**Министерство образования московской области**

**гбпоу мо «чеховский техникум»**

**СТРУКТУРНОЕ ПОДРАЗДЕЛЕНИЕ-1**

**рабочая Программа УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОГСЭ.04. Физическая культура**

2017 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее - СПО) 19.02.07 «Технология молока и молочных продуктов» входящей в состав укрупненной группы специальностей 19.00.00 Промышленная экология и биотехнологии. Организация-разработчик: Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Московской области «Чеховский техникум»

Разработчик:

\_\_\_\_\_Романов В.С. руководитель физвоспитания\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Ф.И.О., ученая степень, звание, должность

Рассмотрено на заседании предметной (цикловой) комиссии \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_цикла

Протокол № от «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 201 г.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Рекомендовано методическим объединением

Протокол № от «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_201 г.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Ю.А. Попова

Утверждено «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_201 г

Зам. директора по учебной работе\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ О.В. Москвитина

СОДЕРЖАНИЕ

 Стр.

**1.** ПАСПОРТ ПРИМЕРНОЙ ПРОГРАММЫ

УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 4

**2.** СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ

УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

**3.** УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ

ДИСЦИПЛИНЫ

**4.** КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ

ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

**1.** ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ

ДИСЦИПЛИНЫ **«**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**»**

**1.1. Область применения рабочей программы**

 Рабочая программа учебной дисциплины является частью

основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по всем специальностям СПО, в рамках реализации ОПОП СПО

**1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:**

 Дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью

общего гуманитарного и социально-экономического цикла ОПОП СПО

углублённой подготовки.

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

 В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен

уметь:

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

 В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен

знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;

- основы здорового образа жизни.

**1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:**

 максимальной учебной нагрузки обучающегося 336 часа (4 часа в неделю),

в том числе:

 обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 168 часа (2 часа в неделю);

 самостоятельной работы обучающегося 168 часа (2 часа в неделю).

 Программой предусмотрено одно вводное лекционное занятие, все

остальные предусмотренные программой теоретические сведения

сообщаются в ходе проведения практических занятий.

**2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

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

|  |  |
| --- | --- |
| Вид учебной работы | Объем часов |
| Максимальная учебная нагрузка **(**всего**)** | *336* |
| Обязательная аудиторная учебная нагрузка **(**всего**)** |  |
| в том числе: | 168 |
| лабораторные работы - не предусмотрено |  |
| практические занятия |  |
| контрольные работы – не предусмотрено |  |
| Самостоятельная работа обучающегося **(**всего**)** | 168 |
| в том числе: |  |
| 1. Внеаудиторная самостоятельная работа организуется в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП, не менее 2 часов в неделю. Проверка эффективности данного вида самостоятельной работы организуется в виде анализа результатов выступления на соревнованиях или сравнительных данных начального и конечного тестирования, демонстрирующих прирост в уровне развития физических качеств. |  |
| Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачёта |

**2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименование****разделов и тем** | **Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся** | **Объем****часов** | **Уровень****освоения** |
| **Раздел 1.** **Научно-Методические основы формирования****Физической культуры личности** |  | **16** |  |
| **Тема 1.1.** Общекультурное иСоциальное значение физической культуры**.** Здоровый образ жизни**.** | **Содержание учебного материала****Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры.** Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовка и подготовленность, самовоспитание. Сущность и ценности физической культуры. Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха. Дисциплина «Физическая культура» в системе среднего профессионального образования.**Социально-биологические основы физической культуры.**Характеристика изменений, происходящих в организме человека под воздействием выполнения физических упражнений, в процессе регулярных занятий. Эффекты физических упражнений. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений. Характеристика некоторых состояний организма: разминка, врабатывание, утомление, восстановление. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека.**Основы здорового образа и стиля жизни.**Здоровье человека как ценность и как фактор достижения жизненного успеха. Совокупность факторов, определяющих состояние здоровья. Роль регулярных занятий физическими упражнениями в формировании и поддержании здоровья. Компоненты здорового образа жизни. Роль и место физической культуры и спорта в формировании здорового образа и стиля жизни. Двигательная активность человека, её влияние на основные органы и системы организма. Норма двигательной активности, гиподинамия и гипокинезия. Оценка двигательной активности человека и формирование оптимальной двигательной активности в зависимости от образа жизни человека. Формы занятий физическими упр-ми в режиме дня и их влияние на здоровье. Коррекция индивидуальных нарушений здоровья, в том числе, возникающих в процессе профессиональной деятельности, средствами физического воспитания. Пропорции тела, коррекция массы тела средствами физического воспитания | 2 | репродуктивны |
| **Практические занятия**1. Выполнение комплексов дыхательных упражнений.*2.* Выполнение комплексов утренней гимнастики.*3.* Выполнение комплексов упражнений для глаз.*4.* Выполнение комплексов упражнений по формированию осанки.*5.* Выполнение комплексов упражнений для снижения массы тела.*6.* Выполнение комплексов упражнений для наращивания массы тела.*7.* Выполнение комплексов упражнений по профилактике плоскостопия.*8.* Выполнение комплексов упражнений при сутулости, нарушением осанки в грудном и поясничном отделах, упражнений для укрепления мышечного корсета, для укрепления мышц брюшного пресса.*9.* Проведение студентами самостоятельно подготовленных комплексов упражнений, направленных на укрепление здоровья и профилактику нарушений работы органов и систем организма. | 6 |  |
| **Самостоятельная работа обучающихся**1. Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики.2. Соблюдение оптимальных режимов суточной двигательной активности на основе выполнения физических упражнений. | 8 |
| **Раздел 2.Учебно-****практические основы формирования****физической культуры личности** |  | **216** |  |
| **Тема 2.1.**Общая физическаяподготовка | **Содержание учебного материала****Теоретические сведения.** Физические качества и способности человека и основы методики их воспитания. Средства, методы, принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей. Возрастная динамика развития физических качеств и способностей. Взаимосвязь в развитии физических качеств и возможности направленного воспитания отдельных качеств. Особенности физической и функциональной подготовленности.**Двигательные действия**. Построения, перестроения, различные виды ходьбы, комплексы обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами. Подвижные игры |  | ознакомительныйрепродуктивный |
| **Практические занятия.**1. Выполнение построений, перестроений, различных видов ходьбы, беговых и прыжковых упражнений, комплексов обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами.2. Подвижные игры различной интенсивности. | 2 |  |
| **Самостоятельная работа обучающихся.**1. Выполнение различных комплексов физических упражнений в процессе самостоятельных занятий. | 2 |  |
| **Тема 2.2.**Лёгкая атлетика**.** |  |  |  |
| **Содержание учебного материала**Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции, бега по прямой и виражу, на стадионе и пересечённой местности, Эстафетный бег. Техника спортивной ходьбы. Прыжки в длину. |  | продуктивный |
| **Практические занятия по лёгкой атлетике.**1. На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию,закреплению и совершенствованию техники двигательных действий.2. На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой.3. На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённомувоспитанию двигательных качеств и способностей:-воспитание быстроты в процессе занятий лёгкой атлетикой.-воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий лёгкой атлетикой.-воспитание выносливости в процессе занятий лёгкой атлетикой.-воспитание координации движений в процессе занятий лёгкой атлетикой. | 10 |  |
| **Самостоятельная работа обучающихся**1. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий. | 10 |  |
| **Тема 2.3.** Спортивные игры**.** |  |
| **Содержание учебного материала****Баскетбол**Перемещения по площадке. Ведение мяча. Передачи мяча**:** двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку. Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола. Броски мяча по кольцу с места, в движении. Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков. Тактика игры в защите в баскетболе. Групповые и командные действия игроков. Двусторонняя игра.**Волейбол.**Стойки в волейболе. Перемещение по площадке. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Приём мяча. Передачи мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Расстановка игроков. Тактика игры в защите, в нападении. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Групповые и командные действия игроков. Взаимодействие игроков. Учебная игра.**Футбол.**Перемещение по полю. Ведение мяча. Передачи мяча. Удары по мячу ногой, головой. Остановка мяча ногой. Приём мяса: ногой, головой. Удары по воротам. Обманные движения. Обводка соперника, отбор мяча. Тактика игры в защите, в нападении (индивидуальные, групповые, командные действия). Техника и тактика игры вратаря. Взаимодействие игроков. Учебная игра.**Настольный теннис.**Стойки игрока. Способы держания ракетки: горизонтальная хватка, вертикальная хватка. Передвижения: бесшажные, шаги, прыжки, рывки. Технические приёмы: подача, подрезка, срезка, накат, поставка, топ-спин, топс-удар, сеча. Тактика игры, стили игры. Тактические комбинации. Тактика одиночной и парной игры. Двусторонняя игра. |  | продуктивный |
| **Практические занятия**1. На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию,закреплению и совершенствованию техники двигательных действий,технико-тактических приёмов игры.2. На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой.3. На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённомувоспитанию двигательных качеств и способностей:-воспитание быстроты в процессе занятий спортивными играми.-воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий спортивными играми.-воспитание выносливости в процессе занятий спортивными играми.-воспитание координации движений в процессе занятий спортивными играми.4. В зависимости от задач занятия проводятся тренировочные игры,двусторонние игры на счёт.5. После изучение техники отдельного элемента проводится выполнение контрольных нормативов по элементам техники спортивных игр, технико-тактических приёмов игры.6. В процессе занятий по спортивным играм каждым студентом проводится самостоятельная разработка и проведение занятия или фрагмента занятия по изучаемым спортивным играм. | 58 |  |
| **Самостоятельная работа обучающихся.**1. Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессесамостоятельных занятий. | 58 |  |
| **Тема 2.4.** Аэробика  |  |
| **Содержание учебного материала**Основные виды перемещений. Базовые шаги, движения руками, базовые шаги с движениями руками Техника выполнения движений в степ аэробике: общая характеристика степ-аэробики, различные положения и виды платформ. Основные исходные положения. Движения ногами и руками в различных видах степ-аэробики Техника выполнения движений в шейпинге: общая характеристика шейпинга, основные средства, виды упражнений. Техника выполнения движений в пилатесе: общая характеристика пилатеса, виды упражнений. Техника выполнения движений в стретчинг-аэробике: общая характеристика стретчинга, положение тела, различные позы, сокращение мышц, дыхание.Соединения и комбинации: линейной прогрессии, от "головы" к "хвосту", "зиг-заг", "сложения", "блок-метод". Методы регулирования нагрузки в ходе занятий аэробикой. Специальные комплексы развития гибкости и их использование в процессе физкультурных занятий |  | продуктивный |
| **Практические занятия.**1. На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию,закреплению и совершенствованию техники выполнения отдельныхэлементов и их комбинаций2. На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой.3. На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённомувоспитанию двигательных качеств и способностей:-воспитание выносливости в процессе занятий избранными видами аэробики.-воспитание координации движений в процессе занятий.4. На каждом занятии выполняется разученная комбинация аэробикиразличной интенсивности, продолжительности, преимущественнойнаправленности.5. Каждым студентом обязательно проводится самостоятельная разработка содержания и проведение занятия или фрагмента занятия по изучаемому виду (видам) аэробики. | 12 |  |
| **Самостоятельная работа обучающихся**1. Выполнение изучаемых двигательных действий, связок, комбинаций, комплексов в процессе самостоятельных занятий. | 12 |  |
| **Тема 2.5.**Лыжная подготовка |  |
| **Содержание учебного материала****Лыжная подготовка** (В случае отсутствия снега может быть заменена кроссовой подготовкой*.* В случае отсутствия условий может быть заменена конькобежной подготовкой *(*обучением катанию на коньках*)*). Одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы. Полуконьковый и коньковый ход. Передвижение по пересечённой местности. Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте. Прыжки на лыжах с малого трамплина. Прохождение дистанций до 5 км (девушки), до 10 км (юноши).**Катание на коньках.**Посадка. Техника падений. Техника передвижения по прямой, техника передвижения по повороту. Разгон, торможение. Техника и тактика бега по дистанции. Пробегание дистанции до 500 метров. Подвижные игры на коньках.**Кроссовая подготовка.**Бег по стадиону. Бег по пересечённой местности до 5 км. |  |  |
| **Практические занятия**1. На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию,закреплению и совершенствованию основных элементов техникиизучаемого вида спорта.2. На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой.3. На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённомувоспитанию двигательных качеств и способностей на основеиспользования средств изучаемого вида спорта:-воспитание выносливости в процессе занятий изучаемым видом спорта;- воспитание координации движений в процессе занятий изучаемым видом спорта;- воспитание скоростно-силовых способностей в процессе занятий изучаемым видом спорта;- воспитание гибкости в процессе занятий изучаемым видом спорта.4. Каждым студентом обязательно проводится самостоятельная разработка содержания и проведение занятия или фрагмента занятия по изучаемому виду спорта. | 14 |  |
| **Самостоятельная работа обучающихся**.1. Катание на лыжах/коньках в свободное время. | 14 |  |
| **Тема 2.6.**Плавание**.** |  |
| **Содержание учебного материала**Плавание способами кроль на груди, кроль на спине, брасс на груди. Старты в плавании: из воды, с тумбочки. Поворот: плоский закрытый и открытый. Проплывание дистанций до 100 метров избранным способом. Прикладные способы плавания. |  | продуктивный |
| **Практические занятия**1. На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники плавания.2. На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой.3. На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённомувоспитанию двигательных качеств и способностей в процессе занятий плаванием:-воспитание выносливости в процессе занятий плаванием;- воспитание координации движений в процессе занятий плаванием;- воспитание скоростно-силовых способностей в процессе занятий плаванием;- воспитание гибкости в процессе занятий плаванием.4. Каждым студентом обязательно проводится самостоятельная разработка содержания и проведение занятия или фрагмента занятия по плаванию. | 12 |  |
| **Самостоятельная работа обучающихся**1. Плавание различными стилями, на различные дистанции в свободное время, в бассейнах, в открытых водоёмах. | 12 |  |
| **Раздел 3.****Профессионально-****прикладная****физическая****подготовка(ППФП)** |  | **104** |  |
| **Тема 3.1.** Сущность исодержание ППФП вдостижении высокихпрофессиональныхрезультатов | **Содержание учебного материала**Значение психофизической подготовки человека к профессиональнойдеятельности. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП студентов с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. Цели и задачи ППФП с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Анализ профессиограммы. Средства, методы и методика формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков. Средства, методы и методика формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств. Средства, методы и методика формирования устойчивости к профессиональным заболеваниям. Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП. |  | продуктивный |
| **Практические занятия.***1.* Разучивание, закрепление и совершенствование профессиональнозначимых двигательных действий.*2.* Формирование профессионально значимых физических качеств.*3.* Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально-прикладной физической культуры в режиме дня специалиста. | 36 |  |
| **Самостоятельная работа обучающихся.**1. Выполнение комплексов упражнений, повышающих работоспособность в избранной профессиональной деятельности в течение дня, в ходе педагогической практики, в свободное время | 36 |  |
| **Тема 3.2.**Военно **–** прикладная физическая подготовка | **Содержание учебного материала**Строевая, физическая, огневая подготовка. Строевая подготовка. Строевые приёмы, навыки чёткого и слаженного выполнения совместных действий в строю. Физическая подготовка. Основные приёмы борьбы (самбо, дзюдо, рукопашный бой): стойки, падения, самостраховка, захваты, броски, подсечки, подхваты, подножки, болевые и удушающие приёмы, приёмы защиты, тактика борьбы. Удары рукой и ногой, уход от ударов в рукопашном бою. Преодоление полосы препятствий. Безопорные и опорные прыжки, перелезание, прыжки в глубину, соскакивания и выскакивания, передвижение по узкой опоре. Огневая подготовка. Навыки обращения с оружием, приёмы стрельбы с прицеливанием по неподвижным мишеням, в условиях ограниченного времени. |  | продуктивный |
| **Практические занятия**1. Разучивание, закрепление и выполнение основных приёмов строевой подготовки.2. Разучивание, закрепление и совершенствование техники обращения с оружием.3. Разучивание, закрепление и совершенствование техники выполнения выстрелов.4. Разучивание, закрепление и совершенствование техники основныхэлементов борьбы.5. Разучивание, закрепление и совершенствование тактики ведения борьбы.6. Учебно-тренировочные схватки.7. Разучивание, закрепление и совершенствование техники преодоления полосы препятствий. | 16 |  |
| **Самостоятельная работа обучающихся.**1. Развитие физических качеств в процессе индивидуальных занятийфизическими упражнениями. | 16 |  |
|  |  |  |  |
| **Всего** | **336** |  |

**Распределение учебных часов на различные темы программы**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  | Всего | Из них аудиторных |
| 1 | **Общекультурное и социальное значение физической культуры.****Здоровый образ жизни.** | 16 | 8 |
| 2 | Лёгкая атлетика | 24 | 12 |
| 3 | Спортивные игры | 116 | 58 |
| 4 | Аэробика | 24 | 12 |
| 5 | Лыжная подготовка | 28 | 14 |
| 6 | Плавание | 24 | 12 |
| 7 | **Профессионально-прикладная физическая подготовка** | 72 | 36 |
| 8 | **Военно – прикладная физическая подготовка.** | 32 | 16 |
|  | **Итого** | 336 | 168 |

**3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

 **3.1. Материально-техническое обеспечение**

Реализация учебной дисциплины требует наличия универсального

спортивного зала, тренажёрного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий; оборудованных раздевалок.

**Спортивное оборудование:**

баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны; оборудование для силовых упражнений (гантели, утяжелители); оборудование для занятий аэробикой (скакалки). Гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса, дорожка резиновая разметочная для прыжком и метания; оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке.

**Для занятий лыжным спортом:**

лыжехранилище, мастерская для мелкого ремонта лыжного инвентаря и теплая раздевалка; учебно-тренировочные лыжни и трассы спусков на склонах, отвечающие требованиям безопасности; лыжный инвентарь (лыжи, ботинки, лыжные палки, лыжные мази и.т.п.).

**Для военно-прикладной подготовки:** место для стрельб, полоса

препятствий, маты для проведения занятий борьбой, рукопашным боем.

**Технические средства обучения:**

- музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, компьютер,

мультимедийный проектор, экран для обеспечения возможности

демонстрации комплексов упражнений;

- электронные носители с записями комплексов упражнений для

демонстрации на экране.

**3.2. Информационное обеспечение обучения**

**Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов,**

**дополнительной литературы**

**Основные источники:**

1. Ильинич В.И. Физическая культура студента и жизнь: учебник для

вузов [Текст] / В.И. Ильинич. – М.: Гардарики, 2007. -366 с.

2. Туманян Г.С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование:

учебное пособие для студентов высших учебных заведений [Текст] /Г.С.

Туманян М.: Издательский центр «Академия», 2006. – 336 с.

**Дополнительные источники:**

1. Аэробика - идеальная фигура: методические рекомендации / Сост.:

В.А. Гриднев, В.П. Шибкова, О.В Кольцова, Г.А. Комендантов. -

Тамбов : Изд-во Тамб. гос. техн. ун-та, 2008. - 44 с.

2. Бартош О.В. Сила и основы методики ее воспитания: Методические

рекомендации. - Владивосток: Изд-во МГУ им. адм. Г.И.

Невельского, 2009. - 47 с.

3. Боровских В.И., Мосиенко М.Г. Физическая культура и

самообразование учащихся средних учебных заведений:

методические рекомендации. - Мичуринск: Изд-во МичГАУ, 2008. -

66 с.

4. Бурбо,Л. Тренируем мышцы живота и спины за 10 минут в день

[Текст] / Люси Бурбо. – Ростов н/дону: «Феникс», 2005. – 160 с.

5. Бурбо,Л. Тренируем мышцы ног и ягодиц за 10 минут в день [Текст] /

Люси Бурбо. – Ростов н/дону: «Феникс», 2005. – 160 с.

6. Бурбо,Л. Фитбол за 10 минут в день [Текст] / Люси Бурбо. –

Ростов н/дону: «Феникс», 2005. – 160 с. Волков Л. В. Физическое

воспитание учащихся [Текст] / Л. В. Волков – Киев: Издательство

Олимпийская литература. – 2002. - 290с.

7. Горцев, Геннадий. Аэробика Фитнесс. Шейпинг [Текст] / Г. Горцев. –

М.: Вече, 2001. – 320 с.

8. Жмулин А. В., Масягина Н. В. Профессионально-прикладная

ориентация содержания примерной программы дисциплины

«Физическая культура» в контексте новых Федеральных

государственных образовательных стандартов [Текст] – М.:

Издательство «Прометей» МПГУ. – 2010. Стр. 11-13.

9. Кречмер, Э. Строение тела и характер [Текст] / Э. Кречмер. – М.:

Педагогика, 1995. – 158 с.

10.Купер, К. Аэробика для хорошего самочувствия [Текст] / Кеннет

Купер: Пер. с англ. – М.: Физкультура с спорт, 2007. – 192 с.: ил.

11.Ланда Б. Х. Методика комплексной оценки физического развития и

физической подготовленности [Текст] / Б. Х. Ланда – Москва:

Издательство Советский спорт. - 2005. – 192с.

18

12.Муравов И. В. Оздоровительные эффекты физической культуры и

спорта [Текст] / И. В. Муравов – Киев: Издательство Здоровье. -

1989. – 272с.

13.Носов В.В. Основные упражнения баскетболиста на начальном этапе

обучения: Методические указания. - Ульяновск: УлГТУ, 2006. - 30 с.

14.Программное и организационно - методическое обеспечение

физического воспитания обучающихся в образовательных

учреждениях начального и среднего профессионального образования.

Методические рекомендации к формированию Комплексной

программы учебного заведения по предмету «Физическая культура»

[Текст] / Под ред. И.П. Залетаева, А. П. Зотова, М. В. Анисимовой,

О. М. Плахова – Москва: Издательство Физкультура и Спорт. - 2006.

– 160с.

15.Попова Е.Г. Общеразвивающие упражнения в гимнастике [Текст] /

Е.Г. Попова – Москва: Издательство Терра-Спорт. - 2000. - 72 с.

16.Ратов И. П. Двигательные возможности человека и нетрадиционные

методы их развития и восстановления [Текст] / И. П. Ратов – Минск:

Издательство Минтиппроэкт. - 1994. – 116 с.

17.Рубцова И.В., Кубышкина Е.В., Алаторцева Е.В., Готовцева Я.В.

Оптимальная двигательная активность: Учебно-методическое

пособие. - Воронеж: ИПЦ ВГУ, 2007. - 23 с.

18.Селуянов, В.Н. ИЗОТОН (Основы оздоровительной физической

культуры) [Текст]: Учебное пособие / В.Н. Селуянов, С.К. Сарсания,

Е.Б. Мякиченко. – М., Фин. Академия, ОФК. – 1995. – 138 с.

19.Черемисинов В. Н. Валеология [Текст] / В. Н. Черемисинов –

Москва: Издательство Физическая культура. - 2005. – 144с.

20.Черенкова С. Л., Физическая культура: самостоятельные занятия

[Текст] / С.Л. Черенкова - Брянск: БГТУ. - 2004. – 205 с. Шевякова

С.А., Захарова В.Р., Мосиенко М.Г.

21.Физическая культура в режиме дня студента: Методические

рекомендации. - Мичуринск: Изд-во МичГАУ, 2008. - 15 с.

Интернет ресурсы**:**

1. Сайт Министерства спорта, туризма и молодёжной политики

http://sport.minstm.gov.ru

2. Сайт Департамента физической культуры и спорта города

Москвы [http://www.mossport.ru](http://www.mossport.ru/)

**4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ**

**ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**Контроль и оценка** результатов освоения учебной дисциплины

осуществляется преподавателем в процессе проведения практических

занятий и лабораторных работ, тестирования, а также выполнения

обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

|  |  |
| --- | --- |
| Результаты обучения**(**освоенные умения**,** усвоенные знания**)** | Формы и методы контроля и оценкирезультатов обучения |
| В результате освоения учебнойдисциплины обучающийся должензнать:- о роли физической культуры вобщекультурном, социальном ифизическом развитии человека;- основы здорового образа жизни. | Формы контроля обучения:– практические задания по работе с информацией– домашние задания проблемного характера- ведение календаря самонаблюдения.Оценка подготовленных студентом фрагментов занятий (занятий) с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха |
| Должен уметь:- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность дляукрепления здоровья, достиженияжизненных и профессиональныхцелей.- выполненять задания, связанные ссамостоятельной разработкой,подготовкой, проведением студентом занятий или фрагментов занятий по изучаемым видам спорта. | **Методы оценки результатов:**- накопительная система баллов, на основе которой выставляется итоговая отметка;- традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка;- тестирование в контрольных точках.**Лёгкая атлетика.**1.Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий): бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину; Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитиюфизического качества средствами лёгкой атлетики.**Спортивные игры.**Оценка техники базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглирование) Оценка технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм Оценка выполнения студентом функций судьи. Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр. **Аэробика** Оценка техники выполнения комбинаций и связок. Оценка самостоятельного проведения фрагмента занятия или занятия**Лыжная подготовка.**Оценка техники передвижения на лыжах различными ходами, техники выполнения поворотов, торможения, спусков и подъемов.**Конькобежная подготовка.**Оценка техники бега по повороту, стартового разгона, торможения. Оценка техники пробегания дистанции 300-500 метров без учёта времени.**Кроссовая подготовка.**Оценка техники пробегания дистанции до 5 км без учёта времени.**Плавание.**Оценка техники плавания способом:- кроль на спине;- кроль на груди;- брасс.Оценка техники:- старта из воды;- стартового прыжка с тумбочки.;- поворотов.4. Проплывание избранным способом дистанции 400 м без учёта времени.***Оценка уровня развития физических качеств занимающихся наиболее целесообразно проводить по приросту к исходным показателям.***Для этого организуется тестирование в контрольных точках*:*На входе *–* начало учебного года*,* семестра*;*На выходе *–* в конце учебного года*,* семестра*,* изучения темы программы*.*Тесты по ППФП разрабатываются применительно к укрупнённой группе специальностей/ профессий.Для оценки **военно-прикладной физической подготовки** проводится оценка техники изученных двигательных действий отдельно по видам подготовки: строевой, физической, огневой.Проводится оценка уровня развития выносливости и силовых способностей по приросту к исходным показателям. |

Министерство ОБРАЗОВАНИЯ Московской области

ГОУСПО МО «Чеховский механико-технологический техникум

молочной промышленности»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

дисциплины **Физическая культура**

для специальности 260303 «Технология молока и молочных продуктов»

с. Новый Быт

2014 г.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Одобрена предметной (цикловой) комиссией общепрофессиональных дисциплинПредседатель комиссии\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/ Т. Ю. Куликова/ |

|  |
| --- |
| Составлена в соответствии с требованиями примерной программы учебной дисциплины Физическая культура, утвержденной Министерством образования и науки РФ 16.04.2008 года\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/ Ю. А. Попова / |

 |

Автор: Савченко О.А. – преподаватель ГОУСПО МО «Чеховский механико-технологический техникум молочной промышленности»

Рецензенты: