


Министерство образования, науки  
и молодежной политики Нижегородской области  
Государственное автономное  
профессиональное образовательное учреждение  
«Городецкий Губернский колледж»

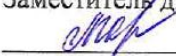
**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**  
**ОУП.07 Физическая культура**  
**программы подготовки специалистов среднего звена**  
**по специальности 44.02.01 Дошкольное образование**

г. Городец, 2021

РАССМОТРЕНО  
на заседании методической комиссии  
преподавателей ОБЖ и физической культуры  
Протокол №1 от 27 августа 2021 года  
Председатель МК  /Абаимова А.А./

Автор  /Вотрин И.В./

Составлена в соответствии с ФГОС по  
специальности 44.02.01 Дошкольное образование

Заместитель директора по УМР  
 /Гольчева Л.С./

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Паспорт программы учебного предмета	4
2. Структура и содержание учебного предмета	7
3. Условия реализации программы учебного предмета	11
4. Контроль и оценка результатов освоения учебного предмета	12

# 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

## ОУП.07 Физическая культура

### 1.1 Область применения программы

Программа учебного предмета является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности 44.02.01 Дошкольное образование.

Программа может использоваться образовательным учреждением в профессиональном и дополнительном образовании, в процессе профессиональной переподготовки, повышения квалификации, а также при дистанционной форме по специальности.

### 1.2 Место учебного предмета в структуре программы подготовки специалистов среднего звена

ОУП.07 Физическая культура относится к общеобразовательному учебному циклу.

### 1.3 Цели и задачи учебного предмета – требования к результатам освоения учебного предмета

Освоение содержания учебного предмета «Физическая культура» обеспечивает достижение обучающихся следующих результатов:

#### *личностных:*

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;
- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;
- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной; эффективно разрешать конфликты; патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;
- готовность к служению Отечеству, его защите;

### **метапредметных**

- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физической, оздоровительной и социальной практике;
- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;
- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;
- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;
- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

### **предметных:**

- здорового образа жизни, активного отдыха и досуга; владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; умение использовать разнообразные формы и виды физической деятельности для организации владения основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

В результате освоения предмета обучающийся должен:

### **уметь:**

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием различных способов передвижения;
- выполнять приемы страховки и само страховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

- выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;

**знать:**

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;
- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

*Требования к результатам обучения специальной медицинской группы:*

- уметь определить уровень собственного здоровья по тестам.
- уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.
- овладеть элементами техники движений релаксационных, беговых, прыжковых, ходьбы на лыжах, в плавании.
- уметь составить комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.
- уметь применять на практике приемы массажа и самомассажа.
- овладеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов.
- повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (терренкур, кроссовая и лыжная подготовка).
- овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений, для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений.
- знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.
- уметь определить индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции.
- уметь выполнять упражнения:
  - сгибание и выпрямление рук, в упоре лежа (для девушек — руки на опоре высотой до 50 см);
  - подтягивание на перекладине (юноши);
  - поднятие туловища из положения, лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки);
  - прыжки в длину с места;
  - бег 100м;
  - бег: юноши – 3 км, девушки — 2 км (без учета времени);
  - тест Купера – 12-минутное передвижение;
  - плавание – 50 м (без учета времени);
  - бег на лыжах: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени).

#### **1.4 Количество часов на освоение программы предмета**

Максимальной учебной нагрузки обучающегося 176 часов, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 117 часов;
- самостоятельной работы обучающегося 59 часов.

## 2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### 2.1 Объем учебного предмета и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>176</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>117</b>
в том числе:	
-практические занятия	117
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>59</b>
в том числе:	
-выполнение рефератов, презентаций, докладов	36
-участие в спортивных состязаниях колледжа	12
-выполнение индивидуального проекта	10
<b>Форма аттестации по дисциплине – зачет (1 семестр), дифференцированный зачет (2 семестр)</b>	

### 2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала	Объем часов	Уровень освоения
<b>Легкая атлетика</b>		<b>36</b>	
	Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по лёгкой атлетике	2	1,2
	Разучивание техники бега Техника бега на короткие дистанции: низкий старт, разгон, финиширование	2	
	Бег на дистанцию 60м – контроль Техника передачи эстафеты	2	
	Бег 100м - контроль Эстафетный бег 4x100	2	
	Бег 200м – контроль Переменный бег	2	
	Челночный бег 3X9м - контроль Подвижные игры с элементами л/а	2	
	Бег на дистанцию 1000м - контроль Кроссовый бег	2	
	Прыжок в длину с места - контроль Техника прыжка в длину с разбега	2	
	Техника метания гранаты	2	
	Бег с переменной скоростью Бег на развитие выносливости	2	
	Прыжок в длину с разбега – контроль Техника тройного прыжка	2	
	Бег 1500 м – девушки, 3000 м – юноши	2	
	Метание гранаты – контроль Подвижные игры с элементами л/а	2	
	Прыжок в высоту способом «перешагивания»	2	
	Кросс 5000 метров без учета времени Бег через барьеры. Ознакомление с техни-	2	

	кой		
	Специальная легкоатлетическая подготовка. Ознакомление со спецификой тренировочного процесса	2	
	Выполнение учебно-контрольных нормативов	2	
	<b>Самостоятельная работа</b> Внеаудиторные занятия в спортивных клубах, секциях участие в спортивных состязаниях колледжа. Подготовка рефератов и докладов.	<b>13</b>	3
		<b>24</b>	1,2
<b>Спортивные игры. Баскетбол</b>	Техника безопасности при игре в баскетбол. Правила игры.	2	
	Стойки, перемещения. Техника передачи и ловли мяча Упражнения с мячами.	2	
	Техника броска мяча Штрафной бросок и бросок со средней линии	2	
	Ведение мяча. Обманные действия	2	
	Приёмы техники защиты: перехват, вырывание и выбивание мяча	2	
	Приемы техники нападения: заслон, обманные действия, проход под кольцо	2	
	Тактика защиты: индивидуальная и зонная защита	2	
	Тактика нападения: стенка, быстрый прорыв, восмерка	2	
	Выполнение учебно-контрольных нормативов	2	
	Учебно-тренировочная игра по правилам баскетбола	2	
	<b>Самостоятельная работа</b> Внеаудиторные занятия в спортивных клубах, секциях участие в спортивных состязаниях колледжа, подготовка рефератов и докладов	<b>10</b>	3
		<b>14</b>	1,2
<b>Гимнастика</b>	Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Общеразвивающие упражнения	2	
	Комплекс упражнений с гимнастической палкой. Висы и упоры	2	
	Упражнения у гимнастической стенки Упражнения для развития гибкости	2	
	Акробатический комплекс на матах	2	
	Акробатический комплекс на матах - контроль	2	



	Комплекс ОРУ на 16 и 24 счета	2	
	Комплекс ОРУ на 16 и 24 счета - контроль	2	
	<b>Самостоятельная работа</b> внеаудиторные занятия в спортивных клубах, секциях участие в спортивных состязаниях колледжа, подготовка рефератов и докладов	<b>7</b>	3
		<b>16</b>	1,2
<b>Спортивные игры. Мини-футбол</b>	Техника безопасности при игре в мини-футбол. Правила игры. Упражнения с мячом	2	
	Техника удара по мячу Техника выполнения передачи	2	
	Ведение, остановка мяча Обманные действия	2	
	Выполнение контрольных нормативов: «Змейка», «Звезда», «Пас + удар» в парах	2	
	Разыгрывание мяча со стандартных положений Удар с лёта	2	
	Командные взаимодействия в защите и атаке	2	
	Учебно-тренировочная игра по правилам мини-футбола	4	
	<b>Самостоятельная работа</b> Внеаудиторные занятия в спортивных клубах, секциях участие в спортивных состязаниях колледжа, подготовка рефератов и докладов	<b>9</b>	3
		<b>24</b>	1,2
<b>Спортивные игры. Волейбол</b>	Техника безопасности при игре в волейбол. Правила игры.	2	
	Стойки и перемещения в волейболе Упражнения с мячами	2	
	Техника передачи и приёма мяча сверху двумя руками (индивидуально, в парах, в группах, через сетку)	2	
	Техника передачи и приёма мяча снизу двумя руками (индивидуально, в парах, в группах, через сетку)	2	
	Техника подачи мяча снизу и сверху	2	
	Сдача учебных нормативов: прием мяча сверху-снизу, подача мяча через сетку в зоны.	2	
	Техника нападающего удара	2	
	Тактика нападения: первый темп, «Волна»	2	
	Техника защиты: блок, нырок под мяч	2	
	Подвижные игры с элементами волейбола	2	
	Учебно-тренировочная игра в волейбол	4	
	<b>Самостоятельная работа</b>	<b>10</b>	3

	Внеаудиторные занятия в спортивных клубах, секциях участие в спортивных состязаниях колледжа, подготовка рефератов и докладов		
<b>Индивидуальное проектирование</b>	Влияние занятий спортом на детей дошкольного возраста; ОРУ как средство формирования опорно-двигательного аппарата у детей дошкольного возраста; Туристические походы – как средство сплочения коллектива; Развитие личности ребенка дошкольного возраста под средством спортивных секций; Структура занятий физической культурой в детском саду; Адаптивная физкультура в детском саду; Профилактика сколиоза при помощи физических упражнений у детей дошкольного возраста; Тактико-техническая подготовка баскетболистов на этапе спортивной специализации; Режим дня для детей младшего школьного возраста; Физическое воспитание детей ДВ; Индивидуальный контроль при занятиях ФУ; Сохранение и укрепление здоровья; Развитие морально-волевых качеств на занятиях по физической культуре; Режим дня как неотъемлемая составляющая здорового образа жизни; Самостоятельные формы занятия физической культурой;	<b>10</b>	
<b>Зачет</b>		<b>1</b>	
<b>Дифференцированный зачет</b>		<b>2</b>	
	<b>Итого:</b>	<b>176</b>	

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ПРЕДМЕТА**

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

Реализация программы учебного предмета требует наличия спортивного зала и спортивной площадки.

Оборудование спортивного зала:

- брусья гимнастические;
- ковер гимнастический;
- маты;
- спортивный конь;
- набор мячей волейбольных и баскетбольных;
- гантели;
- шведская стенка;
- футбольные ворота;
- теннисные столы;
- теннисные ракетки;
- канат;
- походные палатки;
- скакалки;
- сетка волейбольная;
- щиты баскетбольные;
- комплект УМК

Оборудование спортивной площадки:

- беговая дорожка;
- прыжковая яма;
- комплект полосы препятствий.

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

##### **3.2.1. Электронные издания (электронные ресурсы)**

1. [www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru) (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации)
2. [www.edu.ru](http://www.edu.ru) (Федеральный портал «Российское образование»)
3. [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru) (Официальный сайт Олимпийского комитета России)

##### **3.2.2. Дополнительные источники**

1. Решетников Н.В. Физическая культура: учеб. пособие для СПО/Н.В. Решетников и др.- М.: Академия, 2007.
2. Лях В.И. Физическая культура. 10-11 кл./В.И. Лях.- М.: Просвещение, 2009.

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРЕДМЕТА

Контроль и оценка результатов освоения предмета осуществляется преподавателем в процессе поведения практических занятий, а также при выполнении обучающимися индивидуальных заданий и различных видов тестирования.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения.
<p><b>Умения:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>-выполнение индивидуально подобранных комплексов оздоровительной и лечебной физической культуры. Комплексы упражнений ритмической гимнастики</li><li>-выполнение приемов самомассажа</li><li>-проведение самоконтроля при занятиях физическими упражнениями</li><li>- выполнение страховки и само страховки при выполнении физических упражнений</li><li>-выполнение контрольных нормативов по легкой атлетике; гимнастике; спортивным играм; лыжной подготовке.</li></ul> <p><b>Знания:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>-оздоровительные системы физического воспитания</li><li>-способы оценки физического развития и физической подготовленности</li><li>-планирование индивидуальных занятий по выполнению физических упражнений.</li></ul>	<p>Домашние задания на составление различных комплексов гимнастических упражнений. Практическое задание.</p> <p>Индивидуальные домашние задания. Домашнее задание на определение самочувствия по ЧСС, по внешним признакам. Индивидуальные занятия, устный опрос.</p> <p>Индивидуальные занятия на уроках физической культуры и домашние задания</p> <p>Практическое тестирование, контрольные задания с последующей оценкой. Контроль физической подготовленности (физических качеств)</p> <p>Контроль знаний (тестовые задания, устный опрос)</p> <p>Индивидуальные домашние задания на составление таблиц. Практические задания.</p> <p>Домашние задания на составление индивидуальных планов. Практические задания.</p>

**Примечания:** для лиц с отклонениями в здоровье нормативы и условия выполнения данных нормативов смягчаются. Учитывается состояние здоровья обучающегося, причина его отклонения в здоровье. При этом для некоторых обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья предусматриваются выполнение рефератов по предмету «Физическая культура», а так же можно выполнять презентации с докладами (это на выбор самого обучающегося). Зачет и дифференцированный зачет данная группа лиц сдает в индивидуальном порядке. Для некоторых из них (для лиц, полностью освобожденных от нагрузок) предусматривается выполнение теста (с использованием литературы).

