

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
Братский педагогический колледж  
федерального государственного бюджетного образовательного учреждения  
высшего образования  
«Братский государственный университет»



УТВЕРЖДАЮ  
Председатель научно-методического совета  
Е. П. Шаталова  
«дт» июня 2019г.

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**для специальности среднего профессионального образования**

**44.02.01 Дошкольное образование**

**«Общий гуманитарный и социально-экономический цикл»**

**заочная форма обучения**

2019 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее СПО) 44.02.01 Дошкольное образование, входящей в укрупненную группу специальностей 44.00.00 Образование и педагогические науки.

Организация-разработчик: Братский педагогический колледж ФГБОУ ВО «БрГУ»

Разработчик:

Михайлова Елена Юрьевна, преподаватель.

Рабочая программа рекомендована дисциплинарно - цикловой комиссией гуманитарной и естественнонаучной подготовки.

от «31» мая 2019 г., протокол № 3

Рабочая программа одобрена научно-методическим советом

от «27» июня 2019 г., протокол № 3

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	стр. 4
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	6
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	9
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	10

# **1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

## **Физическая культура**

### **1.1. Область применения рабочей программы**

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее СПО) 44.02.01 Дошкольное образование, входящей в укрупненную группу специальностей 44.00.00 Образование и педагогические науки.

**1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** дисциплина входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл.

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

#### **Цель:**

Сохранение и укрепление здоровья студентов, содействие правильному формированию и всестороннему развитию организма, поддержание высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения

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

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

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

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

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

максимальной учебной нагрузки обучающегося 344 часов, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 8 часов;
- самостоятельной работы обучающегося - 336 часов.

### **1.5. Формируемые компетенции**

Изучение учебной дисциплины направлено на формирование следующих компетенций:

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы и способы выполнения 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.

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.

**2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы**

<b>Вид учебной работы</b>	<b><i>Объем часов</i></b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>344</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>8</b>
в том числе:	
практические занятия	8
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>336</b>
в том числе:	
внеаудиторная самостоятельная работа	336
Промежуточная аттестация в форме <i>дифференцированного зачета</i> .	

## 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, курсовая работа (проект)	Объем часов	Уровень освоения	Формируемые компетенции
1	2	3	4	5
<b>Раздел 1. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека</b>				<b>ОК 1 – 11, ПК 1.1; 1.3; ПК 3.2.</b>
<b>Тема 1.1.</b> Аэробика	<b>Содержание учебного материала</b>			
	<b>Самостоятельная работа</b>			
	Историческая справка о направлениях и отличиях, знакомство с различными терминами шагов и комбинаций. Проучивание позиций ног и рук. Постановка корпуса, основные правила;	24		
	Шаги, бег, прыжки на месте, в продвижении, по диагонали, по кругу и в парах;	24		
	Отработка и совершенствование техники комбинаций шагов	24		
	Работа на координацию движения; развивать двигательные качества;	24		
	Формировать представление о системе оздоровительной аэробики;	24		
Формировать потребности к дальнейшему развитию двигательных качеств; здоровому образу жизни и творческому поиску.	24			
<b>Тема 1.2.</b> Легкая атлетика	<b>Содержание учебного материала</b>			
	<b>Самостоятельная работа</b>			
	Бег 100 метров, 200 метров и эстафетный бег 4x100 метров. Прыжки в высоту и длину с разбега. Метание гранаты и копья. Толкание ядра.	24		
	Отработка и совершенствование технических элементов комбинаций;	24		
<b>Тема 1.3.</b> Спортивные игры.	<b>Содержание учебного материала</b>			
	<b>Самостоятельная работа</b>			
	Волейбол, баскетбол, футбол. Отработка и совершенствование технических элементов игры.	24		
<b>Тема 1.4.</b> Партерная гимнастика	<b>Содержание учебного материала</b>			
	<b>Самостоятельная работа</b>			
	Формирование танцевального шага; работа над эластичностью мышц.	24		
	Проработка различных мышечных групп;	24		
	Работа на улучшение трофики межпозвонковых структур;	24		
Работа на увеличение подвижности суставов; стимуляция нормальной работы дыхательной и сердечнососудистой систем	24			
<b>Тема 1.5.</b> Силовой тренинг	<b>Содержание учебного материала</b>			
	<b>Самостоятельная работа</b>			
	Пресс упражнения на различные группы мышц.	24		
		<b>Зачет</b>	2	
		<b>Зачет</b>	2	
		<b>Зачет</b>	2	
		<b>Дифференцированный зачет</b>	2	
		<b>Всего:</b>	<b>244</b>	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала.

- наличие спортивного инвентаря (мячи, гири, шахматы, часы шахматные, футбольные стойки, гимнастические маты, перекладины, брусья, гимнастические козлы, кони и др.);

#### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

**Перечень рекомендуемых учебных изданий, дополнительной литературы, Интернет-ресурсов.**

##### **Основные источники:**

1. Небытова Л.А. Физическая культура: учебное пособие / Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова; Министерство образования и науки РФ, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Северо-Кавказский федеральный университет». - Ставрополь: СКФУ, 2017. – 259с. [Электронный ресурс]- URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=483844> (23.05.2018).

##### **Дополнительные источники:**

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2014. Издательский центр «Академия», 2014. – 304с.
2. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2014. Издательский центр «Академия», 2018. – 304с.
3. Решетников Н.В., Кислицин Ю.Л., Палтиеви́ч Р.Л., Погадаев Г.И. Физическая культура: учебник для студ. Учреждений сред. проф. Образования – 14-е изд., испр. – М.: Издательский центр «Академия», 2014. – 176с.
4. Современные проблемы и перспективы развития адаптивной физической культуры: сборник научных статей / ред. А.И. Навойчик, А.И. Шпаков, А.М. Полешук; науч. ред. В.А. Барков. - Москва: Директ-Медиа, 2013. - 122 с. - ISBN 978-5-4458-2201-1; [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=135304>;

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

**Контроль и оценка** результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, выполнения лабораторных работ, тестирования, устного опроса.

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
<p><b>Умения:</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>Знания:</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>	<p><b>Промежуточный контроль:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- домашняя контрольная работа</li><li>- зачет</li><li>- зачет</li><li>- зачет</li></ul> <p><b>Промежуточная аттестация:</b></p> <p>дифференцированный зачет</p>