

Департамент образования и науки города Москвы  
Государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования города Москвы  
«Московский городской педагогический университет»  
Институт среднего профессионального образования имени К.Д. Ушинского

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА МЕЖДИСЦИПЛИНАРНОГО КУРСА**

### **МДК.01.03 Практикум по совершенствованию двигательных умений и навыков**

Специальность

44.02.01 Дошкольное образование

Москва  
2022

## **1. Место МДК в структуре ОП СПО:**

Междисциплинарный курс МДК.01.03. Практикум по совершенствованию двигательных умений и навыков входит в структуру профессионального модуля ПМ.01 Организация мероприятий, направленных на укрепление здоровья ребенка и его физического развития, относится к обязательной части учебных циклов образовательной программы среднего профессионального образования по специальности 44.02.01 Дошкольное образование, изучается в пятом и шестом семестрах.

## **2. Требования к результатам освоения МДК:**

В результате изучения МДК обучающийся должен:

### **Знать:**

- теоретические основы и методику планирования мероприятий по физическому воспитанию и развитию детей раннего и дошкольного возраста;
- особенности планирования режимных моментов (умывание, одевание, питание, сон) и мероприятий двигательного режима (утренней гимнастики, занятий, прогулок, закаливания, физкультурных досугов и праздников);
- теоретические основы режима дня;
- методику организации и проведения умывания, одевания, питания, сна в соответствии с возрастом;
- теоретические основы двигательной активности;
- основы развития психофизических качеств и формирования двигательных действий;
- методы, формы и средства физического воспитания и развития ребенка раннего и дошкольного возраста в процессе выполнения двигательного режима;
- особенности детского травматизма и его профилактику;
- требования к организации безопасной среды в условиях дошкольной образовательной организации;
- требования к хранению спортивного инвентаря и оборудования, методику их использования;
- наиболее распространенные детские болезни и их профилактику;
- особенности поведения ребенка при психологическом благополучии или неблагополучии;
- основы педагогического контроля состояния физического здоровья и психического благополучия детей;
- особенности адаптации детского организма к условиям образовательной организации;
- теоретические основы и методику работы воспитателя по физическому воспитанию;
- методику проведения диагностики физического развития детей.

### **Уметь:**

- определять цели, задачи, содержание, методы и средства физического воспитания и развития детей раннего и дошкольного возраста;
- планировать работу по физическому воспитанию и развитию детей в соответствии с возрастом и режимом работы образовательной организации;

- организовывать процесс адаптации детей к условиям образовательной организации, определять способы введения ребенка в условия образовательной организации;
- создавать педагогические условия проведения умывания, одевания, питания, организации сна в соответствии с возрастом;
- проводить мероприятия двигательного режима (утреннюю гимнастику, занятия, прогулки, закаливание, физкультурные досуги, праздники) с учетом анатомо-физиологических особенностей детей и санитарно-гигиенических норм;
- проводить работу по предупреждению детского травматизма: проверять оборудование, материалы, инвентарь, сооружения на пригодность использования в работе с детьми;
- использовать спортивный инвентарь и оборудование в ходе образовательного процесса;
- показывать детям физические упражнения, ритмические движения под музыку;
- определять способы контроля за состоянием здоровья, изменениями в самочувствии каждого ребенка в период пребывания в образовательной организации;
- определять способы педагогической поддержки воспитанников;
- анализировать проведение режимных моментов (умывание, одевание, питание, сон), мероприятий двигательного режима (утреннюю гимнастику, занятия, прогулки, закаливание, физкультурные досуги, праздники) в условиях образовательной организации;

**Иметь практический опыт:**

- планирования режимных моментов, утренней гимнастики, занятий, прогулок, закаливания, физкультурных досугов и праздников;
- организации и проведения режимных моментов (умывание, одевание, питание, сон), направленных на воспитание культурно-гигиенических навыков и укрепление здоровья;
- организации и проведения утренней гимнастики, занятий, прогулок, закаливающих процедур, физкультурных досугов и праздников в соответствии с возрастом детей;
- организации и проведения наблюдений за изменениями в самочувствии детей во время их пребывания в образовательной организации;
- взаимодействия с медицинским персоналом образовательной организации по вопросам здоровья детей;
- диагностики результатов физического воспитания и развития;
- наблюдения и анализа мероприятий по физическому воспитанию;
- разработки предложений по коррекции процесса физического воспитания.

Изучение дисциплины должно способствовать формированию компетенций:

ОК 1 - 4, 7, 9 - 11

ПК 1.1 - 1.4, 5.1 - 5.5

### 3. Объем МДК и виды учебной работы

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры	
		5	6
Контактная работа (всего)	72	32	40
В том числе:			
Лекции, уроки			
Практические занятия, семинары	72	32	40
Лабораторные занятия			
Самостоятельная работа	36	16	20
Формы промежуточной аттестации		другие	Диф.зачет
<b>Максимальная учебная нагрузка</b>	<b>108</b>	<b>48</b>	<b>60</b>

### 4. Структура и содержание МДК

#### 4.1. Разделы МДК и виды занятий

№ п/п	Наименование раздела МДК	Лекции, уроки	Практические занятия, семинары	Лабораторные занятия	Самостоятельная работа	Всего/в том числе в интерактивной форме
1.	Гимнастика в системе физического воспитания дошкольников.		20		6	26/20
2.	Методика организации и проведения разных форм работы по физическому воспитанию в дошкольных образовательных организациях.		32		14	46/32
3.	Материально-техническая база дошкольной образовательной организации для работы по физическому воспитанию.		8		4	12/8
4.	Планирование физкультурно-оздоровительной работы в ДО		12		12	24/12

#### 4.2. Содержание разделов дисциплины

№ п/п	Наименование раздела МДК	Содержание раздела
1.	Гимнастика в системе •	<b>Строевые упражнения.</b>

<p>физического воспитания дошкольников</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Освоение команд и распоряжений. Техника выполнения поворотов. Техника выполнения поворотов. Игровые упражнения на закрепление строевых упражнений. Игровые упражнения на закрепление строевых упражнений.</li> <li>Тренажеры и нестандартное оборудование в образовательных учреждениях. Методика работы на тренажерах и нестандартном оборудовании.</li> <li>● Особенности организации проведения строевых упражнений с учетом требований WSI.</li> <li>● <b>Основные движения.</b></li> <li>● Отработка техники выполнения разных видов основных движений. Подготовительные и подводящие упражнения к освоению техники выполнения основных движений.</li> <li>● Методические приемы обучения движениям на разных этапах разучивания. Игры и игровые упражнения на закрепление техники выполнения движений.</li> <li>● Особенности организации детей на выполнение основных движений. Проведение комплексных заданий, включающие в себя разные виды основных движений.</li> <li>● Проведение комплексных заданий, включающие в себя разные виды основных движений</li> <li>● Особенности организации проведения основных движений с учетом требований WSI.</li> <li>● <b>Общеразвивающие упражнения.</b></li> <li>● Исходные положения.</li> <li>● Разучивание упражнений на разных этапах обучения.</li> <li>● Проведение комплексов ОРУ для детей разных возрастных групп. Вариативность ОРУ.</li> <li>● Использование музыкального сопровождения при составлении комплексов ОРУ.</li> <li>● Практическое проведение упражнений с использованием различных предметов и пособий, стандартного и нестандартного оборудования, в различных построениях. Использование элементов хатха-йоги, игрового</li> </ul>
--	--

		<p>стретчинга, ритмопластики, ритмической гимнастики, фитбола, релаксационные упражнения, упражнения на развитие дыхательной системы ребенка.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Особенности организации проведения общеразвивающих упражнений с учетом требований WSI.</li> </ul>
2.	<p>Методика организации и проведения разных форм работы по физическому воспитанию в дошкольных образовательных организациях.</p>	<p><b>Утренняя гимнастика.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Проведение комплексов утренней гимнастики для детей разных возрастных групп. Практическое проведение разнообразных форм утренней гимнастики с учетом регламента чемпионата WSI;</li> <li>2. Подбор музыкального сопровождения для проведения комплексов утренней гимнастики и гимнастики после дневного сна в разных возрастных группах.</li> <li>3. Проведение комплексов физических упражнений после дневного сна.</li> <li>4. <b>Физкультурные занятия.</b></li> <li>5. Проведение разных форм физкультурных занятий в разных возрастных группах. Медико-педагогический контроль на физкультурном занятии. Построение физиологической кривой на занятии. Тренирующий эффект физкультурного занятия.</li> <li>6. <b>Физкультминутки.</b></li> <li>7. Подбор упражнений для физкультминуток и физкультурных пауз на разных занятиях их практическое проведение.</li> <li>8. <b>Физкультурные досуги.</b></li> <li>9. Подготовка и проведение досугов для детей разных возрастных групп.</li> <li>10. <b>Физкультурные праздники.</b></li> <li>11. Проведение отдельных фрагментов праздников. Подготовка и проведение подвижных игр и физических упражнений при организации прогулок за пределы образовательного учреждения. Проектная деятельность в ДОО. Проведение дифференцированных заданий, направленных на оптимизацию двигательной деятельности детей разных возрастных групп Проведение физических упражнений для индивидуальной работы с детьми, имеющими</li> </ol>

		<p>отклонения в состоянии здоровья и профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата.</p> <p>Проведение ритмических движений под музыку.</p> <p>Комплексная оценка двигательной активности.</p> <p>Комплексная оценка двигательной активности.</p> <p>Хронометраж двигательной активности детей в процессе выполнения двигательного режима.</p> <p>Использование интерактивных форм работы с детьми по физическому воспитанию детей с учетом требований чемпионата WSI.</p> <p>Методика оценки психофизических качеств.</p> <p>Игры и игровые упражнения на развитие психофизических качеств.</p>
3.	<p>Материально-техническая база дошкольной образовательной организации для работы по физическому воспитанию.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Оснащение физкультурного зала, спортивной площадки и групповой комнаты дошкольной образовательной организации.</li> <li>2. Гигиенические условия и технические характеристики оборудования.</li> <li>3. Организация среды, обеспечивающей индивидуальный двигательный режим.</li> <li>4. Создание проектов по использованию спортивного оборудования и пособий с целью оптимизации двигательной деятельности детей.</li> </ol> <p>Анализ материально-технических средств по физическому воспитанию с учетом требований чемпионата WSI.</p>
4.	<p>Планирование физкультурно-оздоровительной работы в ДО.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Перспективное планирование физкультурно-оздоровительной работы на год. Разработка недельного (месячного) плана проведения физкультурно-оздоровительной работы с детьми дошкольного возраста. Календарное планирование работы по физическому воспитанию.</li> <li>2. Планирование индивидуальной работы с детьми.</li> <li>3. Планирование работы с родителями по вопросам физического воспитания и развития детей.</li> <li>4. Планирование работы по физическому воспитанию с учетом требований чемпионата WSI.</li> </ol>

## 5. Образовательные технологии

№ п/п	Наименование раздела МДК	Образовательные технологии (в том числе интерактивные)
1.	Гимнастика в системе физического воспитания дошкольников	Решение ситуационных и контекстных задач; ситуация-упражнение; игровое проектирование, кейс-стади, метод проекта
2.	Методика организации и проведения разных форм работы по физическому воспитанию в дошкольных образовательных организациях.	Решение ситуационных и контекстных задач; ситуация-упражнение; игровое проектирование, кейс-стади, метод проекта
3.	Материально-техническая база дошкольной образовательной организации для работы по физическому воспитанию.	Решение ситуационных и контекстных задач; ситуация-упражнение; игровое проектирование, кейс-стади, метод проекта
4.	Планирование физкультурно-оздоровительной работы в ДО.	Решение ситуационных и контекстных задач; ситуация-упражнение; игровое проектирование, кейс-стади, метод проекта

## 6. Учебно-методическое и информационное обеспечение:

### а) Основная литература:

1. Борисова Марина Михайловна. Воспитатель в дошкольных образовательных организациях. Физическое воспитание дошкольников: учебное пособие / М.М. Борисова, Н.Н. Кожухова, Л.А. Рыжкова ; под ред. С.А. Козловой. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва : ИНФРА-М, 2021. – 508 с. – (Практическая педагогика). ISBN 978-5-16-013803-9;
2. Гаврилова В. В.: Занимательная физкультура для детей 4-7 лет. Планирование, конспекты занятий. ФГОС ДО./ Издательство: Учитель, 2017. – 188 с.
3. Теоретические и методические основы физического воспитания и развития детей раннего и дошкольного возраста: практикум / С.О. Филиппова, О.А. Каминский, Г.Г. Лукна; под ред. С. О. Филипповой. – М.: Academia: Издат. центр "Академия", 2014.
4. Кучма В.Р. Гигиена детей и подростков: - М.: «ГЭОТАР-Медиа», 2015.- 528 с.
5. Степаненкова, Эмма Яковлевна. Сборник подвижных игр. Для занятий с детьми 2-7 лет. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2021. – 168 с.
6. Федорова С. Ю. Примерные планы физкультурных занятий с детьми 2-3 лет. ФГОС. / М. Мозаика-Синтез, 2017. -96 с.
7. Федорова С. Ю. Примерные планы физкультурных занятий с детьми 3-4 лет. ФГОС. / М. Мозаика-Синтез, 2017. -96 с.



8. Федорова С. Ю. Примерные планы физкультурных занятий с детьми 4-5 лет. ФГОС / М. Мозаика-Синтез, 2017. -96 с.
9. Федорова С. Ю. Примерные планы физкультурных занятий с детьми 5-6 лет. Старшая группа. ФГОС / М. Мозаика-Синтез, 2017. -96 с.
10. Федорова С. Ю. Примерные планы физкультурных занятий с детьми 6-7 лет. ФГОС. / М. Мозаика-Синтез, 2017. -96 с.
11. Шебеко В.Н. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста: Учебное пособие. — 3-е изд., испр. — Минск: Вышэйшая школа, 2015. — 287 с.
12. Завьялова, Т. П. Теория и методика физического воспитания и развитие ребенка дошкольного возраста : учебное пособие для среднего профессионального образования / Т. П. Завьялова, И. В. Стародубцева. — 2-е изд., стер. — Москва : Издательство Юрайт, 2021
13. Дошкольное образование. Практикум по дисциплинам профессионального учебного цикла (мдк. 01. 02, 02. 04, 02. 05, 03. 02, 03. 04, 03. 05) : учебное пособие для среднего профессионального образования / О. М. Газина [и др.]. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 111 с.

#### **б) Дополнительная литература:**

1. Кучма В.А., Гигиена детей и подростков/ В.Р. Кучма. – М.: ГЭОТАР –Медиа, 2013. – 528
2. Токаева Т.Э.: Парная гимнастика. Программа, конспекты занятий с детьми 3-6 лет./ Издательство: Учитель, 2017 – 126 с.
3. Федорова С.Ю. Развитие двигательных способностей дошкольников. – М.: 2019
4. Морозова, Л. Д. Теория и методика физического развития дошкольников : учебное пособие для вузов / Л. Д. Морозова. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 167 с.

#### **в) электронные ресурсы:**

<https://resources.mgpu.ru/findbooks.php?pagenum=9>  
<https://resources.mgpu.ru/discplist.php?mode=library>  
[www.mgpu.ru](http://www.mgpu.ru)  
[www.fipi.ru](http://www.fipi.ru)  
<http://www.firo.ru/>  
<http://www.biblio-online.ru>  
<http://znanium.com>  
<http://www.iprbookshop.ru>

#### **7. Информационные технологии:**

- информационные технологии обработки графической информации;
- информационные технологии передачи данных и распространения информации;
- информационные технологии хранения данных; информационные технологии накопления данных. Сетевые (локальные, территориальные, проводные,

беспроводные и др.) информационные технологии, информационные технологии групповой работы, гипертекстовые информационные технологии, мультимедийные информационные технологии, операционные системы семейства Windows, Office, браузеры (FireFox).

– базы данных, информационно-справочные и поисковые системы: доступ к базам РГБ, ГНБУ, ERIC ([www.rsl.ru](http://www.rsl.ru), [www.gnpbu.ru](http://www.gnpbu.ru)), Министерства образования и науки Российской Федерации ([www.informica.ru](http://www.informica.ru)), научная электронная библиотека <http://elibrary.ru/>.

### **8. Материально-техническое обеспечение:**

Реализация программы профессионального модуля предполагает наличие учебного кабинета «Теория и методика физического воспитания».

Оборудование учебного кабинета и рабочих мест кабинета «Теория и методика физического воспитания»:

- физкультурно-спортивное оборудование;
- наглядные пособия (таблицы, схемы);
- приборы для определения физической подготовленности ребенка (шагомеры, секундомеры, динамометры, рулетки)
- рабочие места на 25-30 обучающихся, доска, программное обеспечение профессионального модуля, персональные компьютеры, мультимедийный комплекс, интерактивная доска;
- рабочее место преподавателя.

Технические средства обучения:

компьютер, принтер, сканер, интернет, мультимедийный комплекс, интерактивная доска, телевизор, аудио-, видео-, фотоаппаратура, программное обеспечение профессионального назначения, комплекты учебно-методических видеофильмов и аудиозаписей.