

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОДБ.09
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

для студентов, обучающихся по специальности
44.02.02 Преподавание в начальных классах
(углубленная подготовка)


Курган 2018

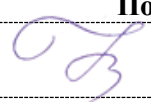
Рабочая программа учебной дисциплины разработана в соответствии с примерной программой учебной дисциплины «Физическая культура» для профессий начального профессионального образования и специальностей среднего профессионального образования ФГУ «ФИРО» Минобрнауки России 2008г. и Федерального государственного 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	Михайлов Василий Николаевич	первая	преподаватель
2			
3			

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	18
4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	20

1. ПАСПОРТ

рабочей программы учебной дисциплины

ОДБ.09 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

укрупненной группы специальностей

1.2 Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена

Данная учебная дисциплина входит:

в обязательную часть циклов ППССЗ

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

Задачи дисциплины:

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

- | | |
|----|--|
| 1. | выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, дыхательной гимнастики; |
| 2. | проводить самоконтроль на занятиях физическими упражнениями; |
| 3. | преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения; |
| 4. | выполнять приемы страховки и самостраховки; |
| 5. | осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой; |
| 6. | выполнять контрольные нормативы по легкой атлетике, гимнастике, спортивным играм и лыжной подготовке при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма. |

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

1. влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;
2. способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;
3. правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

1. повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
2. подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
3. организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
4. активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

1. 1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося	117	часов, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося	117	часов,
самостоятельной работы обучающегося	-	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)	117
2	Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	117
	в том числе:	
2.1	лабораторные занятия	-
2.2	практические занятия, в том числе:	117
	контрольные работы	
2.3	курсовая работа (проект) (если предусмотрено)	-
3	Самостоятельная работа обучающегося (всего)	-
	в том числе:	
3.1	Реферат	
3.2	внеаудиторная самостоятельная работа	
	Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета, который складывается из практических оценок, полученных за пройденные разделы программы в течение семестра и выполнение контрольных нормативов	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

ОДБ.09 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	Уровень освоения
1	2		3	
	1 семестр		0/51	
Раздел 1	Физкультурно-оздоровительная деятельность.		0/2	
Тема 1.1.	Введение		0/2	
	Содержание учебного материала			
	1	Современное состояние физической культуры и спорта. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции. Особенности организации физического воспитания в учреждениях СПО (валеологическая и профессиональная направленность). Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок).		
	Практические занятия	№1 Изучение нормативных документов и литературных источников. Проведение вводного инструктажа по технике безопасности при занятиях физическими упражнениями.	2	2
Раздел 2	Легкая атлетика		0/18	
Тема 2.1.	Бег на короткие дистанции.		0/3	
	Содержание учебного материала			
	1	Специальные беговые упражнения. Техника бега на короткие дистанции: низкий старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Техника бега по повороту. Челночный бег 3х10м; Выполнение контрольных нормативов в беге на 30м, 60м, 100м, 300м, 500м.		

	Практические занятия	№1Низкий старт и стартовый разгон. Бег на скорость до 30м	3	2
		№2Бег по дистанции, финиширование. Бег на скорость от 30м до 60м		
		№3Выполнение контрольных нормативов в беге на 30м, 60м, 100м, 300м, 500м		
Тема 2.2.	Бег на длинные дистанции		0/3	
	Содержание учебного материала			
	1	Техника бега на длинные дистанции: Высокий старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Кроссовый бег.		
	Практические занятия	№4Техника бега на длинные дистанции: Высокий старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование.	3	2
		№5Равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши), выполнение контрольных нормативов.		
Тема 2.3.	Прыжки в длину с разбега		0/4	
	Содержание учебного материала			
	1	Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги», «прогнувшись».		
	Практические занятия	№6Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»: разбег, отталкивание, полет, приземление.	4	2
		№7Выполнение контрольных нормативов прыжка в длину с разбега		
Тема 2.4.	Прыжки в высоту с разбега		0/4	
	Содержание учебного материала			
	1	Техника прыжка в высоту с разбега способом «перешагивания»		
	Практические занятия	№8Техника прыжка в высоту с разбега способом «перешагивания»: разбег, отталкивание, полет, приземление.	4	2
		№9Выполнение контрольных нормативов прыжка в высоту с разбега		
Тема 2.5.	Метания		0/4	

	Содержание учебного материала			
	1	Метание гранаты. Толкание ядра.		
	Практические занятия	№10Техника метания гранаты: разбег, замах, бросок, торможение.	4	2
		№11Техника толкания ядра с места и скачка.		
Раздел 3	Спортивные игры		0/26	
Тема 3.1.	Баскетбол		0/10	
	Содержание учебного материала			
	1	Передача и ловля мяча. Ведение мяча. Броски мяча в корзину Приемы овладения мячом.вырывание и выбивание Приемы техники защиты - перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание. Тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Учебная игра в баскетбол.		
	Практические занятия	№1Техника передачи мяча в баскетболе: двумя руками от груди, с отскоком об пол, одной рукой от плеча и снизу, в прыжке и ловля его двумя руками.	10	2
		№2Техника ведения мяча на месте и в движении.		
		№3Техника бросков мяча в корзину: с места, в движении, прыжком.		
		№4Тактика нападения.		
		№5Тактика защиты.		
		№6Правила игры. Техника безопасности игры.		
		№7Учебная игра в баскетбол.		
		№8Выполнение контрольных нормативов.		
Тема 3.2.	Волейбол		0/10	
	Содержание учебного материала			
	1	Стойки волейболиста. Перемещения волейболиста. Передача мяча двумя руками сверху. Подачи мяча снизу и сверху. Нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе. Блокирование. Тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Учебная игра.		

	Практические занятия	№9Техника перемещений, стоек; техника верхней и нижней передач двумя руками. №10Техника нижней подачи и приём после неё. №11Техника прямого нападающего удара. Техника блокирования. №12Техника приема мяча одной рукой с последующим нападение и перекатом в сторону, на бедро и спину. №13Техника приема мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе. №14Тактика нападения. №15Тактика защиты. №16 Правила игры. Техника безопасности игры. №17Учебная игра. №18Выполнение контрольных нормативов.	10	2
Тема 3.3.	Ручной мяч		0/6	
	Содержание учебного материала			
	1	Передача и ловля мяча в тройках, передача и ловля мяча с откосом от площадки, бросок мяча из опорного положения с сопротивлением защитнику, перехваты мяча, выбивание или отбор мяча, тактика игры, скрестное перемещение, подстраховка защитника, нападение, контратака.		
	Практические занятия	№19Техника владения мячом на месте. Стойка вратаря, удары по воротам. №20Техника владения мячом в движении. Тактика игры в гандбол. №21 Техника перемещений, передач мяча, бросков по воротам. №22Выполнение сочетания технических элементов: ведение, передача, бросок; тактика игры. №23Правила игры. Техника безопасности игры. №24Учебная игра в гандбол. №25Выполнение контрольных нормативов.	6	2
Раздел 4	Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью		0/5	
Тема 4.1.	Средства физкультурно-оздоровительной деятельности		0/2	

	Содержание учебного материала			
	1	Оздоровительная ходьба и оздоровительный бег (ориентированные на развитие функциональных возможностей систем дыхания и кровообращения). Лыжные прогулки по пересеченной местности. Комплексы и упражнения адаптивной физической культуры, учитывающие индивидуальные медицинские показания (на профилактику сколиоза, плоскостопия, остеохондроза, органов дыхания и зрения, сердечно-сосудистой системы и т.п.).		
	Практические занятия	№1 Оздоровительная ходьба и оздоровительный бег (ориентированные на развитие функциональных возможностей систем дыхания и кровообращения).	2	2
	Контрольные работы		не предусмотрено	
Тема 4.2.	Дыхательная гимнастика		0/3	
	Содержание учебного материала			
	1	Классические методы дыхания при выполнении движений. Дыхательные упражнения йогов. Современные методики дыхательной гимнастики (Лобановой-Поповой, Стрельниковой, Бутейко).		
	Практические занятия	№2 Дыхательные упражнения йогов. №3 Современные методики дыхательной гимнастики Лобановой-Поповой. №4 Современные методики дыхательной гимнастики Стрельниковой. №5 Современные методики дыхательной гимнастики Бутейко.	3	2
	2 семестр		0/66	
Раздел 5	Лыжная подготовка		0/16	
Тема 5.1.	Попеременные и одновременные способы ходов.		0/6	
	Содержание учебного материала			
	1	Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях. Попеременный двухшажный ход; бесшажный ход; одновременный двухшажный ход; одновременный одношажный ход.		
	Практические занятия	№1 Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях.	6	2

		<p>№2 Техника попеременного двухшажного хода: посадка лыжника, подседание, финальная часть толчка, маховый вынос ноги, отталкивание руками, вынос руки с палкой.</p> <p>№3 Техника бесшажного, одновременного двухшажного и одношажного ходов.</p>		
Тема 5.2.	Переходы с одновременных лыжных ходов к попеременным. Спуски и подъемы.		0/6	
	Содержание учебного материала			
	1	Переходы с одновременных лыжных ходов к попеременным. Преодоление подъемов и препятствий. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.		
	Практические занятия	<p>№4 Техника переходов с одновременных лыжных ходов к попеременным: через два и один скользящий шаг в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.</p> <p>№5 Способы подъемов и спусков в зависимости от рельефа местности.</p>	6	2
Тема 5.3.	Элементы тактики лыжных гонок.		0/4	
	Содержание учебного материала			
	1	Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 8 км (юноши). Правила соревнований		
	Практические занятия	<p>№6 Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др.</p> <p>№7 Правила соревнований. Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 8 км (юноши).</p>	4	2
Раздел 6	Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью		0/8	
Тема 6.1.	Средства физкультурно-оздоровительной деятельности		0/6	
	Содержание учебного материала			
	1	Оздоровительная ходьба и оздоровительный бег (ориентированные на развитие функциональных возможностей систем дыхания и кровообращения). Лыжные прогулки по пересеченной местности. Комплексы и упражнения адаптивной физической культуры, учитывающие		

		индивидуальные медицинские показания (на профилактику сколиоза, плоскостопия, остеохондроза, органов дыхания и зрения, сердечно-сосудистой системы и т.п.).		
	Практические занятия	№1 Лыжные прогулки по пересеченной местности. №2 Составление и выполнение индивидуальных комплексов по коррекции осанки и телосложения, профилактики плоскостопия, адаптивной физической культуре (с учетом индивидуальных	6	2
Тема 6.2.	Дыхательная гимнастика		0/2	
	Содержание учебного материала			
	1	Классические методы дыхания при выполнении движений. Дыхательные упражнения йогов. Современные методики дыхательной гимнастики (Лобановой-Поповой, Стрельниковой, Бутейко).		
	Практические занятия	№3 Классические методы дыхания при выполнении движений.	2	2
Раздел 7	Гимнастика с элементами акробатики.		0/16	
Тема 7.1.	Акробатика		0/8	
	Содержание учебного материала			
	1	Кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках, руках и голове (юноши). Упражнения в парах. Комбинация из изученных элементов.		
	Практические занятия	№1 Группировки и перекаты. №2 Кувырки вперед и назад. Длинный кувырок (юноши) №3 Стойка на лопатках, руках и голове (юноши). №4 Выполнение комбинации из ранее изученных элементов.	8	2
Тема 7.2.	Упражнения на брусьях. Опорные прыжки.		0/8	
	Содержание учебного материала			
	1	Упражнения на брусьях: размахивание в висе изгибами; подъем в упор силой, подъем переворотом; из размахиваний махом назад соскок; подтягивание; размахивание в упоре; из седа ноги врозь кувырок вперед в сед ноги врозь; соскок махом назад; сгибание, разгибание рук в упоре;		

		передвижение на руках в упоре. Соединение элементов. Козел в ширину, высота 115 см: прыжок ноги врозь.		
	Практические занятия	<p>№5 Упражнения на брусьях: размахивание в висе изгибами; подъем переворотом; из размахиваний махом назад – соскок (девушки). Соединение элементов комбинацию.</p> <p>№6 Упражнения на брусьях: подъем в упор силой, из размахиваний махом назад соскок; подтягивание; размахивание в упоре; из седа ноги врозь кувырок вперед в сед ноги врозь; соскок махом назад; сгибание, разгибание рук в упоре; передвижение на руках в упоре. Соединение элементов в комбинацию.</p>	8	2
		№7 Опорный прыжок через козла в длину ноги врозь (юноши), боком через коня в ширину.		
Раздел 8	Физкультурно-оздоровительная деятельность.		0/10	
Тема 8.1	Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья		0/2	
	Содержание учебного материала			
	1	<p>Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность.</p> <p>Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни. Рациональное питание и профессия. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. Вводная и производственная гимнастика. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.</p>		
	Практические занятия	№1 Изучение методики составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности и методики активного отдыха в ходе профессиональной	2	2

		деятельности по избранному направлению.		
Тема 8.2.	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями		0/2	
	Содержание учебного материала			
	1	Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Коррекция фигуры. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки. Сензитивность в развитии профилирующих двигательных качеств.		
	Практические занятия	№2 Составление и показ комплекса физических упражнений для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата; профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания; упражнений для коррекции зрения.	2	2
Тема 8.3.	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств.		0/2	
	Содержание учебного материала			
	1	Диагностика и самодиагностика состояния организма учащегося при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль, его содержание. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки, использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений — тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля. Контроль (тестирование) уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств.		
	Практические занятия	№3 Изучение и проведение методики самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности. Выполнение самооценки и анализа обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовки.	2	2

Тема 8.4.		Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности		0/2	
		Содержание учебного материала			
	1	Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда обучающихся учреждений СПО. Динамика работоспособности обучающихся в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения общего состояния обучающихся в период экзаменационной сессии. Критерии нервно-эмоционального, психического, и психофизического утомления обучающихся. Методы повышения эффективности производственного и учебного труда. Значение мышечной релаксации. Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности.			
	Практические занятия	№4Изучение литературы и выполнение тестов по теме «Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции. Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов».		2	2
Тема 8.5.		Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста		0/2	
		Содержание учебного материала			
	1	Личная и социально-экономическая необходимость специальной оздоровительной и психофизической подготовки к труду. Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Контроль (тестирование) состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования.			
	Практические занятия	№5Составление индивидуальной оздоровительной программы двигательной активности с учетом профессиональной направленности.		2	2
Раздел 6		Легкая атлетика		0/10	
Тема 9.1.		Бег на короткие дистанции.		0/4	
		Содержание учебного материала			
	1	Специальные беговые упражнения. Техника бега на короткие дистанции:			

		низкий старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Техника бега по повороту. Челночный бег 3х10м; Выполнение контрольных нормативов в беге на 30м, 60м, 100м, 300м, 500м.		
	Практические занятия	№1Бег по прямой с различной скоростью	4	2
		№2Выполнение контрольных нормативов в беге на 30м, 60м, 100м, 300м, 500м		
		№3Эстафетный бег 4х100, 4х400м.		
Тема 9.2.	Бег на длинные дистанции		0/4	
	Содержание учебного материала			
	1	Техника бега на длинные дистанции: Высокий старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Кроссовый бег.		
	Практические занятия	№4Кроссовый бег.	4	2
		№5Равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши), выполнение контрольных нормативов.		
Тема 9.3.	Метания		0/2	
	Содержание учебного материала			
	1	Метание гранаты. Толкание ядра.		
	Практические занятия	№6Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши);	2	2
		№7Выполнение контрольных нормативов в метании гранаты		
Раздел 10	Спортивные игры		0/5	
Тема 10.1.	Футбол		0/5	
	Содержание учебного материала			
	1	Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров.		

	Практические занятия	№1Техника удара по летящему мячу средней частью подъема ноги.	5	2
		№2Техника ударов головой на месте и в прыжке.		
		№3Техника остановки мяча ногой, грудью.		
		№4Техника отбора мяча, обманных движений.		
		№5Правила игры. Техника безопасности игры		
		№6Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров.		
	Дифференцированный зачет		1	
Всего часов			117 (0/117)	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины предполагает наличие

3.1.1 учебного кабинета

3.1.2 зала

Спортивный зал;

библиотека;

читальный зал с выходом в сеть Интернет.

3.1.3. Оборудование учебного кабинета

№	Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения	Примечания
	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 по теоретической части дисциплины	1К
2	Материалы к практическим занятиям по дисциплине	1К
3	Материалы по организации самостоятельной работы	1К
4	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

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. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 10—11 кл. (Базовый уровень) / В.И. Лях, А.А. Зданевич. — М.: Просвещение, 2017.
2. 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, 2015. - 152 с.
3. Решетников Н.В. Физическая культура: Учебное пособие для среднего профессионального образования / Н.В. Решетников.- М.: Академия, 2015.

Дополнительные источники:

1. Вайнер, Э. Н. Валеология: Учебный практикум / 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:

- обеспечение подготовки к практическим и лабораторным занятиям, 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;
- 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, тестирования, дифференцированного зачёта, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

№	Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
	Освоенные умения	
1	Выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, дыхательной гимнастики.	- оценка результатов выполнения практической работы к темам «Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями», «Средства физкультурно-оздоровительной деятельности», «Дыхательная гимнастика».
2	Проводить самоконтроль на занятиях физическими упражнениями.	- оценка результатов выполнения на практических занятиях.
3	Преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;	-оценка результатов выполнения практической работы к темам «Легкая атлетика», «Гимнастика», «Спортивные игры», «Лыжный спорт».
4	Выполнять приемы страховки и самостраховки;	-оценка результатов выполнения на практических занятиях.
5	Осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;	-наблюдение и оценка при выполнении заданий на спортивно-массовых мероприятиях.
6	Выполнять контрольные нормативы по легкой атлетике, гимнастике, спортивным играм и лыжной подготовке при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;	- оценка результатов выполнения на практических занятиях по видам спорта.
	Усвоенные знания	
1	Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни	-оценка результатов практического занятия по теме «Средства физкультурно-оздоровительной деятельности»
2	Способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности.	-оценка результатов практического занятия по теме «Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования

		профессионально важных психофизиологических качеств»
3	Правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.	-оценка результатов практического занятия по теме «Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста»