

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 физического воспитания дошкольников | <ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>Строевые упражнения.</b></li> <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.</li> </ul> |
|----|--|--|

|    |  |  |
|----|--|--|
|    |  | <p>Использование элементов хатха-йоги, игрового 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</li> </ol> <p>Проведение физических упражнений для</p> |

|    |  |   |
|----|--|---|
|    |  | <p>индивидуальной работы с детьми, имеющими 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.