# ОГСЭ.05 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1. **Область применения программы**

Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 44.02.04 «Специальное дошкольное образование» укрупнённой группы специальностей 44.00.00 «Образование и педагогические науки»

**2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:**

Учебная дисциплина ОГСЭ.05 «Физическая культура» является дисциплиной общего гуманитарного и социально-экономического цикла основной профессиональной образовательной программы.

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

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

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность 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

В процессе изучения учебной дисциплины у обучающихся формируются **общие компетенции**.

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.

**Профессиональные компетенции:**

ПК 1.1. Планировать мероприятия, направленные на укрепление здоровья и физическое развитие детей.

ПК 1.3. Проводить мероприятия по физическому воспитанию в процессе выполнения двигательного режима (утреннюю гимнастику, занятия, прогулки, закаливание, физкультурные досуги, праздники).

ПК 2.6. Проводить занятия с детьми дошкольного возраста.

ПК 3.6. Проводить занятия

1. **Содержание дисциплины**

Раздел 1. Легкая атлетика

Тема 1.1. Бег на различные дистанции

Тема 1.2. Спортивная ходьба

**Раздел 2. Спортивные игры. Баскетбол**

Тема 2.1 Техника владения мячом

Тема 2.2. Техника бросков с места

Тема 2.3. Техника бросков в движении

**Радел 3. Спортивная снарядная гимнастика**

Тема 3.1. Техника опорного прыжка

Тема 3.2. Акробатика

Тема 3.13 Техника упражнений на параллельных брусьях и бревне.

**Раздел 4. Лыжная подготовка**

Тема 4.1. Классические лыжные ходы

Тема 4.2. Попеременный двухшажный ход

Тема 4.3 . Одновременный одношажный ход

Тема 4.4. Техника преодоления спусков и подъемов

Тема 4.5. Контроль техники лыжных ходов

Тема 4.6.Контроль техники преодоления спусков и подъемов

Тема 4.7. Контроль лыжной подготовленности

**Раздел 5. Гандбол**

Тема 5.1. Техника владения мячом и перемещений

Тема 5.2.. Техника бросков мяча по воротам

Тема 5.3. Тактика игры

Тема5.4. Контроль техники элементов владения мячом

Тема 5.5. Тактика и техника взаимодействий

**Раздел 6. Легкая атлетика**

Тема 6.1. Кроссовый бег

Тема 6.2. Специальные беговые упражнения

Тема 6.3. Прыжок в длину с места

Тема 6.3. Определение уровня физической подготовленности

**3 курс**

**Раздел 1. Легкая атлетика**

Тема 1.1. Бег и на различные дистанции

Тема 1.2. Техника метания мяча с места

**Раздел 2. Спортивные игры (Баскетбол)**

Тема 2.1. Техника владения мячом.

Тема 2.2. Техника бросков с места и в движении.

Тема 2.3.Индивидуальные и групповые действия

**Раздел 3. Спортивная снарядная гимнастика**

Тема 3.1. Техника опорного прыжка

Тема 3.2. Техника упражнений на параллельных брусьях и бревне.

Тема 3.3. Акробатические упражнения

**Раздел 4. Лыжная подготовка**

Тема 4.1. Классические лыжные ходы

Тема 4.2. Попеременный двушажный ход

Тема 4.3.Одновременный одношажный ход

Тема 4.4. Техника преодоления спусков и подъемов

Тема 4.5. Контроль техники лыжных ходов

Тема 4.6. Контроль техники преодоления подъема и спуска

Тема 4.7. Контроль лыжной подготовленности

**Раздел 5. Гандбол**

Тема 5.1. Техника владения мячом и перемещений.

Тема 5.2. Техника бросков мяча по воротам

Тема 5.3.Тактика игры

Тема5.4. Контроль техники элементов владения мячом

Тема 5.5. Тактика и техника взаимодействий

**Раздел 6. Легкая атлетика**

Тема 6.1. Кроссовый бег

Тема 6.2. Техника метания мяча с разбега

Тема 6.3. Бег по виражу.

Тема 6.4. Определение уровня технической и физической подготовленности

**4 курс**

**РАЗДЕЛ 1.Легкая атлетика**

Тема 1.1. Бег и на различные дистанции

Тема 1.2. Техника метания гранаты с места и с разбега

**Раздел 2. Спортивные игры (Баскетбол)**

Тема 2.1. Техника владения мячом.

Тема 2.2. Техника бросков с места и в движении

Тема 2.3.Индивидуальные и групповые действия.

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

максимальной учебной нагрузки обучающегося 258 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 172 часа;

самостоятельной работы обучающегося 86 часов.

**6. Форма контроля**

Промежуточная аттестация: зачёт.

**7. Составитель:**

Захаричева Екатерина Викторовна, преподаватель ГБПОУ СО «Нижнетагильский педагогический колледж №2»

Нестеркин Михаил Владимирович, преподаватель ГБПОУ СО «Нижнетагильский педагогический колледж №2»