

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Наумова Наталия Александровна
Должность: Ректор
Дата подписания: 24.10.2024 14:21:41
Уникальный программный ключ:
6b5279da4e034bff679172803da5b7b559fc69e2

Министерство образования Московской области
Ногинский филиал
Государственного образовательного учреждения
высшего образования Московской области
Московского государственного областного университета

УТВЕРЖДАЮ

Директор

Ногинского филиала МГОУ

И.В.Смирнова

31

2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.05. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

*«Общий гуманитарный и социально-экономический учебный цикл»
программы подготовки специалистов среднего звена
по специальности 44.02.02 «Преподавание в начальных классах»*

Очная форма обучения

Московская область
г. Ногинск
2022

ОДОБРЕНО

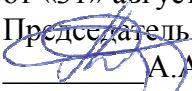
Предметной (цикловой) комиссией
естественно-научных и
здоровьесберегающих дисциплин
Протокол №1
от «31» августа 2022 г.

Председатель ПЦК
 А.Б. Филиппова
«31» августа 2022 г.

СОСТАВЛЕНА

В соответствии с государственными
требованиями к минимуму содержания и
уровню подготовки выпускника по
специальности: 44.02.02 «Преподавание
в начальных классах»

СОГЛАСОВАНО

Методическим советом
Ногинского филиала МГОУ
Протокол №1
от «31» августа 2022 г.
Председатель Методического совета
 А.А. Дерябкин
«31» августа 2022 г.

Составитель: Болотин Ю.О., преподаватель Ногинского филиала МГОУ
Дудкин М.А., преподаватель Ногинского филиала МГОУ
Пшеницин С.А., преподаватель Ногинского филиала МГОУ

Эксперты:

Внутренняя экспертиза

Техническая экспертиза:  Попова О.В., методист Ногинского
филиала МГОУ

Содержательная экспертиза:  Филиппова А.Б., преподаватель
высшей квалификационной категории Ногинского филиала МГОУ

Внешняя экспертиза

Содержательная экспертиза:  Коренкова С.Ю., директор МБОУ ЦО №3
г. Ногинска

Рабочая программа разработана на основе Федерального государственного
образовательного стандарта среднего профессионального образования по
специальности 44.02.02 «Преподавание в начальных классах»,
утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от «27»
октября 2014 г. №1353.

Содержание программы реализуется в процессе освоения студентами
программы подготовки специалистов среднего звена по специальности (ям)
44.02.02 «Преподавание в начальных классах» в соответствии с
требованиями ФГОС СПО третьего поколения.

СОДЕРЖАНИЕ

Название разделов	стр.
Паспорт программы учебной дисциплины	4
Структура и содержание учебной дисциплины	6
Условие реализации учебной дисциплины	12
Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	15
Лист изменений и дополнений, внесенных в рабочую программу	16

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена Ногинского филиала МГОУ по специальности СПО 44.02.02 «Преподавание в начальных классах», разработанной в соответствии с ФГОС СПО третьего поколения.

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована преподавателями СПО для осуществления профессиональной подготовки специалистов среднего звена.

Рабочая программа составляется для очной формы обучения.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена: дисциплина относится к общему гуманитарному и социально-экономическому учебному циклу.

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **уметь:**

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **знать:**

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

Содержание дисциплины должно быть ориентировано на подготовку студентов к освоению профессиональных модулей ППССЗ по специальности 44.02.02 «Преподавание в начальных классах» и овладению профессиональными компетенциями (ПК):

ПК 1.1. Определять цели и задачи, планировать уроки.

ПК 1.2. Проводить уроки.

ПК 2.1. Определять цели и задачи внеурочной деятельности и общения, планировать внеурочные занятия.

ПК 2.2. Проводить внеурочные занятия.

ПК 3.2. Определять цели и задачи, планировать внеклассную работу.

ПК 3.3. Проводить внеклассные мероприятия.

В процессе освоения дисциплины у студентов должны формировать общие компетенции (ОК):

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 обучающихся, 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 правовых норм ее регулирующих.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 344 часа, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 172 часа;
самостоятельной работы обучающегося 160 часа.
консультации 12 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Виды учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	344
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	172
в том числе:	
лабораторные занятия	не предусмотрено
практические занятия	151
контрольные работы	19
курсовая работа (проект)	не предусмотрено
Консультации	12
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	160
в том числе:	
Тематика внеаудиторной самостоятельной работы - Основные понятия физического воспитания - Физическое воспитание детей 6-10 лет - Формирование двигательного навыка, воспитание физических качеств - Утренняя гигиеническая гимнастика - Оздоровительный бег - Длительный кросс до 15-18 минут - Специальные упражнения прыгуна (многоскоки, ускорения, маховые упражнения для рук и ног), акробатические упражнения (кувырки, группировки, перекаты) - Упражнения для укрепления мышц плечевого пояса, ног - Совершенствование техники лыжных ходов, спусков и подъемов - Самостоятельные выполнения комплексов упражнений оздоровительной аэробики, атлетической гимнастики - Перемещение в игровых действиях в баскетболе - Тактическая подготовка в игре в волейбол - Выполнение комплексов упражнений утренней гигиенической гимнастикой - Методическое и организационное обеспечение уроков физической культуры в начальной школе	160
Итоговая аттестация в форме зачета	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1. Социально-культурные, психолого-педагогические и медико-биологические основы		14	
Тема 1.1. Роль физической культуры и спорта в физическом и духовном воспитании личности	Содержание учебного материала:	2	2
	1. Основные понятия ФВ: физическая культура и спорт; физическое воспитание, самовоспитание и самообразование; ценности физической культуры, ценностное отношение и ориентация, физическое развитие, физическая и его организации 2. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни		
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практические занятия	не предусмотрено	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся Основные понятия физического воспитания Физическое воспитание детей 6-10 лет Формирование двигательного навыка, воспитание физических качеств	12	
	Раздел 2. Легкая атлетика		58
Тема 2.1. Бег на короткие дистанции	Содержание учебного материала	не предусмотрено	
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практические занятия	6	
	1. Биомеханические основы техники бега 2. Техника низкого старта 3. Старты и стартовые ускорения 4. Бег по дистанции, финиширование 5. Специальные беговые упражнения		
	Контрольные работы		
	Самостоятельная работа обучающихся Утренняя гигиеническая гимнастика Оздоровительный бег	5	
	Тема 2.2. Бег на средние и длинные	Содержание учебного материала	
Лабораторные работы		не предусмотрено	

дистанции	Практические занятия	5	
	1. Старт, бег по дистанции 2. Бег по повороту (работа рук, стоп) 3. Финишный бросок		
	Контрольные работы		
	Бег на средние, длинные дистанции		
	Самостоятельная работа обучающихся Длительный кросс до 15-18 минут	5	
Тема 2.3. Прыжки через вертикальное препятствие	Содержание учебного материала	не предусмотрено	
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практические занятия	5	
	1. Специальные прыжковые упражнения 2. Техника разбега и отталкивание в прыжках в высоту способом «перешагивание», «перекидной» 3. Переход через планку и приземление в прыжках в высоту способом «перешагивание», «перекидной»		
	Контрольные работы		
	Прыжок в длину способом «перешагивание»		
	Самостоятельная работа обучающихся Специальные упражнения прыгуна (многоскоки, ускорения, маховые упражнения для рук и ног), акробатические упражнения (кувырки, группировки, перекаты)	5	
	Тема 2.4. Прыжки на дальность	Содержание учебного материала	
Лабораторные работы		не предусмотрено	
Практические занятия		6	
1. Техника разбега и отталкивания при прыжках в длину способом «согнув ноги», «ножницы» 2. Техника полета и приземления при прыжках в длину способом «согнув ноги», «ножницы»			
Контрольные работы			
Прыжок в длину способом «согнув ноги»			
Самостоятельная работа обучающихся Специальные упражнения прыгуна (многоскоки, ускорения, маховые упражнения для рук и ног), акробатические упражнения (кувырки, группировки, перекаты)		5	
Тема 2.5. Легкоатлетические метания		Содержание учебного материала	
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практические занятия	6	
	1. Техника держания снаряда и разбега 2. Техника заключительных шагов разбега. Финальные усилия		
	Контрольные работы		
	Метание гранаты		
	Самостоятельная работа обучающихся Упражнения для укрепления мышц плечевого пояса, ног	5	
Раздел 3. Лыжная подготовка		59	

Тема 3.1. Совершенствование техники лыжных ходов, спусков и подъемов	Содержание учебного материала	не предусмотрено		
	Лабораторные работы	не предусмотрено		
	Практические занятия	24		
	1. Попеременный двухшажный ход 2. Одновременный бесшажный ход 3. Одновременный одношажный (спортивный) ход 4. Полуконьковый ход 5. 2-хшажный коньковый ход 6. Горнолыжная подготовка: подъемы: переход с попеременного двухшажный хода на скользящий ход, со скользящего на ступающий, 7. со ступающего на беговой («елочкой») 8. Горнолыжная подготовка: спуски: преодоление препятствия; повороты полуплугом и переступанием 9. Повороты и торможения: плугом и упором			
	Контрольные работы			4
	1. Демонстрация техники передвижений 2. Контрольный норматив: 3 км – девушки; 5 км- юноши			
	Самостоятельная работа обучающихся Совершенствование техники лыжных ходов, спусков и подъемов	31		
Раздел 4. Новые виды физкультурно- оздоровительных занятий	34			
Тема 4.1. Приобретение опыта выполнения комплексов упражнений и игр новых видов физкультурной деятельности	Содержание учебного материала	не предусмотрено		
	Лабораторные работы	не предусмотрено		
	Практические занятия	16		
	1. Оздоровительные виды аэробики 2. Атлетическая гимнастика 3. Флор бол 4. Стрит бол			
	Контрольные работы			не предусмотрено
	Самостоятельная работа обучающихся Самостоятельные выполнения комплексов упражнений оздоровительной аэробики, атлетической гимнастики			18
Раздел 5. Спортивные игры	60			
Тема 5.1. Совершенствование технических и	Содержание учебного материала		не предусмотрено	
	Лабораторные работы		не предусмотрено	
	Практические занятия		16	

тактических приемов игры в баскетбол	1. Стойки, передвижения, остановки и повороты игрока на площадке 2. Передачи мяча различными способами на месте и в движении 3. Ведение мяча 4. Техника штрафных бросков 5. Тактика игры в защите и нападении 6. Основы судейства игры в баскетбол		
	Контрольные работы	2	
	1. Ведение мяча 2. Бросок с двух шагов после ведения, бросок из-под кольца		
	Самостоятельная работа обучающихся Перемещение в игровых действиях в баскетболе	12	
Тема 5.2. Совершенствовани е технических и тактических приемов игры в волейбол	Содержание учебного материала	не предусмотрено	
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практические занятия	16	
	1. Стойки, передвижения и остановки игрока на площадке 2. Приемы и передачи мяча 3. Нижняя прямая и боковая подачи 4. Верхняя прямая и боковая подачи 5. Тактика игры в защите и нападении 6. Основы судейства игры в баскетбол		
	Контрольные работы		
	1. Передачи мяча 2. Подачи мяча на точность		
	Самостоятельная работа обучающихся Тактическая подготовка в игре в волейбол	12	
Раздел 6. Гимнастика.		64	
Тема 6.1. Совершенствование соревновательных, специально – и общеподготовительны х гимнастических упражнений	Содержание учебного материала	не предусмотрено	
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практические занятия	33	
	1. Совершенствование строевых приемов 2. Совершенствование фигурных передвижений 3. Совершенствование построений и перестроений 4. Совершенствование размыканий и смыканий 5. Совершенствование общеразвивающих упражнений 6. Совершенствование прикладных упражнений 7. Совершенствование акробатических упражнений 8. Совершенствование опорных прыжков 9. Совершенствование упражнений на брусьях (параллельных, разновысоких) 10. Совершенствование упражнений на гимнастическом бревне 11. Совершенствование упражнений на перекладине 12. Совершенствование вольных упражнений		

	13. Совершенствование упражнений художественной гимнастики		
	Контрольные работы		
	1. Опорный прыжок ноги врозь (оценка техники выполнения) 2. Комбинация гимнастических упражнений на выбор (брусья, бревно, перекладина, акробатика, вольные упражнения) 3. Выполнение нормативов ОФП по гимнастике	6	
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение комплексов упражнений утренней гигиенической гимнастикой	25	
Раздел 7. Методика проведения уроков физической культуры в начальной школе		43	
Тема 7.1. Проведение уроков физической культуры по различным видам программы с методикой обучения	Содержание учебного материала	не предусмотрено	
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практические занятия		
	1. Проведение уроков гимнастики с методикой обучения 2. Проведение уроков легкой атлетики с методикой обучения 3. Проведение уроков лыжной подготовке с методикой обучения 4. Проведение уроков спортивных и подвижных игр с методикой обучения	18	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся Методическое и организационное обеспечение уроков физической культуры в начальной школе	25	
Примерная тематика курсовой работы (проекта)		не предусмотрено	
Самостоятельная работа обучающихся над курсовой работой (проектом)		не предусмотрено	
Консультации		12	
Всего		344	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий.

Оборудование спортивного зала:

- стенка гимнастическая;
- перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки;
- гимнастические снаряды (перекладина, брусья, бревно, конь с ручками, конь для прыжков и др.);
- тренажеры для занятий атлетической гимнастикой;
- маты гимнастические;
- Канат;
- шест для лазания;
- канат для перетягивания;
- стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту;
- беговая дорожка;
- ковер борцовский или татами;
- Скакалки;
- палки гимнастические;
- мячи набивные, мячи для метания;
- гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг;
- Секундомеры;
- весы напольные;
- Ростомер;
- динамометры, приборы для измерения давления и др.;
- кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, рамы для выноса баскетбольного щита или стойки баскетбольные, защита для баскетбольного щита и стоек, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные;
- стойки волейбольные, защита для волейбольных стоек, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи;
- ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных, гасители для ворот мини-футбольных, мячи для мини-футбола и др.

Оборудование открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий:

- стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, решетка для места приземления,
- указатель расстояний для тройного прыжка, брусок отталкивания для прыжков в длину и тройного прыжка,

- турник уличный,
- брусья уличные,
- рукоход уличный,
- полоса препятствий,
- ворота футбольные,
- сетки для футбольных ворот,
- мячи футбольные,
- сетка для переноса мячей,
- колодки стартовые,
- барьеры для бега,
- стартовые флажки или стартовый пистолет,
- флажки красные и белые,
- палочки эстафетные,
- гранаты учебные Ф-1,
- круг для метания ядра,
- упор для ног, для метания ядра,
- ядра,
- указатели дальности метания на 25, 30, 35, 40, 45, 50, 55 м,
- нагрудные номера,
- тумбы «Старт—Финиш», «Поворот»,
- рулетка металлическая,
- мерный шнур,
- секундомеры.

Технические средства обучения:

- электронные носители,
- компьютеры для аудиторной и внеаудиторной работы.

3.2. Информационное обеспечение обучения (перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы)

Основные источники

Для преподавателей

1. Быченков С.В. Физическая культура : учебное пособие для СПО / С.В. Быченков, О.В. Везеницын. — Саратов: Профобразование, Ай Пи Эр Медиа, 2019 (iprbookshop.ru)
2. Физическая культура : учебник / Захарова Л.В., Люлина Н.В. - Красноярск: СФУ, 2017. (studentlibrary.ru)

Для студентов

1. Быченков С.В. Физическая культура : учебное пособие для СПО / С.В. Быченков, О.В. Везеницын. — Саратов: Профобразование, Ай Пи Эр Медиа, 2019 (iprbookshop.ru)

2. Физическая культура : учебник / Захарова Л.В., Люлина Н.В. - Красноярск: СФУ, 2017. (studentlibrary.ru)

Дополнительные источники

Для преподавателей

1. Баскетбол [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / . — Электрон. текстовые данные. — Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2016.
2. Волейбол [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / . — Электрон. текстовые данные. — Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2016.
3. Волейбол: теория и практика [Электронный ресурс] : учебник для высших учебных заведений физической культуры и спорта / С.С. Даценко [и др.]. — Электрон. текстовые данные. — М. : Издательство «Спорт», 2016.
4. Горбачева О.А. Подвижные игры [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / О.А. Горбачева. — Электрон. текстовые данные. — Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2017.
5. Дворкин Л. С. АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ. Учебное пособие для СПО.- М.:Издательство Юрайт, 2019.
6. Мостовая Т.Н. Физическая культура. Осанка и здоровье (методика формирования невербального поведения) [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие для высшего образования / Т.Н. Мостовая. — Электрон. текстовые данные. — Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2016.
7. Муллер А. Б. [и др.] ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. Учебник и практикум для СПО.- М.:Издательство Юрайт, 2019.

Для студентов

1. Мостовая Т.Н. Физическая культура. Осанка и здоровье (методика формирования невербального поведения) [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие для высшего образования / Т.Н. Мостовая. — Электрон. текстовые данные. — Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2016.
2. Муллер А. Б. [и др.] ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. Учебник и практикум для СПО.- М.:Издательство Юрайт, 2019.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины «Физическая культура» осуществляется преподавателем в процессе проведения теоретических и практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
уметь:	
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	выполнение индивидуальных заданий
знать:	
о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	выполнение индивидуальных заданий
основы здорового образа жизни.	выполнение индивидуальных заданий

**ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ, ВНЕСЁННЫХ В РАБОЧУЮ
ПРОГРАММУ**

№ изменения, дата внесения изменения, № страницы с изменением	
БЫЛО	СТАЛО
Основание	
Подпись лица, , утвердившего изменения	