

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Букина Татьяна Сергеевна

Должность: Директор

Дата подписания: 19.04.2021 14:16:55

Уникальный программный ключ:

bc699f664e703f5a55f6298f1bb53494e3e8e7e46a0bb167a0f6c472340f5a3



**Частное образовательное учреждение
профессионального образования
«Московский областной гуманитарный открытый колледж»**

ПРИНЯТА

Педагогическим советом

Протокол № 4 от «26» марта 2021 г.

Председатель  Т.С. Букина



УТВЕРЖДАЮ

Приказ № 16/03-21 от «26» марта 2021 г.

Директор  Т. С. Букина

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

по направлению

44.02.01 Дошкольное образование

(очно-заочная форма обучения, на базе среднего общего образования)

Серебряные пруды, 2021г.

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.05 Физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности (специальностям) среднего профессионального образования (далее - СПО) 44.02.01 Дошкольное образование утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 539 от 15.05.2014 г.

Организация-разработчик: Частное образовательное учреждение профессионального образования «Московский областной гуманитарный открытый колледж»

СОДЕРЖАНИЕ

ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной программы учебной дисциплины	344
в том числе:	
теоретическое обучение	2
практические занятия <i>(если предусмотрено)</i>	62
Самостоятельная работа	280
Промежуточная аттестация	Дифференцированный зачет

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.05 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект) (если предусмотрены)	Объем часов	Уровень освоения
Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Основы здорового образа жизни.	Оздоровительные системы физического воспитания в профессиональной деятельности	2	2,3
	Практическое занятие 1. Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов	9	
	Самостоятельная работа	18	
	Роль спорта в образе жизни обучающихся	2	
	Система массовых соревнований	2	
	Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении.	2	
	Основы методики судейства по избранному виду спорта	2	
	Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями с гигиенической и тренировочной направленностью	2	
	Изучить влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни	2	
	Изучить теоретический материал и подготовить реферат на тему «Принципы здорового образа жизни»	2	
Составить индивидуальный дневник самоконтроля физического развития, указав способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности	2		
Изучить приемы самомассажа и релаксации	2		
Тема 2. Легкая атлетика.	Практическое занятие 2. Техника и тактика бега на средние и длинные дистанции.	21	2,3
	Самостоятельная работа	18	
	Развитие общей и специальной выносливости	2	
	Сдача нормативов: кросс 2000 м (д) , 3000 м (ю)	2	
	Техника бега на короткие дистанции	2	
	Сдача нормативов: бег 100 м	2	
	Выполнение К.Н.: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».	2	

	Закрепление практики судейства.	2	
	Тренировки в оздоровительном беге от 60 м до 100 м.	2	
	Выполнение бега на отрезках 30 м, 50 м, на скорости.	2	
	Бег на развитие общей выносливости от 3 до 5 км.	2	
	Совершенствовать скоростно-силовых качеств в легкой атлетике.	4	
Тема 3. Гимнастика	Практическое занятие 3. Спортивная гимнастика	20	2,3
	Самостоятельная работа	50	
	Художественная гимнастика	4	
	Командная гимнастика	4	
	Спортивная акробатика	4	
	Гимнастические снаряды	4	
	Спортивная аэробика	4	
	Выполнить упражнения для развития силовых качеств – подтягивание, отжимание в упоре лежа, упражнения с отягощением.	8	
	Упражнения на развитие гибкости, силы, ловкости.	8	
	Разработать упражнения утренней гимнастики.	8	
	Составить упражнения для улучшения координации движений	4	
	Составить индивидуальные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики.	2	
Тема 4. Спортивные игры. Волейбол	Самостоятельная работа	50	2,3
	Правила игры в волейбол. Техника безопасности игры	4	
	Техника игровых приемов в волейболе	4	
	Выполнение подачи мяча	4	
	Тактика игры в нападении и защите	4	
	Либеро и регламент	4	
	Игра по правилам	4	
	Польза волейбола	4	
	Противопоказания к занятиям волейболом	4	
	Изучить правила игры в волейбол, выполнить упражнение на развитие скоростных качеств.	4	
	Упражнения по совершенствованию скоростных и силовых качеств.	4	
	Совершенствовать технические приемы.	4	

	Определить признаки утомления и перетренерованности, меры по их предупреждению.	6	
Тема 5. Лыжная подготовка	Самостоятельная работа	40	2,3
	ТБ при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях	4	
	Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований.	4	
	Передвижение по пересеченной местности.	4	
	Прохождение дистанции 3 км (девушки), 5 км (юноши).	4	
	Преодоление подъемов и спусков.	4	
	Подбор инвентаря.	4	
	Прыжки с трамплина.	4	
	Лыжное двоеборье.	4	
	Выполнить упражнения для совершенствования способов передвижения на лыжах.	4	
Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 8 км (юноши)	4		
Тема 6. Спортивные игры. Баскетбол.	Самостоятельная работа	40	2,3
	Техника передвижений и защитной стойки, броска в корзину сверху после ведения.	4	
	Ловля и передачи мяча на месте, в движении. Штрафные броски.	4	
	Броски мяча в корзину с места и в движении. Скоростное ведение	4	
	Техника защитной стойки, броска в корзину одной рукой от плеча	4	
	Техника перехвата мяча. Тактика групповых действий в защите	4	
	Техника: ведения мяча по прямой, встречной передачи мяча в движении	4	
	Передача мяча в движении в парах с броском в кольцо. Штрафные броски.	4	
	Техника зонной защиты. Закрепление техники ранее изученных приёмов. Учебная игра.	4	
	Изучить правила игры в баскетбол, развитие скоростных качеств.	2	
	Упражнения по совершенствованию скоростных и силовых качеств.	2	
	Определить признаки утомления и перетренерованности, меры по их предупреждению	2	
Судейство в баскетболе	2		
Тема 7. Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах	Самостоятельная работа	20	2,3
	ТБ при занятиях в тренажерном зале. Виды спорта, входящие в атлетическую гимнастику	2	
	Особенности составления комплексов атлетической гимнастики в зависимости от решающих задач		
	Упражнения на блочных тренажерах.	2	
	Упражнения с собственным весом.	2	

	Упражнения с гантелями, штангами.	2	
	Методы регулирования нагрузки: изменение веса, исходного положения, количества повторений.	2	
	Круговая тренировка.	2	
	Пауэрлифтинг -силовое троеборье. Правила соревнований.	2	
	Составить индивидуальные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, комплексы упражнений атлетической гимнастики.	2	
	Овладение и закрепление техники бега на короткие дистанции	2	
	Совершенствование техники бега на средние дистанции	1	
	Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования.	1	
Тема 8. Легкая атлетика. Прыжки, метания.	Самостоятельная работа	16	2,3
	Практическое занятие 8. Прыжки в длину с места, разбега.	12	
	Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши)	6	
	Сдача нормативов по легкой атлетике.	5	
	Совершенствовать скоростно-силовые качества в легкой атлетике.	5	
Тема 9. Плавание	Самостоятельная работа	28	2,3
	Техника безопасности при занятиях плаванием в открытых водоемах и в бассейне	4	
	Специальные подготовительные, общеразвивающие и подводящие упражнения на суше.	4	
	Специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, спине, брасса.	4	
	Старты. Повороты, ныряние ногами и головой.	4	
	Упражнения по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации.	2	
	Оздоровительное плавание	2	
	Правила плавания в открытом водоеме	4	
	Доврачебная помощь пострадавшему	2	
	Самоконтроль при занятиях плаванием	2	
Итого:		344	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Спортивный зал, Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий, Стрелковый тир, оснащенные необходимым спортивным инвентарем.

3.2. Информационное обеспечение обучения

3.2.1 Основная учебная литература

1. Лях В.И. Физическая культура. 10-11 классы. Базовый уровень. – 2-е изд. – М.: Просвещение, 2015. – 12

3.2.2 Электронные издания (электронные ресурсы):

1. Кузьменкова, Ю. Б. Английский язык + аудиозаписи в ЭБС : учебник и практикум для СПО / Ю. Б. Кузьменкова. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 441 с. — (Серия : Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-00804-3. www.biblio-online.ru

2. Левченко, В. В. Английский язык. General english : учебник для СПО / В. В. Левченко, Е. Е. Долгалёва, О. В. Мещерякова. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 278 с. — (Серия : Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-01553-9. www.biblio-online.ru

3.2.3 Дополнительная литература

1. Алексеев, С.В. Спортивное право. Трудовые отношения в спорте: Учебник для студентов вузов, обучающихся по направлениям "Юриспруденция" и "Физическая культура и спорт" / С.В. Алексеев. - М.: ЮНИТИ-ДАНА, Закон и право, 2013. - 647 с.

2. Алексеев, С.В. Олимпийское право. Правовые основы олимпийского движения: Учебник для студентов вузов, обучающихся по направлениям "Юриспруденция" и "Физическая культура и спорт" / С.В. Алексеев. - М.: ЮНИТИ-ДАНА, Закон и право, 2013. - 687 с.

3. Алексеев, С.В. Спортивное право России: Учебник для студентов вузов, обучающихся по направлениям "Юриспруденция" и "Физическая культура и спорт" / С.В. Алексеев. - М.: ЮНИТИ-ДАНА, Закон и право, 2013. - 695 с.

4. Алексеев, С.В. Физическая культура и спорт в Российской Федерации: новые вызовы современности: Монография / С.В. Алексеев, Р.Г. Гостев, Ю.Ф. Курамшин. - М.: Теор. и практ. физ. культ., 2013. - 780 с.

5. Алексеев, С.В. Международное спортивное право: Учебник для студентов вузов, обучающихся по направлениям 030500 "Юриспруденция" и 032101 "Физическая культура и спорт" / С.В. Алексеев; Под ред. П.В. Крашенинников. - М.: ЮНИТИ-ДАНА, Закон и право, 2013. - 895 с.

6. Бароненко, В.А. Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие / В.А. Бароненко. - М.: Альфа-М, ИНФРА-М, 2012. - 336 с.

7. Барчуков, И.С. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник. / И.С. Барчуков и др. - М.: Советский спорт, 2013. - 431 с.

8. Барчуков, И.С. Физическая культура: Учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования / И.С. Барчуков; Под общ. ред. Н.Н. Маликов. - М.: ИЦ Академия, 2013. - 528 с.

4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения 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
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	Практические занятия Акробатика: Акробатические упражнения; Снарядная гимнастика: Упражнения на низкой гимнастической перекладине; Гимнастическая комбинация; опорный прыжок Легкая атлетика: Беговые упражнения; Прыжковые упражнения; Броски; Метание Лыжная подготовка: Лыжная подготовка; Технические действия на лыжах; Подвижные игры: На материале гимнастики с основами акробатики; На материале легкой атлетки; На материале лыжной подготовки Спортивные игры: Футбол; Баскетбол; Волейбол; Самостоятельные занятия Участие в спортивно-массовых мероприятиях Судейство соревнований Занятия в спортивных секциях Самостоятельные тренировки
роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	Текущий контроль: Опрос Промежуточный контроль: Методико-практические занятия Простейшие методики оценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции Методы контроля за функциональным состоянием организма Основы самомассажа Методы релаксации в процессе занятий 13 физическими упражнениями и спортом Основы методики судейства по избранному виду спорта Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями с гигиенической и тренировочной направленностью Методика составления и проведения производственной гимнастики в заданных условиях

	<p>Самостоятельные занятия Составление комплекса физических упражнений</p>
<p>основы здорового образа жизни</p>	<p>Текущий контроль: Опрос Промежуточный контроль: Методика –практические занятия Методика экономичных способов владения ходьбой, передвижения на лыжах, плавания Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания Самостоятельные занятия Изучение учебной литературы и написание реферата</p>
<p>Итоговая аттестация в форме</p>	<p>Дифференцированный зачет</p>