

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Зрыкина Маргарита Михайловна  
Должность: Директор  
Дата подписания: 18.10.2023 10:59:51  
Уникальный программный ключ:  
16ca88dd558304ee45075941472700caa9f12060



**Частное образовательное учреждение  
профессионального образования  
«Среднерусский колледж управления и бизнеса»**

**ПРИНЯТА**  
Педагогическим Советом  
Протокол № 1 от «29» августа 2023г.  
Председатель \_\_\_\_\_ М.М. Зрыкина

**УТВЕРЖДЕНА:**  
Приказ № 01/29-08 от «29» августа 2023г.  
Директор \_\_\_\_\_ М.М. Зрыкина

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
ОГСЭ.05 Физическая культура**

по специальности  
44.02.01 Дошкольное образование

**г. Калуга, 2023г.**

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 Минобрнауки России от 27.10.2014 N 1351 (ред. от 13.07.2021) "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 44.02.01 Дошкольное образование"

Организация-разработчик: Частное образовательное учреждение профессионального образования «Среднерусский колледж управления и бизнеса»

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	стр. 4
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	5
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	10
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	11

# 1 ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## ОГСЭ.05 Физическая культура

### 1.1 Область применения программы

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью гуманитарного и социально–экономического цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО 44.02.01 Дошкольное образование.

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании в профессиональном повышении квалификации и переподготовки в области права и организации социального обеспечения.

### 1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

ОК1-ОК11,  
ПК1.1,  
ПК1.3,  
ПК3.2.

Код	Умения	Знания
ОК 1	Организовать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем.	-правильная последовательность выполнения действий на практических занятиях.
ОК 2		
ОК 3		
ОК 4		
ОК 5		
ОК 6		
ОК7		
ОК 8		
ОК 9		
ОК 10		
ОК 11		
ПК1.1	Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы.	-обоснованность выбора и применения методов и способов выполнения задач.
ПК1.3		
ПК3.2		
	Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами.	- личная оценка эффективности и качества выполнения работ. - самоанализ и коррекция результатов собственной работы;
	Планировать мероприятия, направленные на укрепление здоровья ребенка и его физическое развитие.	-выполнение текущего контроля и своевременная корректировка при выполнении работ в пределах компетенций;
	Проводить мероприятия по физическому воспитанию в процессе выполнения двигательного режима.	-полнота представлений последствий некачественного и несвоевременного выполнения работы - бесконфликтное взаимодействие с участниками воспитательно - образовательного процесса обучения: обучающимися, преподавателями и мастерами производственного обучения, рабочими и руководством;
	Проводить занятия с детьми дошкольного возраста.	- соблюдение принципов профессиональной этики

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Объем образовательной программы учебной дисциплины</b>	<b>344</b>
в том числе:	
теоретическое обучение	<b>2</b>
практические занятия	<b>170</b>
Самостоятельная работа	<b>172</b>
<b>Промежуточная аттестация</b>	<b>Дифференцированный зачет, зачет</b>

## 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
<b>Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Основы здорового образа жизни.</b>	Практическое занятие 1. Оздоровительные системы физического воспитания в профессиональной деятельности	4	2,3
	Практическое занятие 2. Роль спорта в образе жизни обучающихся	4	
	Практическое занятие 3. Система массовых соревнований	4	
	Практическое занятие 4. Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении.	4	
	Практическое занятие 5. Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов	4	
	Практической занятие 6. Основы методики судейства по избранному виду спорта	4	
	Практической занятие 7. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями с гигиенической и тренировочной направленностью	4	
	<b>Самостоятельная работа</b>	<b>10</b>	
	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	4		
Тема 2. Легкая атлетика.	Практическое занятие 6. Техника и тактика бега на средние и длинные дистанции.	4	2,3
	Практическое занятие 7. Развитие общей и специальной выносливости	4	
	Практическое занятие 8. Сдача нормативов: кросс 2000 м (д) , 3000 м (ю)	4	
	Практическое занятие 9. Техника бега на короткие дистанции	4	
	Практическое занятие 10. Сдача нормативов: бег 100 м	4	

	Практической занятие 11. Выполнение К.Н.: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».	4	
	Практическое занятие 12. Закрепление практики судейства.	4	
	<b>Самостоятельная работа</b>	<b>10</b>	
	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	
<b>Тема 3. Гимнастика</b>	Практическое занятие 13. Спортивная гимнастика	2	2,3
	Практическое занятие 14. Художественная гимнастика	2	
	Практическое занятие 15. Командная гимнастика	2	
	Практическое занятие 16. Спортивная акробатика	2	
	Практическое занятие 17. Гимнастические снаряды	2	
	Практическое занятие 18. Спортивная аэробика	2	
	<b>Самостоятельная работа</b>	<b>10</b>	
	Выполнить упражнения для развития силовых качеств – подтягивание, отжимание в упоре лежа, упражнения с отягощением.	2	
	Упражнения на развитие гибкости, силы, ловкости.	2	
	Разработать упражнения утренней гимнастики.	2	
	Составить упражнения для улучшения координации движений	2	
	Составить индивидуальные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики.	2	
<b>Тема 4. Спортивные игры. Волейбол</b>	Практическое занятие 14. Правила игры в волейбол. Техника безопасности игры	2	2,3
	Практическое занятие 15. Техника игровых приемов в волейболе	2	
	Практическое занятие 16. Выполнение подачи мяча	2	
	Практическое занятие 17. Тактика игры в нападении и защите	2	
	Практическое занятие 18. Либеро и регламент	2	
	Практическое занятие 18. Игра по правилам	2	
	Практическое занятие 19. Польза волейбола	2	
	Практическое занятие 20. Противопоказания к занятиям волейболом	2	
	<b>Самостоятельная работа</b>	<b>40</b>	
	Изучить правила игры в волейбол, выполнить упражнение на развитие скоростных качеств.	10	
	Упражнения по совершенствованию скоростных и силовых качеств.	10	

	Совершенствовать технические приемы.	10	
	Определить признаки утомления и перетренированности, меры по их предупреждению.	10	
<b>Тема 5. Лыжная подготовка</b>	Практическое занятие 19. ТБ при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях.	2	2,3
	Практическое занятие 20. Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований.	2	
	Практическое занятие 21. Передвижение по пересеченной местности.	2	
	Практическое занятие 22. Прохождение дистанции 3 км (девушки), 5 км (юноши).	2	
	Практическое занятие 23. Преодоление подъемов и спусков.	2	
	Практическое занятие 24. Подбор инвентаря.	1	
	Практическое занятие 25. Прыжки с трамплина.	1	
	Практическое занятие 26. Лыжное двоеборье.	1	
	<b>Самостоятельная работа</b>	20	
	Выполнить упражнения для совершенствования способов передвижения на лыжах.	10	
	Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 8 км (юноши)	10	
<b>Тема 6. Спортивные игры. Баскетбол.</b>	Практическое занятие 23. Техника передвижений и защитной стойки, броска в корзину сверху после ведения.	2	2,3
	Практическое занятие 24. Ловля и передачи мяча на месте, в движении. Штрафные броски.	2	
	Практическое занятие 25. Броски мяча в корзину с места и в движении. Скоростное ведение	2	
	Практическое занятие 26. Техника защитной стойки, броска в корзину одной рукой от плеча	2	
	Практическое занятие 27. Техника перехвата мяча. Тактика групповых действий в защите	2	
	Практическое занятие 28. Техника: ведения мяча по прямой, встречной передачи мяча в движении	2	
	Практическое занятие 29. Передача мяча в движении в парах с броском в кольцо. Штрафные броски.	2	
	Практическое занятие 30. Техника зонной защиты. Закрепление техники ранее изученных приёмов. Учебная игра.	2	
	<b>Самостоятельная работа</b>	20	
	Изучить правила игры в баскетбол, развитие скоростных качеств.	5	
	Упражнения по совершенствованию скоростных и силовых качеств.	5	
	Определить признаки утомления и перетренированности, меры по их предупреждению	5	



	Судейство в баскетболе	5	
<b>Тема 7. Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах</b>	Практическое занятие 28. ТБ при занятиях в тренажерном зале. Виды спорта, входящие в атлетическую гимнастику	3	2,3
	Практическое занятие 29. Особенности составления комплексов атлетической гимнастики в зависимости от решающих задач	4	
	Практическое занятие 30. Упражнения на блочных тренажерах.	4	
	Практическое занятие 31. Упражнения с собственным весом.	4	
	Практическое занятие 32. Упражнения с гантелями, штангами.	4	
	Практическое занятие 33. Методы регулирования нагрузки: изменение веса, исходного положения, количества повторений.	4	
	Практическое занятие 34. Круговая тренировка.	4	
	Практическое занятие 35. Пауэрлифтинг -силовое троеборье. Правила соревнований.	4	
	<b>Самостоятельная работа</b>	<b>20</b>	
	Составить индивидуальные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, комплексы упражнений атлетической гимнастики.	5	
	Овладение и закрепление техники бега на короткие дистанции	5	
	Совершенствование техники бега на средние дистанции	5	
	Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования.	5	
<b>Тема 8. Легкая атлетика. Прыжки, метания.</b>	Практическое занятие 36. Прыжки в длину с места, разбега.	4	2,3
	Практическое занятие 37. Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши)	4	
	Практическое занятие 38. Сдача нормативов по легкой атлетике.	4	
	<b>Самостоятельная работа</b>	<b>20</b>	
	Совершенствовать скоростно-силовые качества в легкой атлетике.	20	
<b>Тема 9. Плавание</b>	Практическое занятие 39. Техника безопасности при занятиях плаванием в открытых водоемах и в бассейне	4	2,3
	Практическое занятие 40. Специальные подготовительные, общеразвивающие и подводящие упражнения на суше.	4	
	Практическое занятие 41. Специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, спине, брасса.	4	
	Практическое занятие 42. Старты. Повороты, ныряние ногами и головой.	4	
	<b>Самостоятельная работа</b>	<b>22</b>	
	Правила плавания в открытом водоеме	12	
	Доврачебная помощь пострадавшему	10	
<b>Итого:</b>		<b>344</b>	

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

Спортивный зал, открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий, 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](http://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](http://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
<p>использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p>	<p>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 атлетики; На материале лыжной подготовки Спортивные игры: Футбол; Баскетбол; Волейбол; Самостоятельные занятия Участие в спортивно-массовых мероприятиях Судейство соревнований Занятия в спортивных секциях Самостоятельные тренировки</p>
<p>роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p>	<p>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 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>

	<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>