

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОГСЭ.06
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**для студентов, обучающихся по специальности
44.02.02 «Преподавание в начальных классах»
(углубленная подготовка)
Заочное обучение**

Курган 2018

Рабочая программа учебной дисциплины разработана **в соответствии** с профессиональным стандартом «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)», утвержденным Приказом Минтруда России от 18.10.2013 г. № 544н, и **на основе** Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования, утвержденного Приказом Минобрнауки России от «27» октября 2014г. № 1353 по специальности

код

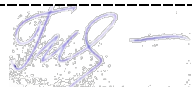
наименование специальности


| | |
|----------|----------------------------------|
| 44.02.02 | Преподавание в начальных классах |
|----------|----------------------------------|

(программа подготовки специалистов среднего звена углубленной подготовки)

Разработчики:

| | Фамилия, имя, отчество | Ученая степень (звание) [квалификационная категория] | Должность |
|---|---------------------------------|---|--------------------------------------|
| 1 | Катайцев Геннадий Алексеевич | высшая | преподаватель физической культуры |

| Одобрено на заседании МК по физической культуре | | | | |
|---|---|-------------------|-------------|--|
| | Фамилия, имя, отчество председателя МО | Дата заседания МО | № протокола | Подпись |
| 1 | Беляева Татьяна Васильевна | 27.08.2018г. | 1 |  |

| Утверждено: | | | |
|-------------|------------------------|--|---|
| | Фамилия, имя, отчество | Должность | Подпись |
| 1 | Кузменкина Г.Н. | Заместитель директора по учебной работе |  |
| 2 | | | |

28.08.2018г.

[дата]

Содержание

| | |
|---|-----------|
| 1. Паспорт рабочей программы учебной дисциплины | 4 |
| 2. Структура и содержание учебной дисциплины | 6 |
| 3. Условия реализации учебной дисциплины | 22 |
| 4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины | 25 |

1. ПАСПОРТ

рабочей программы учебной дисциплины

ОГСЭ.06 Физическая культура

1.1. Область применения рабочей программы учебной дисциплины

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО

по специальности 44.02.02

Преподавание в начальных классах

укрупнённой группы специальностей

44.00.00

Образование и педагогические науки

1.2 Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена

Данная учебная дисциплина входит:

в обязательную часть циклов ППССЗ

Общий гуманитарный и социально-экономический учебный цикл

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в рамках реализации специальности 44.02.02 Преподавание в начальных классах заочной формы обучения.

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

Цель дисциплины: формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья и подготовки к будущей профессиональной деятельности

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

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

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

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

Результатом освоения учебной дисциплины является овладение обучающимися общими (ОК) и профессиональными (ПК) компетенциями.

| Код | Наименование результата обучения |
|-------|--|
| 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 | Решать проблемы, 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, обеспечивать ее сплочение, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями |
| ОК 7 | Ставить цели, мотивировать деятельность подчиненных, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за результат выполнения заданий |
| 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 правовых норм, ее регулирующих |

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

| | | |
|---|------------|---------------------|
| максимальной учебной нагрузки обучающегося | 344 | часов, в том числе: |
| обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося | 10 | часов, |
| самостоятельной работы обучающегося | 334 | часов. |

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

| № | Вид учебной работы | Объем часов |
|-----|---|-------------|
| 1 | Максимальная учебная нагрузка (всего) | 344 |
| 2 | Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) | 10 |
| | в том числе: | |
| 2.1 | лабораторные работы | |
| 2.2 | практические занятия | |
| 2.3 | контрольные работы | |
| 2.4 | курсовая работа (проект) (если предусмотрено) | |
| 3 | Самостоятельная работа обучающегося (всего) | 334 |

| | | |
|-----|--|--|
| | в том числе: | |
| 3.1 | самостоятельная работа над курсовой работой (проектом) (если предусмотрено) | |
| 3.2 | реферат | |
| 3.3 | внеаудиторная самостоятельная работа | |
| | Итоговая аттестация в форме зачёта | |

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

ОГСЭ.05 Физическая культура

наименование дисциплины

| Номер разделов и тем, код, индекс формируемых компетенций | Наименование разделов и тем Содержание учебного материала; лабораторные работы и практические занятия; самостоятельная работа обучающихся; курсовая работа (проект) | | Объем часов (заочная форма) |
|--|--|---|-----------------------------|
| 1 | 2 | | 3 |
| Раздел: Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов | | | 0,5/36,5 |
| Тема 1. | Введение | | 0,5/3,5 |
| | Содержание учебного материала | | |
| | 1 | Основы законодательства Российской Федерации о физической культуре и спорту. Сущность физической культуры и спорта. Ценности физической культуры. Физическая культура как учебная дисциплина среднего профессионального образования. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту. Наиболее популярные виды спорта в Российской Федерации. Лучшие спортсмены России, города, колледжа. Основные понятия: «массовый спорт», «спорт высших достижений», «спортивная классификация», «система спортивных соревнований», «Международное спортивное движение». Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок). | |
| | Практические занятия | №1 Проведение инструктажа по технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок). | 0,5 |
| Тема 2. | Формирование здоровья в процессе активной двигательной деятельности | | 0/13 |
| | Содержание учебного материала | | |
| | 1 | Развитие человека как личности и его организма в процессе активной двигательной деятельности. Основные понятия: «физические способности», «методические принципы», «коррекция телосложения и функциональной подготовленности». Физиологические и биохимические изменения, происходящие в организме под воздействием активной двигательной деятельности. Предстартовое состояние. Средства, обеспечивающие устойчивость к напряженной умственной и физической работе. Простейшие методы самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их | |

| | | | |
|-------------------------|--|---|----------|
| | | направленной коррекции. Показатели тренированности при дозированной нагрузке. Простейшие методики оценки функционального состояния и подготовленности организма. | |
| | Практические занятия | №2 Составление карты антропометрического исследования физического развития. | |
| | | №3 Проведение комплекса упражнений УГГ. | |
| | | №4 Выполнение приемов массажа и самомассажа. | |
| Тема 3. | Физические способности человека и их развитие. | | 0/7 |
| | Содержание учебного материала | | |
| | 1 | Взаимосвязь и взаимозависимость между физическими качествами при их комплексном развитии. Возможная степень развития каждого из них. Методические принципы, средства и методы развития быстроты, силы, гибкости, ловкости и выносливости. Возможности и условия акцентированного развития отдельных физических качеств. Физические качества как основа формирования двигательных навыков. Основы методики обучения двигательным умениям и навыкам. | |
| | Практические занятия | №1 Анализ принципов, методов и средств развития физических качеств: быстроты, ловкости, силы, выносливости, гибкости. | |
| | | №2 Анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общefизической подготовки. | |
| Тема 4. | Основы спортивной тренировки | | 0/13 |
| | Содержание учебного материала | | |
| | 1 | Учебно-тренировочные занятия, их направленность и структура. Цели, задачи, средства, методы и принципы спортивной тренировки. Контроль за эффективностью тренировочного процесса. Основные стороны подготовки спортсмена. Построение спортивной тренировки. Спортивная тренировка как многолетний процесс. Восстановительные средства после тренировочных нагрузок, напряженной умственной и производственной деятельности. Составление индивидуальных программ физического самовоспитания. | |
| | Практические занятия | №1 Разработать план восстановления после тренировочных нагрузок, напряженной умственной и производственной деятельности. | |
| | | №2 Разработка индивидуальной оздоровительной программы двигательной активности с учетом профессиональной направленности. | |
| Раздел: Легкая атлетика | | | 3,5/96,5 |
| Тема 1. | Бег на короткие дистанции | | 3,5/20,5 |
| | Содержание учебного материала | | |
| | 1 | Специальные беговые упражнения. Техника бега на короткие дистанции: низкий старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Техника эстафетного бега. Челночный бег 3x10м; 10x10м ; Выполнение контрольных нормативов в беге на 30м, 60м, 100м, 250м, 500м. | |
| | Практические | №5 Совершенствование техники низкого старта и стартового разгона. Бег на | 0,5 |

| | | | | |
|---------|---|--|--|------|
| | занятия | | скорость до 30м. | |
| | | | №6 Бег по дистанции, финиширование. Бег на скорость от 30м до 60м. | 1 |
| | | | №7 Бег на скорость от 100м до 250м. | |
| | | | №8 Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки, бег по виражу. | 1 |
| | | | №9 Выполнение контрольных нормативов в беге на 30м, 60м, 100м, 250м, 500м. | |
| Тема 2. | Прыжки в длину с разбега. Прыжки в длину с места. | | | 1/16 |
| | Содержание учебного материала | | | |
| | 1 | Специальные прыжковые упражнения. Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»: разбег, отталкивание, полет, приземление. Биохимические основы прыжков. Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места: подготовка к отталкиванию, отталкивание, полет, приземление. Тройной прыжок с места: первое отталкивание с двух ног, полет в первом шаге, второе отталкивание, полет во втором шаге, третье отталкивание, полет, приземление. | | |
| | Практические занятия | №8 Совершенствование техники прыжков в длину. Индивидуальный подбор разбега с 13-15 метров. | | |
| | | №9 Сочетание разбега с отталкиванием, полёт и приземление. | | |
| | | №10 Прыжки в длину с места. Тройной прыжок с места. Подвижные игры с элементами прыжков в длину. | | 1 |
| | | № 11 Выполнение контрольных нормативов в прыжках в длину с разбега и с места. | | |
| Тема 3. | Бег на средние и длинные дистанции. | | | 0/16 |
| | Содержание учебного материала | | | |
| | 1 | Специальные беговые упражнения. Техника бега на средние и длинные дистанции: старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Выполнение контрольных нормативов на 800м и 1500м. Длинные дистанции 2000м и 3000м. | | |
| | Практические занятия | №1 Совершенствование техники высокого старта и стартовый разгон 15-20м. | | |
| | | №2 Активный бег до выхода на общую дорожку 100м. | | |
| | | №3 Выполнение контрольных нормативов в беге на длинные дистанции 2000м, 3000м. | | |
| Тема 4. | Прыжки в высоту с разбега. | | | 0/20 |
| | Содержание учебного материала | | | |
| | 1 | Специально-имитационные упражнения. Техника прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»: разбег, отталкивание, переход через планку и уход от неё. | | |
| | Практические занятия | №4 Совершенствовать технику прыжков в высоту. Упрощенная техника прыжка в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега. | | |
| | | №5 Отталкивание с места и разбега, маховые движения при отталкивании. | | |

| | | | |
|-------------------------|-------------------------------|--|------|
| | | №6Переход планки и уход от нее. Подвижные игры с элементами прыжков в высоту. | |
| | | №7Выполнение контрольных нормативов в прыжках в высоту с разбега. | |
| Тема 5. | Метание гранаты | | 0/12 |
| | Содержание учебного материала | | |
| | 1 | Специально- имитационные и подготовительные упражнения. Техника метания гранаты: предварительный разбег, заключительный; отведение гранаты, «обгон снаряда», бросок и торможение. Выполнение контрольных нормативов в метании гранаты на дальность и в цель. | |
| | Практические занятия | №1Совершенствовать технику метания гранаты. Держание гранаты и бросок с места. | |
| | | №2Техника бросковых шагов и приход в исходное положение для броска. | |
| | | №3Техника отведения гранаты (на месте, в ходьбе, легком беге). | |
| | | №4Финальное усилие и бросок с места и с шагом левой ноги. | |
| | | №5Метание гранаты с разбега. | |
| | | №6Выполнение контрольных нормативов в метании гранаты. | |
| Тема 6. | Толкание ядра | | 0/12 |
| | Содержание учебного материала | | |
| | 1 | Специально- имитационные и подготовительные упражнения. Техника толкания ядра: Держание снаряда; подготовительная фаза к разбегу (скачку, повороту); разбег скачком (поворотом); финальное усилие; фаза торможения или удержания равновесия. Контрольные нормативы по технике толкания ядра. | |
| | Практические занятия | №1Обучение и дальнейшее совершенствование техники толкания ядра. Исходное положение перед толканием и держание ядра. | |
| | | №2Подготовительная фаза к разбегу. Разбег скачком (поворотом). | |
| | | №3Финальное усилие. Фаза торможения и удержание равновесия. | |
| | | №4Толкание с места, толкание с шага, с прыжка, толкание со скачка из положения боком, толкание со скачка из положения стоя спиной, толкание ядра с поворота. | |
| | | №5Выполнение контрольных нормативов по технике толкания ядра- девушки. Юноши – результат. | |
| Раздел: Спортивные игры | | | 2/67 |
| Тема 1. | Баскетбол | | 2/19 |
| | Содержание учебного материала | | |
| | 1 | Техника передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте и в движении. Ведение мяча с сопротивлением. Дистанционные броски мяча в кольцо с места и в прыжке с сопротивлением. Штрафной бросок. Индивидуальные действия в защите (вырывание, | |

| | | | |
|----------------|-------------------------------|---|-------------|
| | | выбивание, накрывание, отбивание броска). Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Зонная защита. Контрольные нормативы по технике баскетбола. | |
| | Практические занятия | №10 Совершенствовать технику элементов баскетбола. Передвижение и остановка игрока. | 1 |
| | | №11 Передачи мяча различными способами в движении в парах, тройках. | 1 |
| | | №12 Ведение мяча с изменением скорости и направления с сопротивлением. | |
| | | №13 Броски мяча в кольцо различными способами в движении с сопротивлением. Штрафной бросок. | |
| | | №14 Сочетание приемов техники нападения: ведение, передача, бросок. | |
| | | №15 Индивидуальные действия игроков в защите (вырывание, выбивание, накрывание, отбивание броска). | |
| | | №16 Индивидуальные и групповые тактические действия в нападении. Зонная защита. | |
| | | №17 Выполнение контрольных нормативов по технике баскетбола. | |
| Тема 2. | Футбол | | 0/15 |
| | Содержание учебного материала | | |
| | 1 | Техника передвижений, остановок, поворотов. Остановки мяча. Техника ведения мяча. Удары по мячу. Техника защитных действий. Техника перемещений и владения мячом. Тактика игры. Контрольные нормативы по технике футбола. | |
| | Практические занятия | №8 Совершенствовать технику элементов футбола. Остановки катящегося мяча подошвой, внутренней стороной стопы, грудью. | |
| | | №9 Ведение мяча внутренней и внешней стороной стопы, со зрительным контролем и без него. | |
| | | №10 Удары по неподвижному, катящемуся, летящему мячу серединой подъема, внутренней и внешней стороной стопы, удары носком и головой. | |
| | | №11 Отбор мяча подкатом, толчком плеча в плечо. | |
| | | №12 Обманные движения (финты). Финт уходом, ударом, остановкой. | |
| | | №13 Индивидуальные и групповые тактические действия в нападении. Зонная защита. | |
| | | №14 Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей. | |
| | | №15 Выполнение контрольных нормативов по технике футбола. | |
| Тема 3. | Ручной мяч | | 0/20 |
| | Содержание учебного материала | | |
| | 1 | Передачи и ловля мяча. Ведение мяча. Броски мяча по воротам с места и в движении. Блокирование. Выбивание и отбор мяча. Техника перемещений и владения мячом. Тактические действия в защите и | |

| | | | |
|----------------------------------|--|--|-------------|
| | | нападении. Контрольные нормативы по технике гандбола. | |
| | Практические занятия | №7Совершенствовать технику элементов ручного мяча. Передача и ловля мяча в тройках, передача и ловля мяча с отскоком от площадки. | |
| | | №8Ведение мяча с низким отскоком от площадки. | |
| | | №9Бросок мяча с места, из опорного положения с сопротивлением защитника. Бросок мяча в прыжке. | |
| | | №10Блокирование одиночное и групповое. | |
| | | №11Выбивание при ведении мяча, отбор при броске мяча. | |
| | | №12Сочетание игровых действий: ловля мяча - передача, ведение – бросок в ворота. | |
| | | №13Индивидуальные тактические действия, зонная защита. | |
| | | №14Выполнение контрольных нормативов по технике гандбола. | |
| Тема 4. | Волейбол. | | 0/13 |
| | Содержание учебного материала | | |
| | 1 | Стойка и передвижение игрока. Передача мяча двумя руками сверху. Прием мяча двумя руками снизу. Нижняя прямая подача и прием мяча. Верхняя прямая подача и прием мяча. Прямой нападающий удар. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Индивидуальное и групповое блокирование. Выполнение контрольных нормативов по технике волейбола. | |
| | Практические занятия | №6Совершенствовать технику элементов волейбола. Стойка и передвижение игрока. | |
| | | №7Передача мяча двумя руками сверху. | |
| | | №8Прием мяча двумя руками снизу. | |
| | | №9Нижняя прямая подача и прием мяча. | |
| | | №10Верхняя прямая подача и прием мяча. | |
| | | №11Техника прямого нападающего удара. | |
| | | №12Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. | |
| | | №13Индивидуальное и групповое блокирование мяча. | |
| | | №14Развитие скоростно-силовых качеств и координационных способностей. | |
| | | №15Выполнение контрольных нормативов по технике волейбола. | |
| Раздел: Лыжная подготовка | | | 0/72 |
| Тема 1. | Техника лыжных ходов, тактическая подготовка лыжника. | | 0/40 |
| | Содержание учебного материала | | |
| | 1 | Классические лыжные ходы, коньковые ходы. Переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий на лыжах. Элементы тактики лыжных ходов. Развитие физических качеств. Выполнение контрольных нормативов по лыжной подготовке. | |

| | | | |
|---|---|---|------|
| | Практические занятия | №1 Переход с одновременных ходов на попеременные – прямой переход, переход с прокатом. | |
| | | №2 Преодоление крутых склонов и подъемов различной крутизны и протяженности. | |
| | | №3 Распределение сил на дистанции, тактика прохождения спринтерской дистанции, финиширование. | |
| | | №4Распределение сил на дистанции, тактика прохождения спринтерской дистанции, финиширование. | |
| | | №5 Специально – подготовительные и имитационные упражнения лыжника. | |
| | | №6 Развитие скоростно - силовых качеств, координационных способностей, выносливости, быстроты. | |
| | | №7 Выполнение контрольных нормативов по лыжной подготовке. | |
| Тема 2. | Техника лыжных ходов, тактическая подготовка лыжника. | | 0/32 |
| | Содержание учебного материала | | |
| | 1 | Классические лыжные ходы, коньковые ходы. Переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий на лыжах. Элементы тактики лыжных ходов. Развитие физических качеств. Выполнение контрольных нормативов по лыжной подготовке. | |
| | Практические занятия | №15Переход с одновременных ходов на попеременные – прямой переход, переход с прокатом. | |
| | | №16Перешагивание небольших препятствий прямо и в сторону, перепрыгивание в сторону. | |
| | | №17Преодоление крутых склонов и подъемов различной крутизны и протяженности. | |
| | | №18Выполнение контрольных нормативов по лыжной подготовке. | |
| Раздел: Гимнастика с элементами акробатики. | | | 0/35 |
| Тема 1. | Гимнастика с элементами акробатики. | | 0/35 |
| | Содержание учебного материала | | |
| | 1 | Строевые и акробатические упражнения. Упражнения на гимнастических снарядах: разновысоких брусьях, бревне, опорные прыжки. Развитие физических качеств. Зачетные упражнения и контрольные испытания по разделу «Гимнастика». | |
| | Практические занятия | №11Строевые упражнения в движении. | |
| | | №12 Акробатические упражнения: кувырки вперед и назад, стойки на голове, руках, лопатках. | |
| | | №13 Перекаты вперед и назад, вправо, влево. Переворот в сторону с места и с разбега. Страховка. | |

| | | | |
|---------------------------------|-------------------------------|--|------|
| | | №14 Опорный прыжок через козла - ноги врозь, согнув ноги, прыжок под углом к снаряду. | |
| | | №15 Комбинация из ранее изученных элементов на разновысоких брусьях и бревне. | |
| | | №16 Выполнение зачетных упражнений и испытаний по разделу «Гимнастика». | |
| Раздел: Атлетическая гимнастика | | | 3/27 |
| Тема 1. | Атлетические упражнения | | 2/10 |
| | Содержание учебного материала | | |
| | 1 | Комплекс упражнений с гантелями. Физические упражнения локального воздействия: – внешнее сопротивление, создаваемое за счет веса предметов (гантели, штанга, гири – 16 кг); – противодействие партнера; сопротивление упругих предметов (резина, пружинные эспандеры); – упражнения с отягощением, равным весу собственного тела (подтягивание на перекладине, отжимание от пола и в упоре на брусьях). Упражнения на тренажерах. | |
| | Практические занятия | №19Физические упражнения локального воздействия: – внешнее сопротивление, создаваемое за счет веса предметов (гантели, штанга, гири – 16 кг); | 1 |
| | | №20Физические упражнения локального воздействия: - сопротивление упругих предметов (резина, пружинные эспандеры); | 1 |
| Тема 2. | Атлетические упражнения | | 0/7 |
| | Содержание учебного материала | | |
| | 1 | Комплекс упражнений с гантелями. Физические упражнения локального воздействия: – внешнее сопротивление, создаваемое за счет веса предметов (гантели, штанга, гири – 16 кг);– противодействие партнера; сопротивление упругих предметов (резина, пружинные эспандеры); – упражнения с отягощением, равным весу собственного тела (подтягивание на перекладине, отжимание от пола и в упоре на брусьях). Упражнения на тренажерах. | |
| | Практические занятия | №16Физические упражнения локального воздействия: - противодействие партнера; | |
| Тема 3. | Атлетические упражнения | | 1/10 |
| | Содержание учебного материала | | |
| | 1 | Комплекс упражнений с гантелями. Физические упражнения локального воздействия: – внешнее сопротивление, создаваемое за счет веса предметов (гантели, штанга, гири – 16 кг);– противодействие партнера; сопротивление упругих предметов (резина, пружинные эспандеры); – упражнения с отягощением, равным весу собственного тела (подтягивание на перекладине, | |

| | | | |
|--|----------------------|--|--------------|
| | | отжимание от пола и в упоре на брусьях). Упражнения на тренажерах. | |
| | Практические занятия | №11 Упражнения на тренажерах. | 1 |
| | | Зачёт | 1/0 |
| | | Всего | 344 (10/334) |

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины предполагает наличие

- 3.1.1 зала Спортивный зал; открытая спортивная площадка широкого профиля; тренажерный зал общефизической подготовки.
библиотека;
читальный зал с выходом в сеть Интернет.

3.1.3. Оборудование спортивного зала

| № | Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения | Примечания |
|------------|--|------------|
| | Кабинет спортивный зал | |
| 1. | рабочие места по количеству обучающихся | К |
| 2. | Спортивный зал | |
| 3. | Спортивная площадка | |
| I. | Технические средства обучения | |
| 1. | персональный компьютер | Д |
| 2. | Музыкальный центр | Д |
| 3. | Секундомеры | |
| II. | Печатные пособия | |
| 1. | Тематические таблицы | 1Ф |
| 2. | Портреты | Д |
| 3. | Схемы по разделам курсов | 1Ф |
| III | Учебно-методические материалы по дисциплине | |
| 1 | Материалы к практическим занятиям по дисциплине | 1К |
| 2 | Комплекты контрольно-оценочных средств | 1К |
| IV. | Демонстрационное оборудование | |
| 1. | мячи: волейбольные, баскетбольные, футбольные, медицинские; | К |
| 2. | скакалки; | Ф |
| 3. | обручи; | Ф |
| 4. | шведская лестница; | Ф |
| 5. | гимнастические маты; | Д |
| 6. | перекладина; | Д |
| 7. | брусья; | Д |
| 8. | гимнастический козел; | Д |
| 9. | гимнастический конь; | Д |
| 10. | гимнастический мостик; | Д |
| 11. | фитболы; | П |
| 12. | полусферы Bosu; | П |

| | | |
|-----|-----------------------------|---|
| 13. | бодибары 4 и 6 кг. | П |
| 14. | гантели 0,5 и 1 кг. | П |
| 15. | изотоническое кольцо (ринг) | П |
| 16. | полиметрическая тумба | Д |
| 17. | координационная лестница | Д |
| 18. | блоки и ремни для йоги | П |
| 19. | гриф | Д |
| 20. | многофункциональная рама | Д |
| 21. | кольцевой амортизатор | Д |
| 22. | TRX – петли | Д |
| 23. | Амортизаторс ручками | Д |
| 24. | Канат | Д |
| 25. | Болстеры | П |
| 26. | Степ-платформы | П |

Условные обозначения

Д – демонстрационный экземпляр (1 экз., кроме специально оговоренных случаев);

К – полный комплект (исходя из реальной наполняемости группы);

Ф – комплект для фронтальной работы (примерно в два раза меньше, чем полный комплект, то есть не менее 1 экз. на двух обучающихся);

П – комплект, необходимый для практической работы в группах, насчитывающих по несколько обучающихся (6-7 экз.).

3.2. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБУЧЕНИЯ

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Бишаева, А.А. Физическая культура : учебник для нач. и сред.проф. образования/ А.А. Бишаева. – М.: Издательский центр Академия, 2015. – 272 с.
2. Гришина, Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: учебное пособие / Ю.И. Гришина. – Ростов н/Д: Феникс, 2015. – 249 с.
3. Лях, В. И. Физическая культура 10—11кл. учеб. Для общеобразовательных организаций / В.И. Лях.. — М.: Просвещение - 4-е изд, 2017. – 255с.
4. Решетников, Н.В. Физическая культура [Текст]: Учеб.для студентов сред. проф. учеб. заведений / Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицин. - 4-е изд., стер. - М.: Академия, 2014. - 152 с.

Дополнительные источники:

1. Вайнер, Э. Н. Валеология: Учебный практикум [Текст] / Е. В. Волынская. – М.: Флинта: Наука, 2012.
2. Дмитриев, А. А. Физическая культура в специальном образовании : учеб. пособие для дефектол. фак. высш. пед. учеб. заведений / А. А. Дмитриев. – М.: Academia, 2015. – 176 с.
3. Методические рекомендации «Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе: методология анализа, формы, методы, опыт применения»/Под ред. М.М. Безруких, В.Д. Сонькина. – М.: Триада-фарм, 2015.
4. Туревский, И. М. Самостоятельная работа студентов факультетов физической культуры [Текст]: учебное пособие /И.М.Туревский. М.: Академия, 2015.-320 с.

Интернет-ресурсы:

1. Валеология- здоровый образ жизни[Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://www.fiziolive.ru/>, свободный. - Загл. с экрана
2. Портал здорового образа жизни Breath.ru - Образование, культура, здоровье [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://www.breath.ru/v.asp?articleid=65>, свободный. – Загл. с экрана
3. Федеральный государственный стандарт [Электронный ресурс].- Режим доступа:<http://standart.edu.ru/>, свободный. - Загл. с экрана
4. Физкультура и спорт[Электронный ресурс].- Режим доступа:<http://www.bibliotekar.ru/>, свободный. - Загл. с экрана

3.3. УСЛОВИЯ ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА

Учебная дисциплина с целью обеспечения доступности образования, повышения его качества может быть реализована с применением технологий дистанционного, электронного и смешанного обучения (далее - ДОТ, ЭО, СО).

Электронное обучение и дистанционные образовательные технологии используются в дополнение к основному учебному процессу для:

- организации самостоятельной работы обучающихся (предоставление материалов в электронной форме для самоподготовки; обеспечение подготовки к практическим и лабораторным работам, организация возможности самотестирования и др.);

- проведения консультаций с использованием различных средств онлайн-взаимодействия в электронно-информационной образовательной среде колледжа (далее – ЭИОС), например, вебинаров, форумов, чатов;

- организации текущего и промежуточного контроля обучающихся и др.

Смешанное обучение реализуется посредством:

- организации сквозной связи аудиторной работы с работой в ЭИОС колледжа;

- регулярного взаимодействия преподавателя с обучающимися с использованием технологий ЭО и ДОТ;
- результативной организации самостоятельной работы обучающегося с оценкой каждого вида деятельности обучающегося;
- организации групповой учебной деятельности обучающихся в ЭИОС колледжа.

Основными средствами, используемыми для реализации данных технологий, являются:

- Система поддержки учебного процесса ГБПОУ "Курганский педагогический колледж", функционирующая на платформе Moodle, режим доступа: do.kpk.kss45.ru.
- Электронная библиотека ГБПОУ «Курганский педагогический колледж», режим доступа: <https://do.kpk.kss45.ru/course/index.php?categoryid=26>
- Файловый архив, режим доступа: <https://kpk.kss45.ru/учебная-работа/дистанционные-технологии/файловый-архив.html>.
- TeamViewer - программное обеспечение для удалённого контроля компьютеров, обмена файлами, видеосвязи и веб-конференций.
- Skype.

При проведении индивидуальных дистанционных занятий и занятий в малых группах используются ноутбуки с сенсорным экраном, позволяющие выполнять любые записи на экране с помощью стилуса. Для проведения онлайн-занятий с большой аудиторией обучающихся оборудованы кабинет онлайн-обучения и конференц-зал.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и тестирования, а также выполнения обучающимися самостоятельной работы.

| № | Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания) | Формы и методы контроля и оценки результатов обучения |
|----------|--|--|
| | Освоенные умения | |
| 1 | Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; | -оценка результатов выполнения практической работы к темам «Легкая атлетика», «Гимнастика», «Спортивные игры», «Лыжный спорт». -оценка результатов выполнения на практических занятиях. |
| | Усвоенные знания | |

| | | |
|---|---|---|
| 1 | о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; | -оценка результатов практического занятия по теме «Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств» |
| 2 | основы здорового образа жизни. | -оценка результатов практического занятия по теме «Средства физкультурно-оздоровительной деятельности» |