

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

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**ОГСЭ.05 Физическая культура**  
**программы подготовки специалистов среднего звена**  
**по специальности 44.02.01 Дошкольное образование**  
*заочная форма обучения*

г. Городец, 2022


РАССМОТРЕНО

на заседании методической комиссии  
преподавателей специальности  
«Дошкольное образование»  
Протокол №1 от 31 августа 2022 года

Председатель  (Кострова Н.Н.)

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 учебной дисциплины .....	4
2. Структура и содержание учебной дисциплины .....	6
3. Условия реализации программы учебной дисциплины.....	12
4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины .....	14

# 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## ОГСЭ.05 Физическая культура

### 1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.05 Физическая культура является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальностям СПО 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 обучения по специальности.

### 1.2. Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена

Данная учебная дисциплина относится к общему гуманитарному и социально – экономическому циклу в структуре программы подготовки специалистов среднего звена.

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

В результате освоения дисциплины 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

#### овладеть:

*общими компетенциями, включающими в себя способность*

- 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.

профессиональными компетенциями, соответствующими основным видам профессиональной деятельности:

- 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. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

- максимальной учебной нагрузки обучающегося 344 часа, в том числе:
- обязательных учебных занятий - 10 часов;
- самостоятельной учебной нагрузки обучающегося - 334 часов.

#### 1.5. Результаты освоения дисциплины

Результатом освоения программы учебной дисциплины является овладение обучающимися видами профессиональной деятельности: *Организация мероприятий, направленных на укрепление здоровья ребенка и его физического развития, Организация занятий по основным общеобразовательным программам дошкольного образования*, в том числе профессиональными (ПК) и общими (ОК) компетенциями:

<i>Код</i>	<i>Наименование результатов обучения</i>
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
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.	Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития
ОК 4.	Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития
ОК 5.	Использовать информационно-коммуникативные 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

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

<i>Вид учебной работы</i>	<i>Объем часов</i>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>344</b>
<b>Обязательные учебные занятия (всего), в т.ч.:</b>	<b>10</b>
обзорно-установочные занятия	-
лабораторно-практические занятия	10
<b>Самостоятельная учебная нагрузка обучающегося (всего), в том числе <i>домашняя контрольная работа</i></b>	<b>334</b>
<b>Формы промежуточной аттестации – <i>зачет и дифференцированный зачет</i></b>	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
	<b>1 курс</b>	<b>4</b>	
<b>Тема 1. Консультация к написанию контрольной работы</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>1</b>	
	1. Перечень тем контрольной работы		
	2. Требования к оформлению контрольной работы		
	<b>Практическое занятие</b>	<b>1</b>	<b>2</b>
	<b>ПР 01</b> Анализ методических рекомендаций к выполнению контрольной работы		
<b>Тема 2. Система физического воспитания в России</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>1</b>	
	1. Правовые основы физической культуры и спорта		
	2. Исторические традиции физического воспитания, мыслители прошлого о пользе физических упражнений		
	<b>Практическое занятие</b>	<b>1</b>	<b>2,3</b>
	<b>ПР 02</b> Семинарское занятие на тему «Система физического воспитания в России»		
<b>Тема 3. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном, социальном развитии человека</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>1</b>	
	1. Физическая культура личности: понятие, характеристики		
	2. Нравственные и эстетические качества личности, формирующиеся в процессе занятий физическими упражнениями		
	<b>Практическое занятие</b>	<b>1</b>	<b>2.3</b>
	<b>ПР 03</b> Разработка структуры плана саморазвития и оздоровления для достижения жизненных и профессиональных целей (работа обучающихся в подгруппах)		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>2</b>	
	Оформить структуру плана саморазвития и оздоровления для достижения жизненных и		

	профессиональных целей		
<b>Тема 4. Средства и методы физического воспитания</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>1</b>	
	1. Зачетная работа № 1		
	<b>Практическое занятие</b>	1	2,3
	<b>ПР 04</b> Демонстрация и аргументация содержания выполненных визуализаций по теме «Средства и методы физического воспитания»		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>2</b>	3
	Доработать содержание визуализаций		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся в межсессионный период</b>	<b>106</b>	
	- Выполнение домашней контрольной работы: выбор темы, подбор источников, нахождение и систематизация нужного материала, оформление текста контрольной работы, оформление списка используемых источников.	26	
	- Изучение документов, определяющих развитие физической культуры и спорта в России: Конституции Российской Федерации, Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Федерального закона Российской Федерации «Об образовании», «Национальной доктрины образования в Российской Федерации», Концепции модернизации российского образования...	20	
- Изучение учебно-методической литературы по теме «Гимнастика как эффективное средство укрепления здоровья».	20		
- Изучение учебно-методической литературы по теме «Укрепление здоровья посредством легкоатлетических упражнений».	20		
- Занятие в спортивных секциях, клубах по месту жительства.	20		
<b>Тема 5. Здоровый</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>1</b>	



<b>образ жизни человека</b>	1.	Определение понятия «здоровье человека», данное Всемирной организацией здравоохранения, виды благополучия человека.		
	2.	Основные правила техники безопасности на физкультурных занятиях.		
	<b>Практическое занятие</b>		1	2,3
	<b>ПР 05</b> Составление рекомендаций воспитателю ДОУ по технике безопасности на физкультурных занятиях (работа обучающихся в подгруппах)			
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Оформить текст разработанных рекомендаций		2	3
<b>Тема 6. Роль общеразвивающих упражнений в укреплении здоровья</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			
	1.	Зачетная работа № 2		
	<b>Практическое занятие</b>		1	2,3
	<b>ПР 06</b> Демонстрация обучающимися подобранного комплекса утренней гимнастики с аргументацией последовательности упражнений			
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Внесение нужных изменений в подобранный комплекс утренней гимнастики		2	3
	<b>Самостоятельная работа обучающихся в межсессионный период</b>		106	1,2
	-Изучение учебно-методической литературы по теме «Совершенствование двигательных качеств посредством спортивных игр с мячом».		15	
	-Изучение учебно-методической литературы по теме «Физкультурно – оздоровительная деятельность для достижения жизненных и профессиональных целей посредством лыжной подготовки».		15	
	-Изучение учебно-методической литературы по теме «Санитарно – гигиенические требования в ходе занятий физическими упражнениями»		15	
	-Изучение учебно-методической литературы по теме «Понятие телосложения, характеристика его основных типов: нормостеника, астеника, гиперстеника».		15	
-Изучение учебно-методической литературы по теме « Виды систем занятий физическими упражнениями для регулирования телосложением»		16		

	- Занятия в спортивных секциях, клубах по месту жительства.	30	
	<b>3 курс</b>	<b>2</b>	
<b>Тема 7. Закаливание в укреплении здоровья человека</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>1</b>	
	1. Виды закаливания, его принципы		
	2. Правила безопасности при закаливании		
	<b>Практическое занятие</b>	1	2,3
	<b>ПР 07</b> Подбор материалов стенда для родителей на тему «Закаливание ребенка дошкольного возраста» (работа студентов в подгруппах)		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Оформить стенд для родителей	2	3
<b>Тема 8. Физические качества человека: выносливость, ловкость, сила, быстрота, гибкость</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>1</b>	
	1. Зачетная работа № 3		
	<b>Практическое занятие</b>	1	2,3
	<b>ПР 08</b> Демонстрация обучающимися движений, развивающих физические качества человека: выносливость, ловкость, силу, быстроту, гибкость		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Усовершенствовать подбор движений, развивающих физические качества человека: выносливость, ловкость, силу, быстроту, гибкость	2	3
	<b>Самостоятельная работа обучающихся в межсессионный период</b>	<b>106</b>	1,2
	-Изучение учебно-методической литературы по теме «Избыточный вес как проблема современного человечества; причины избыточного веса человека».	15	
	-Изучение учебно-методической литературы по теме «Способы регулирования массы тела человека».	15	
-Изучение учебно-методической литературы по теме « Современные спортивно – оздоровительные системы физических упражнений»	15		
-Изучение учебно-методической литературы по теме «Современное олимпийское и физкультурно – массовое движение»	15		

	-Занятия в спортивных секциях, клубах по месту жительства	20	
	-Подготовка к дифференцированному зачету: изучение учебно – методической литературы по вопросам, данным на сессии, систематизация информации	26	
	<b>4 курс</b>	<b>2</b>	
<b>Дифференцированный зачет</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	
	1. Билеты с вопросами дифференцированного зачета по учебной дисциплине Физическая культура		
	2. Ведомость дифференцированного зачета, зачетки обучающихся		
	<b>Практическое занятие</b>	<b>2</b>	<b>3</b>
	<b>ПР 09. 10.</b> Собеседование с обучающимися по вопросам в билетах. Выставление итоговой оценки с ее аргументацией.		

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Реализация учебной дисциплины требует наличия:

- спортивная площадка -1,
- спортивный зал – 1
- раздевалка -2

Спортивное оборудование:

- перекладина
- гимнастические скамейки
- гимнастическое бревно
- баскетбольные щиты с кольцами
- комплексный тренажер
- сетка волейбольная

Спортивный инвентарь:

- мячи волейбольные
- мячи баскетбольные
- мячи футбольные
- скакалки
- обручи
- гантели
- канат
- гимнастические маты
- лыжный инвентарь.

#### 3.2. Информационное обеспечение реализации программы

##### 3.2.1. Основные источники

1. Аллянов Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/491233> (дата обращения: 14.10.2022).
2. Муллер А. Б. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/489849>

##### 3.2.2. Дополнительные источники

1. Муллер А. Б. Физическая культура: учебник и практикум для вузов / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 424 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-02483-8. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/488898>
2. Жданкина Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин; под научной редакцией С. В. Новаковского. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 125 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10154-6. — Текст:

электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. —  
URL: <https://urait.ru/bcode/497734>

### **3.2.3. 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)

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

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе выполнения обучающимися домашней контрольной работы и по результатам дифференцированного зачета.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p><b>умеет:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать физкультурно – оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li> </ul> <p><b>знает:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li> <li>- основы здорового образа жизни.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- оценка выполнения домашней контрольной работы,</li> <li>- зачетное оценивание выполнения практических заданий</li> <li>- (демонстрация и аргументация содержания выполненных визуализаций;</li> <li>- демонстрация обучающимися подобранного комплекса утренней гимнастики с аргументацией последовательности упражнений);</li> <li>- демонстрация обучающимися подобранного комплекса утренней гимнастики с аргументацией последовательности упражнений),</li> <li>- оценка самоотчетов студентов о возможных занятиях в спортивных секциях (предоставление справок, наград. свидетельств),</li> <li>- защита индивидуальных проектов саморазвития и оздоровления для достижения жизненных и профессиональных целей,</li> <li>- дифференцированное зачетное оценивание ответов по билетам.</li> </ul>