

**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

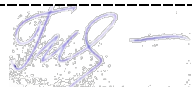
наименование специальности


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**

<b>1. Паспорт рабочей программы учебной дисциплины</b>	<b>4</b>
<b>2. Структура и содержание учебной дисциплины</b>	<b>6</b>
<b>3. Условия реализации учебной дисциплины</b>	<b>22</b>
<b>4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины</b>	<b>25</b>

# 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	<b>344</b>	часов, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося	<b>10</b>	часов,
самостоятельной работы обучающегося	<b>334</b>	часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

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

	в том числе:	
3.1	самостоятельная работа над курсовой работой (проектом) (если предусмотрено)	
3.2	реферат	
3.3	внеаудиторная самостоятельная работа	
	<b>Итоговая аттестация</b> 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.	
<b>Тема 2.</b>	<b>Футбол</b>		<b>0/15</b>
	Содержание учебного материала		
	<b>1</b>	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.	
<b>Тема 3.</b>	<b>Ручной мяч</b>		<b>0/20</b>
	Содержание учебного материала		
	<b>1</b>	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. №4 Распределение 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.	
<b>Тема 2.</b>	<b>Техника лыжных ходов, тактическая подготовка лыжника.</b>		<b>0/32</b>
	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	№15 Переход с одновременных ходов на попеременные – прямой переход, переход с прокатом. №16 Перешагивание небольших препятствий прямо и в сторону, перепрыгивание в сторону. №17 Преодоление крутых склонов и подъемов различной крутизны и протяженности. №18 Выполнение контрольных нормативов по лыжной подготовке.	
<b>Раздел: Гимнастика с элементами акробатики.</b>			<b>0/35</b>
<b>Тема 1.</b>	<b>Гимнастика с элементами акробатики.</b>		<b>0/35</b>
	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	№11 Строевые 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
		<b>Зачёт</b>	<b>1/0</b>
		<b>Всего</b>	<b>344 (10/334)</b>

### 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
	<b>Кабинет спортивный зал</b>	
1.	рабочие места по количеству обучающихся	К
2.	Спортивный зал	
3.	Спортивная площадка	
<b>I.</b>	<b>Технические средства обучения</b>	
1.	персональный компьютер	Д
2.	Музыкальный центр	Д
3.	Секундомеры	
<b>II.</b>	<b>Печатные пособия</b>	
1.	Тематические таблицы	1Ф
2.	Портреты	Д
3.	Схемы по разделам курсов	1Ф
<b>III</b>	<b>Учебно-методические материалы по дисциплине</b>	
1	Материалы к практическим занятиям по дисциплине	1К
2	Комплекты контрольно-оценочных средств	1К
<b>IV.</b>	<b>Демонстрационное оборудование</b>	
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](http://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.

<b>№</b>	<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
	<b>Освоенные умения</b>	
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.
	<b>Усвоенные знания</b>	

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»