Практическое занятие Обучение технике эстафетного бега. Повторение и совершенствование техники эстафетного бега. Тест: челночный бег 3x10м.	2 2	-
Тема 6.2. Общая физическая подготовка	Практическое занятие 1.Развитие физических качеств (на тренажерах). 2.Подвижные игры с элементами легкой атлетики. 3.Упражнения на тренажерах (общая физическая подготовка).	10 4 2 4	-
Раздел 7. Гимнастика.		6	-

Тема 7.1. Опорные прыжки через коня и козла	Практическое занятие	6	-
	1.Обучение технике опорного прыжка через козла «ноги врозь», «согнув ноги». Специальные и подводящие упражнения. Страховка.	2	
	2.Повторение и совершенствование техники опорного прыжка через козла «ноги врозь», «согнув ноги».	2	
	3.Совершенствование техники опорного прыжка через козла «ноги врозь», «согнув ноги». Тест: опорный прыжок способом «ноги врозь», «согнув ноги».	2	
Раздел 8. Волейбол		22	-
Тема 8.1. Техника стоек и перемещений	Практическое занятие	4	-
	1.Обучение технике стоек и перемещений в волейболе, владения мячом.	2	
	2.Повторение и совершенствование техники стоек и перемещений волейболиста, владения мячом.	2	
Тема 8.2. Техника владения мячом	Практическое занятие	8	-
	1.Обучение технике приема и передачи мяча.	2	
	2.Повторение и совершенствование техники приема и передачи мяча в парах.	2	
	3.Обучение технике подач мяча.	4	
	Повторение и совершенствование техники подач мяча.		
Тема 8.3. Техника блокирования и нападающего удара	Практическое занятие	4	-
	1.Обучение технике блокирования и нападающих ударов.	2	
	2.Повторение и совершенствование техники блокирования и нападающих ударов.	2	
Тема 8.4. Тактика нападения и защиты	Практическое занятие	6	-
	1.Обучение индивидуальным и групповым тактическим действиям в защите и нападении.	2	
	2.Повторение и совершенствование индивидуальных и групповых тактических действий в нападении и защите.	2	
	3.Двусторонняя игра с заданиями.	2	
Раздел 9. Основы здорового образа жизни		-	4
Тема 9.1. Основы здорового образа жизни	Содержание учебного материала	-	4
	Инструктаж по технике безопасности. Роль физической культуры в профилактике заболеваний и укреплении здоровья. Оздоровительные, профилактические и корригирующие системы в физическом	-	4

	воспитании.		
Раздел 10. Совершенствование умений и навыков двигательных действий		50	-
Тема 10.1. Бег на средние и длинные дистанции	Практическое занятие	20	-
	1.Повторение технике бега на средние дистанции.	4	
	2.Совершенствование техники бега на средние дистанции.	4	
	3.Совершенствование техники бега на длинные дистанции.	4	
	4.Бег по пересеченной местности.	4	
	5.Развитие физических качеств (выносливость).	4	
Тема 10.2. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	Практическое занятие	6	-
	1.Обучение технике прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Специальные и подводящие упражнения прыгуна.	2	
	2.Повторение и совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Тест: прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	4	
Тема 10.3. Общая физическая подготовка	Практическое занятие	4	-
	1.Развитие физических качеств (комплексы упражнений на различные группы мышц).	2	
	2.Подвижные игры с элементами легкой атлетики.	2	
Тема 10.4. Гимнастика. Упражнения на гимнастическом бревне	Практическое занятие	4	-
	1.Обучение упражнениям на гимнастическом бревне: равновесие, ходьба, прыжки, вскоки и соскоки.	2	
	2.Совершенствование упражнений на гимнастическом бревне: равновесие, ходьба, прыжки, вскоки и соскоки. Составление комплекса упражнений на бревне.	2	
Тема 10.5. Совершенствование подготовки в волейболе	Практическое занятие	4	-
	1.Совершенствование техники приема и передачи мяча, подач мяча.	2	
	2.Повторение и совершенствование командных тактических действий в нападении защите. Двусторонние игры с заданиями.	2	
Тема 10.6.	Практическое занятие	6	-

Совершенствование подготовки в баскетболе	1.Совершенствование техники ведения, передачи и броска мяча в корзину.	2	
	2.Повторение и совершенствование командных тактических действий в защите и нападении.	2	
	3.Двусторонние игры с заданиями. Судейство студентами.	2	
Тема 10.7.	Практическое занятие	6	-
Совершенствование двигательных навыков в легкой атлетике	1.Совершенствование техники бега на короткие дистанции.	2	
	2.Прыжковая подготовка. Прыжок в длину с места.	2	
	3.Бег на выносливость. Тест Купера	2	
	В том числе самостоятельная работа:	172	328
Дифференцированный зачет		-	-
Всего		344	344

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:

Спортивный зал, оснащенный спортивным инвентарём и спортивным оборудованием:

Гимнастические скамейки, скамейки для степа, скакалки, обручи, гимнастические палки, гантели, беговая дорожка, доска для пресса, мячи, музыкальный центр, ноутбук, принтер, секундомер, рулетка, калькулятор, эспандер, гантели, стойки для прыжков, канат, коврики гимнастические, ворота, трансформируемые для гандбола и мини-футбола(комплект).

3.2. Информационное обеспечение обучения. Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы.

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендуемые для использования в образовательном процессе.

Основные источники:

Зайцева И.П. Физическая культура и спорт : учебник для СПО / Зайцева И.П.. — Саратов, Москва : Профобразование, Ай Пи Ар Медиа, 2023. — 427 с. — ISBN 978-5-4488-1631-4, 978-5-4497-2129-7. — Текст : электронный // IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/129198.html> (дата обращения: 20.04.2023). — Режим доступа: для авторизир. пользователей. - DOI: <https://doi.org/10.23682/129198>

Физическая культура и спорт в современных профессиях : учебное пособие / А.Э. Буров [и др.].. — Саратов : Вузовское образование, 2022. — 261 с. — ISBN 978-5-4487-0807-7. — Текст : электронный // IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/116615.html> (дата обращения: 20.04.2023). — Режим доступа: для авторизир. Пользователей

Крамской С.И. Физическая культура для студентов среднего профессионального образования : учебное пособие / Крамской С.И., Егоров Д.Е., Амельченко И.А.. — Белгород : Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова, ЭБС АСВ, 2020. — 148 с. — ISBN 978-5-361-00782-0. — Текст : электронный // IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/106205.html> (дата обращения: 20.04.2023). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

Дополнительные источники:

1. Бишаева А.А. Физическая культура: Учебник для СПО. – М.: Академия, 2017, 2013.

2. Грецов Г.В. Теория и методика обучения базовым видам спорта: Легкая атлетика: Учебник. – М. Академия, 2016, 2017.

3. Журавина М.Л. Теория и методика гимнастики: Учебник для ВУЗов. /Под ред. М.Л. Журавина – М.: Академия, 2014.

4. Железняк Ю.Д. Теория и методика спортивных игр: Учебник для ВУЗов. / Под ред. Ю.Д. Железняка. – М.: Академия, 2014.

5. Евсеев С.П. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре: Учебник. / Под ред. С.П. Евсеева. – М.: Спорт, 2016

6. Нестеровский Д.И. Теория и методика баскетбола: Учебник для ВУЗов. – М.: Академия, 2014.

1. Аллянов Ю.Н. Письменский И.А. Физическая культура. [Электронный ресурс]: Учебник. – М.: Юрайт, 2016. (ЭБС).

2. Муллер А.Б. Физическая культура. [Электронный ресурс]: Учебник и практикум.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>Умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; 	<p>Методы оценки результатов:</p> <ul style="list-style-type: none"> - накопительная система баллов, на основе которой выставляется итоговая отметка; <p>Легкая атлетика:</p> <ul style="list-style-type: none"> - экспертная оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий): бег на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину; метание гранаты, - зачёт <p>Спортивные игры (баскетбол):</p> <ul style="list-style-type: none"> - экспертная оценка техники базовых элементов техники баскетбола (броски в кольцо, передачи, ведение, остановки, повороты). - экспертная оценка технико-тактических действий студентов в ходе проведения игры. <p>Лыжная подготовка:</p> <ul style="list-style-type: none"> -экспертная оценка техники передвижения на лыжах различными ходами, техники выполнения поворотов, торможения, спусков, подъёмов -зачёт
<p>Знания:</p> <p>о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека</p>	<ul style="list-style-type: none"> - тестирование
<ul style="list-style-type: none"> - основы здорового образа жизни. 	<ul style="list-style-type: none"> - тестирование; - зачёт