

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОГСЭ.05
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

для студентов, обучающихся по специальности

44.02.03

Педагогика дополнительного образования

(углубленная подготовка)

Курган 2018


Рабочая программа учебной дисциплины разработана в соответствии с профессиональным стандартом «Педагог дополнительного образования детей и взрослых», утвержденного Приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 г. № 298н и на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования, утвержденного Приказом Минобрнауки России от 13.08.2014 № 998 по специальности

код	наименование специальности
44.02.03	Педагогика дополнительного образования
(программа подготовки специалистов среднего звена углубленной подготовки)	


Разработчики

	Фамилия, имя, отчество	Ученая степень (звание) [квалификационная категория]	Должность
1	Катайцев Геннадий Алексеевич	высшая	преподаватель
2			
3			

Одобрено на заседании МК по физической культуре

	Фамилия, имя, отчество председателя МК	Дата заседания МК	№ протокола	Подпись
1	Беляева Татьяна Васильевна	27.08.2018г.	1	

Утверждено:

	Фамилия, имя, отчество	Должность	Подпись
1	Кузменкина Галина Николаевна	Заместитель директора по УР	
2			

28.08.2018г.

[дата]

Содержание

1. Паспорт рабочей программы учебной дисциплины	4
2. Структура и содержание учебной дисциплины	5
3. Условия реализации учебной дисциплины	20
4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	20

1. ПАСПОРТ

рабочей программы учебной дисциплины

ОГСЭ.05 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 **44.02.03** **Педагогика дополнительного образования**

укрупненной 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 часть циклов **ППССЗ**

Общий гуманитарный и социально-экономический цикл

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.

1. 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	172	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 занятия	-
2.2	практические занятия, в том числе:	
	контрольные работы	
2.3	курсовая работа (проект) <i>(если предусмотрено)</i>	-
3	Самостоятельная работа обучающегося (всего)	172
	в том числе:	
3.1	Реферат	
3.2	внеаудиторная самостоятельная работа	
	Итоговая аттестация в форме зачета. <i>Зачет выставляется на основании оценок, полученных за пройденные разделы программы в течение семестра и выполнение контрольных нормативов</i>	

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
	2 семестр		4/100
Раздел: Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов			0,5/33,5
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		0/10
	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			1,5/66,5
Тема 1.	Бег на короткие дистанции		1,5/10,5
	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.	
			№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.			2/10
	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.		2
		№ 11 Выполнение контрольных нормативов в прыжках в длину с разбега и с места.		
Тема 3.	Бег на средние и длинные дистанции.			0/12
	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.			0/10
	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.	
	3 семестр		4/114
Раздел: Спортивные игры			4/114
Тема 1.	Баскетбол		2/28
	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		0/25
	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		0/28
	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.		2/33
	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.	1
		№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.	1
		№13Индивидуальное и групповое блокирование мяча.	
		№14Развитие скоростно-силовых качеств и координационных способностей.	
	№15Выполнение контрольных нормативов по технике волейбола.		
4 семестр			2/120
Раздел: Лыжная подготовка			0/62
Тема 1.	Техника лыжных ходов, тактическая подготовка лыжника.		0/30
	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.	
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	№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.	
Раздел: Гимнастика с элементами акробатики.			0/33
Тема 1.	Гимнастика с элементами акробатики.		0/33
	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			1/25
Тема 1.	Атлетические упражнения		0/10
	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	№19 Физические упражнения локального воздействия: – внешнее сопротивление, создаваемое за счет веса предметов (гантели, штанга, гири – 16 кг);	
		№20 Физические упражнения локального воздействия: - сопротивление упругих предметов (резина, пружинные эспандеры);	
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	№16 Физические упражнения локального воздействия: - противодействие партнера;	
Тема 3.	Атлетические упражнения		1/8
	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 учебного кабинета Спортивный зал

3.1.2 зала библиотека;
читальный зал с выходом в сеть Интернет.

3.1.3. Оборудование учебного кабинета

№	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 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. Бишаева, А.А. Физическая культура : учебник для нач. и сред.проф. образования/ А.А. Бишаева. – Москва: Издательский центр Академия, 2010. – 272 с.
2. Гришина, Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: учебное пособие / Ю.И. Гришина. – Ростов на Дону: Феникс, 2010. – 249 с.
3. Лях, В. И. Физическая культура 10—11кл. учеб. Для общеобразовательных организаций / В.И. Лях. — Москва: Просвещение - 4-е изд, 2017. – 255с.
4. Решетников, Н.В. Физическая культура: Учеб.для студентов сред. проф. учеб. заведений / Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицин. - 4-е изд., стер. - Москва: Академия, 2010. - 152 с.

Дополнительные источники:

1. Вайнер, Э. Н. Валеология: Учебный практикум / Е. В. Волынская. – Москва: Флинта: Наука, 2002.
2. Дмитриев, А. А. Физическая культура в специальном образовании : учеб.пособие для дефектол. фак. высш. пед. учеб. заведений / А. А. Дмитриев. – Москва: Академия, 2005. – 176 с.
3. Методические рекомендации «Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе: методология анализа, формы, методы, опыт применения»/Под ред. М.М. Безруких, В.Д. Сонькина. – Москва: Триада-фарм, 2005.
4. Туревский, И. М. Самостоятельная работа студентов факультетов физической культуры: учебное пособие /И.М.Туревский. - Москва: Академия, 2005.-320 с.

Интернет-ресурсы:

1. Валеология - здоровый образ жизни. - URL: <http://www.fiziolive.ru/>
2. Портал здорового образа жизни Breath.ru - Образование, культура, здоровье. - URL: <http://www.breath.ru/v.asp?articleid=65>
3. Федеральный государственный стандарт. - URL: <http://standart.edu.ru/>
4. Физкультура и спорт. - URL: <http://www.bibliotekar.ru/>

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.

1. Лях, В.И. Физическая культура 10—11кл. (Базовый уровень) / В.И. Лях, А.А. Зданевич. — М.: Просвещение, 2007.
2. Решетников, Н.В. Физическая культура [Текст]: учеб.д ля студентов сред.

проф. учеб. заведений / Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицин. - 4-е изд., стер. - М.: Академия, 2010. - 152 с.

3. Решетников, Н.В. Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования / Н.В. Решетников.- М.: Академия, 2010.

Дополнительные источники:

1. Вайнер, Э. Н. Валеология[Текст]: учебный практикум / Е. В. Волынская. – М.: Флинта: Наука, 2002.
2. Дмитриев, А. А. Физическая культура в специальном образовании [Текст]: учеб. пособие для дефектол. фак. высш. пед. учеб. заведений / А. А. Дмитриев. – М.: Academia, 2005. – 176 с.
3. Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе: методология анализа, формы, методы, опыт применения [Текст]: методические рекомендации / Под ред. М.М. Безруких, В.Д. Сонькина. – М.: Триада-фарм, 2005.
4. Туревский, И. М. Самостоятельная работа студентов факультетов физической культуры [Текст]: учебное пособие / И.М. Туревский. М.: Академия, 2005. - 320с.

Интернет-ресурсы:

1. Валеология - здоровый образ жизни [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://www.fizio.live.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

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, зачёта, 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»