

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 44.02.01 «Дошкольное образование»*

*Очно-заочная 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: 44.02.01 «Дошкольное образование»

## СОГЛАСОВАНО

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

Составители: Болотин Ю.О., 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:  Косоротова В.А., заместитель директора ЦО №2 им. Короленко В.Г. с УИИЯ г. Ногинска

Рабочая программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 44.02.01 «Дошкольное образование», утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от «27» октября 2014 г. №1351.

Содержание программы реализуется в процессе освоения студентами программы подготовки специалистов среднего звена по специальности (ям) 44.02.01 «Дошкольное образование» в соответствии с требованиями ФГОС СПО третьего поколения.

## СОДЕРЖАНИЕ

1.	Паспорт рабочей программы учебной дисциплины	4
2.	Структура и содержание учебной дисциплины	6
3.	Условия реализации рабочей программы учебной дисциплины	8
4.	Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	11
5.	Лист изменений и дополнений, внесенных в рабочую программу	12

# 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

## 1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины (далее программа УД) – является частью программы подготовки специалистов среднего звена Ногинского филиала МГОУ по специальности 44.02.01 «Дошкольное образование», разработанной в соответствии с ФГОС СПО третьего поколения.

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована при составлении программ одноименных дисциплин по специальностям, входящим в состав укрупненной группы специальностей.

Рабочая программа составляется для очно-заочной формы обучения.

**1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:** программа входит в общий гуманитарный и социально-экономический учебный цикл.

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

Базовая часть:

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.

Вариативная часть - не предусмотрено.

Содержание дисциплины должно быть ориентировано на подготовку студентов к освоению профессиональных модулей ППСЗ по специальности 44.02.01 «Дошкольное образование» и овладению профессиональными компетенциями (ПК):

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.

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 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

#### **1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося 344 часа, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 12 часов;

самостоятельной работы обучающегося 332 часов.

## 2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Вид учебной работы	<i>Объем часов</i>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	344
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	12
в том числе:	
лабораторные занятия	<i>Не предусмотрено</i>
практические занятия	<i>Не предусмотрено</i>
контрольные работы	<i>Не предусмотрено</i>
курсовая работа (проект) <i>(если предусмотрено)</i>	<i>Не предусмотрено</i>
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	332
в том числе:	
Самостоятельная работа на курсовой работой (проектом)	<i>Не предусмотрено</i>
Кинематические и динамические характеристики легкоатлетических упражнений  Практическое выполнение легкоатлетического бега и ходьбы. Кроссовая подготовка  Кинематические и динамические характеристики спортивных стилей плавания  Практическое выполнение плавания (кроль, брасс)  Кинематические и динамические характеристики лыжного спорта  Практическое выполнение попеременного двухшажного хода. Техника безопасности и особенности занятий атлетической гимнастикой  Структура занятия аэробикой  Система шейпинг, система стретчинг  Практическое выполнение упражнений для различных мышечных групп	332
<b>Итоговая аттестация</b> в форме зачета	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)		Объем часов	Уровень освоения
<b>Раздел 1. Физические упражнения оздоровительного характера</b>			<b>344</b>	
<b>Тема 1.1. Циклические физические упражнения аэробного энергообеспечения</b>	Содержание учебного материала		6	
	1.	Легкоатлетический бег, ходьба и кроссовая подготовка как средство развития общей выносливости и повышения работоспособности организма		2
	2.	Особенности и значение занятий плаванием		2
	3.	Лыжная подготовка- особенности влияния на уровень физического развития и функционального состояния		2
	Лабораторные работы:		Не предусмотрено	
	Практические занятия:		Не предусмотрено	
	Контрольные работы:		Не предусмотрено	
	Самостоятельная работы обучающихся: 1. Кинематические и динамические характеристики легкоатлетических упражнений. 2. Практическое выполнение легкоатлетического бега и ходьбы. Кроссовая подготовка. 3. Кинематические и динамические характеристики спортивных стилей плавания. 4. Практическое выполнение плавания (кроль, брасс) 5. Кинематические и динамические характеристики лыжного спорта. 6. Практическое выполнение попеременного двушажного хода.		200	
<b>Тема 1.2. Ациклические физические упражнения</b>	Содержание учебного материала		6	
	1.	Упражнения силового характера (упражнения на различные группы мышц; упражнения с отягощениями)		2
	2.	Спортивные и подвижные игры в режиме отдыха и повседневной жизни		2
	3.	Упражнения новых видов физкультурно- спортивной деятельности	2	
	Лабораторные работы:		Не предусмотрено	
	Практические занятия:		Не предусмотрено	
	Контрольные работы:		Не предусмотрено	
	Самостоятельная работы обучающихся: 1. Техника безопасности и особенности занятий атлетической гимнастикой. 2. Структура занятия аэробикой. 3. Система шейпинг, система стретчинг. 4. Практическое выполнение упражнений для различных мышечных групп.		132	
Примерная тематика курсовой работы (проекта) <i>(если предусмотрены)</i>			Не предусмотрено	
Самостоятельная работа обучающихся над курсовой работой (проектом) <i>(если предусмотрены)</i>			Не предусмотрено	
<b>Всего:</b>			<b>344</b>	

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ 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, 2018 (iprbookshop.ru)
2. Физическая культура : учебник / Захарова Л.В., Люлина Н.В. - Красноярск: СФУ, 2017. (studentlibrary.ru)
- 3.

Для студентов

1. Быченков С.В. Физическая культура : учебное пособие для СПО / С.В. Быченков, О.В. Везеницын. — Саратов: Профобразование, Ай Пи Эр Медиа, 2018 (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 (МАБИВ), 2016.
2. Волейбол [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / . — Электрон. текстовые данные. — Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИВ), 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 (МАБИВ), 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 (МАБИВ), 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 (МАБИВ), 2016.
2. Муллер А. Б. [и др.] ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. Учебник и практикум для СПО.- М.:Издательство Юрайт, 2019.

## КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

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

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
В результате освоения дисциплины обучающийся должен <b>уметь:</b> - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Устный опрос, собеседование
В результате освоения дисциплины обучающийся должен <b>знать:</b> - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни	Устный опрос, собеседование

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

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