**C:\Users\user\Desktop\1.tif**

**C:\Users\user\Desktop\1.tif**

**СОДЕРЖАНИЕ.**

**стр.**

1. Паспорт рабочей программы учебной дисциплины…………………………4
2. Структура и содержание учебной дисциплины………………………..……..6
3. Условия реализации учебной дисциплины…………………………………...14
4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины…………...18

Приложение 1…………………………………………………….не предусмотрено

Приложение 2………………………………………………………………………19

**1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**Физическая культура**

**1.1. Область применения рабочей программы**

Рабочая программа учебной дисциплины - является ча­стью основной профессиональной программы специалистов среднего звена ГБПОУ КО «ККСТ» по специальности СПО 19.02.08. Технология мяса и мясных продуктов.

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании (в программах повышении квалификации и переподготовки) и профессиональной подготовке кадров в области технологии мяса и мясных продуктов.

Рабочая программа составляется для использования в учебном процессе по очной, заочной, заочной с элементами дистанционных образовательных технологий формам обучения.

**1.2. Место учебной дисциплины в структуре ППССЗ:** входит в общий гуманитарный и социально-экономический учебный цикл ППССЗ.

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

Базовая часть

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.

Вариативная часть - не предусмотрена

В процессе освоения учебной дисциплины у обучающихся должны формироваться общие компетенции (**ОК)** (Приложение 1):

**ОК 2** – Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество;

**ОК 3** – Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность;

**ОК 6** - Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями;

**1.4. Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося 336 часов, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 168 часов;

- самостоятельной работы обучающегося 168 часов.

**2*.* СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид учебной деятельности** | **Объем часов** |
| **Максимальная учебная нагрузка (всего)** | **336** |
| **Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)** | **168** |
| в том числе: |  |
| лабораторные занятия | не предусмотрено |
| практические занятия | 166 |
| контрольные работы | не предусмотрено |
| курсовая работа (проект) | не предусмотрено |
| **Самостоятельная работа обучающегося (всего)** | **168** |
| в том числе: |  |
| самостоятельная работа над курсовой работой (проектом) | не предусмотрено |
| Выполнение комплекса утренней гимнастики  Выполнение различных комплексов физических упражнений в процессе самостоятельных занятий  Совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий  Выполнение изучаемых двигательных действий, их комбинаций в процессе самостоятельных занятий  Подготовка комплекса по аэробике  Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий  Катание на лыжах в свободное время  Настольный теннис  Подготовка рефератов  Тестирование  Подготовка кроссвордов  Подготовка презентаций | 4  4  4  6  6  24  10  10  46  18  18  18 |
| Промежуточная аттестация в форме | **дифференцированного зачёта** |

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименование разделов и тем** | **Содержание учебного материала, лабораторные работы, практические занятия, самостоятель­ная работа обучающихся, курсовая работа (проект)** | **Объем часов** | **Уровень освоения** |
| **Раздел I.**  **Научно-методические основы формирования**  **физической культуры личности** |  | **2** |  |
| **Тема 1.1**  **Общекультурное и**  **социальное значение**  **физической культуры. Здоровый образ жизни.** | Содержание учебного материала | **2** |
| 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. | 2 |
| Лабораторные работы | не предусмотрено |  |
| Практические занятия | не предусмотрено |
| Контрольные работы | не предусмотрено |
| Самостоятельная работа обучающихся  Выполнение комплекса утренней гимнастики.  Подготовка рефератов на темы «Изменения, происходящие в организме человека под воздействием выполнения физических упражнений, в процессе регулярных занятий», «Основы здорового образа жизни», «Физическая культура в обеспечении здоровья». | **2** |
| **Раздел II.**  **Учебно-практические основы формирования**  **физической культуры личности.** |  | **166** |
| **Тема 2.1.Общая физическая подготовка** | Содержание учебного материала |  |
| 1.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. |
| Лабораторные работы | не предусмотрено |
| Практические занятия  Построения, перестроения, различные виды ходьбы.  Комплексы общеразвивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами.  Подвижные игры. | **4** |
| Контрольные работы | не предусмотрено |
| Самостоятельная работа обучающихся  Выполнение различных комплексов физических упражнений в процессе самостоятельных занятий.  Подготовка реферата на тему «Физические способности (качества) человека: сила, гибкость, выносливость». | **4** |
| **Тема 2.2. Лёгкая атлетика** | Содержание учебного материала |  |
| 1.Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции, бега по прямой и виражу, на стадионе и пересечённой местности.Техника метания мяча, гранаты, броска н\мяча, толкания ядра.Эстафетный бег. Техника спортивной ходьбы. Прыжки в длину, через скакалку. |
| Лабораторные работы | не предусмотрено |
| Практические занятия.  Совершенствование техники бега на короткие дистанции 30 м, 100 м с низкого старта.  Специальные прыжковые упражнения. Совершенствование техники метания мяча.  Развитие скоростных качеств: ускорения 6\*30 м.  Совершенствование техники бега на средние дистанции 500 м, 1000 м.  Совершенствование бега на средние дистанции 400м, 800м; техники прыжка в длину с места.  Совершенствование техники передачи эстафетной палочки.  Специальные упражнения для укрепления мышц плечевого пояса, ног.  Совершенствование техники метания гранаты.  Совершенствование бега на 1200 м.  Совершенствование техники толкания ядра: д. – 5 кг, юн. – 6 кг.  6-минутный бег (1500м). Совершенствование техники броска н/мяча. Совершенствование бега на 1700 м.  Бег на длинные дистанции: 2000м, 3000м.  Бег в переменном темпе 3-4км, скоростно-силовая подготовка. | **28** |
| Контрольные работы | не предусмотрено |
| Самостоятельная работа обучающихся  Совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.  Подготовка рефератов на темы «История развития лёгкой атлетики в России», «Методы бега на короткие, средние и длинные дистанции», «Оздоровительный бег», «Техника метания гранаты, мяча».  Подготовка кроссворда.  Тестирование.  Подготовка презентаций. | **28** |
| **Тема 2.3.Гимнастика (девушки)** | Содержание учебного материала |  |
| 1.Строевые упражнения на месте и в движении. Акробатические упражнения: кувырки вперёд, назад. Акробатические упражнения: перекаты, приседы, группировки, стойка на лопат­ках, кувырки вперёд и назад. |
| 2.Акробатические упражнения: мост (из по­ложения стоя, лёжа), стойка на голове, ру­ках; упражнения на г/снарядах. Комплекс по аэробике: упражнения. Висы и упоры. |
| 3.Подтягивания. Перелазания, лазания. Сгибание и разгибание рук. Поднимание согнутых ног. |
| 4.Размахивания. Соскоки. Перевороты. Подъёмы. Простей­шие комбинации. |
| 5.Напрыгивания на снаря­ды с различными движениями ног и рук. Опорные прыжки. Упражнения со скакал­кой, с гирями, с гантелями, штангой. | не предусмотрено |  |
| 6. Упражнения у гим­настической стенки. Упражнения на пресс. | **28** |
| Лабораторные работы | не предусмотрено |
| Практические занятия  Строевые упражнения. Строевые приемы. Фигурные передвижения.  Построения и перестроения. Размыкания и смыкания.  Акробатика: кувырок вперёд, назад: совершенствование.  Акробатика: перекат, стойка на лопатках: совершенствование; кувырок вперёд, назад: закрепление. Работа по станциям.  Акробатическое соединение: разучивание. Комплекс по аэробике: составление и разучивание. Прыжки на скакалке за 1мин.  Акробатика: мост (из положения стоя, лёжа), стойка на голове, руках: совершенст-вование. Поднимание туловища за 1мин.  Акробатическое соединение: закрепление, зачёт.  Упражнения на гимнастическом бревне и брусьях. Комплекс по аэробике.  Специальные упражнения для укрепления мышц плечевого пояса, ног.  Комбинация на бревне: учёт. Отжимание.  Совершенствование упражнений на брусьях.  Упражнения на брусьях: закрепление. Опорный прыжок: совершенствование. Упражнения со снарядами: с гантелями, гирями, со штангой и скакалкой. Комплекс по аэробике.  Упражнения у шведской стены: совершенствование. Опорный прыжок: закрепление. | **28** |
| **Тема 2.4.Лыжная подготовка** | Содержание учебного материала |  |
| Лыжная подготовка (В случае отсутствия снега может быть заменена кроссовой подготовкой)*.* |  |
| 1.Одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы. Полуконьковый и коньковый ход. Передвижение по пересечённой местности. |
| 2. Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте. Прохождение дистанций до 3 км (девушки), до 5 км (юноши). |
| 3. Кроссовая подготовка. Бег по стадиону. Бег по пересечённой местности до 5 км. |
| Лабораторные работы | не предусмотрено |
| Практические занятия  Строевые приёмы на лыжах. Одновременный бесшажный ход: совершен.  Попеременный бесшажный ход: соверш. Прохождение дистанции: д.-2км, юн.-3км.  Одновременный бесшажный ход: закрепление. Попеременный бесшажный ход: закрепление. Прохождение дистанции: д.-2км, юн.-3км.  Одновременный одношажный и попеременный двухшажный ход: разучивание.  Одновременный одношажный ход: совершенствование. Попеременный двухшажный ход: совершенствование.  Способы торможения: плугом, полуплугом, падением. Прохождение дистанции 3км, 5км попеременными и одновременными ходами.  Виды стоек на спуске: основная, высокая, низкая, для отдыха. Совершенствование техники поворота на месте. Прохождение дистанции: д.-3км, юн.-5км.  Виды стоек на спуске: закрепление. Прохождение дистанции: д.-3км, юн.-5км.  Контрольное прохождение дистанции классическим ходом: юн.-5км, д.-3км.  Подъёмы: ступающим шагом, «лесенкой», «полуёлочкой», «ёлочкой».  Элементы конькового хода: специальные подготовительные упражнения.  Коньковый ход: одновременный одношажный ход без палок: закрепление.  Контрольное прохождение дистанции коньковым ходом: юн.-5км, д.-3км. | **26** |
| Контрольные работы | не предусмотрено |
| Самостоятельная работа обучающихся  Катание на лыжах в свободное время.  Подготовка рефератов на темы «История развития лыжного спорта», «Лыжные ходы», «Необходимость обучения владением жизненно-важными умениями и навыками (передвижение на лыжах)», «Первая помощь при травмах и при обморожениях», «Влияние занятий лыжным спортом на организм человека (развивающее, укрепляющее, закаливающее)».  Подготовка кроссворда.  Тестирование.  Подготовка презентаций. | **26** |
| **Тема 2.5. Настольный теннис** | Содержание учебного материала |  |
| Правила игры. Выбор ракетки и способы держания. Жесткий хват, мягкий хват, хват «пером».  Удары по мячу.  Подачи мяча.  Положения теннисиста. Нападающие удары. Способы перемещения. Игра в защите. |
| Лабораторные работы | не предусмотрено |
| Практические занятия  Выбор ракетки  Способы держания ракетки.  Набивания мяча разными сторонами ракетки  Удары по мячу.  Атакующие удары.  Подачи мяча.  Нападающие удары  Упражнения с мячом и ракеткой.  Тренировка удара: накатом у стенки  Удары на точность.  Игровые комбинации  Учебная игра. | **24** |
| Контрольные работы | не предусмотрено |
| Самостоятельная работа обучающихся  Правила игры  Способы держания ракетки  Основы тренировки теннисиста.  Упражнения с ракеткой  Упражнения с мячом  Набивания мяча разной стороной ракетки  Набивания мяча от стены  Тренировка двигательных реакций.  Подготовка кроссворда.  Тестирование.  Подготовка презентаций.  Подготовка реферата. | **24** |
| **Тема 2.6.Баскетбол** | Содержание учебного материала |  |
| 1.Перемещения по площадке. Ведение мяча. Передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку. |
| 2.Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола. |
| 3.Броски мяча по кольцу с места, в движении. Тактика игры в нападении. |
| 4.Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом. Тактика игры в защите в баскетболе. |
| 5.Групповые и командные действия игроков. Двусторонняя игра. |
| Лабораторные работы | не предусмотрено |
| Практические занятия.  Совершенствование техники ведения и передачи мяча.  Совершенствование бросков мяча с разных точек и разной дистанции (с места, в движении).  Специальные упражнения для укрепления мышц плечевого пояса, ног. Работа с набивными мячами.  Совершенствование техники передачи мяча на месте и в движении.  Совершенствование техники ловли мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола.  Совершенствование техники ведения мяча на месте правой и левой рукой. Совершенствование техники ведения мяча и броска по кольцу после 2-х шагов. Совершенствование техники остановки и перемещения, ведения мяча и броска по кольцу.  Работа в парах с б/б мячом: передача мяча от груди, с отскоком от пола.  Совершенствование техники штрафного броска.  Совершенствование техники остановки и перехвата мяча.  Совершенствование техники бросков с разных точек и разной дистанции: учёт.  Совершенствование техники борьбы под щитом за мяч после отскока, блокшот.  Совершенствование техники всех ранее изученных приёмов. | **28** |
| Контрольные работы | не предусмотрено |
| Самостоятельная работа обучающихся  Совершенствование техники и тактики игры в баскетбол в процессе самостоятельных занятий.  Подготовка рефератов на темы «История развития баскетбола», «Баскетбол: техника игры в нападении», «Изменения, происходящие в нервной системе под воздействием активной двигательной деятельности».  Подготовка кроссворда.  Подготовка презентации. | **28** |
| **Тема 2.7.Волейбол** | Содержание учебного материала |  |
| 1.Стойки в волейболе. Перемещение по площадке. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. |
| 2.Приём мяча. Передачи мяча. Нападающие удары. |
| 3.Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Расстановка игроков. |
| 4.Тактика игры в защите, в нападении. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. |
| 5. Взаимодействие игроков. Групповые и командные действия игроков. Учебная игра. |
| Лабораторные работы | не предусмотрено |
| Практические занятия  Совершенствование: передачи мяча сверху, снизу. Работа с в/б мячами у стены. Специальные прыжковые упражнения. Передачи мяча сверху, снизу в парах: учёт. Совершенствование техники остановок, передвижений, стоек и размещений волейболистов на площадке.  Совершенствование техники передачи мяча в разных стойках.  Совершенствование техники нижней и верхней прямой подач.  Совершенствование техники игры в защите. Приём мяча сверху, снизу после подачи.  Совершенствование техники подачи с прыжка. Подача мяча по зонам.  Работа в парах: имитация нападающего удара. Специальные прыжковые упражнения.  Совершенствование техники прямого нападающего удара.  Совершенствование техники: удар с переводом и поворотом туловища. Совершенствование техники: удар с переводом и без поворота туловища.  Совершенствование техники: боковой нападающий удар.  Совершенствование техники: атакующий удар с задней (2) линии.  Совершенствование техники: выполнение блока. Страховка при блокировании. | **28** |
| Контрольные работы | не предусмотрено |
| Самостоятельная работа обучающихся  Совершенствование техники и тактики игры в волейбол в процессе самостоятельных занятий.  Подготовка рефератов на темы «История развития волейбола», «Волейбол: техника, тактика», «Роль физических упражнений в развитии и совершенствовании опорно-двигательного аппарата».  Подготовка кроссворда.  Подготовка презентации. | **28** |
| **Примерная тематика курсовой работы (проекта)** | | **не предусмотрено** |
| **Самостоятельная работа обучающихся над курсовой работой** | | **не предусмотрено** |
| **Всего:** | | **336** |

**3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного зала, тренажёрного зала, открытого стадиона , библиотеки, оборудованных раздевалок.

**Оборудование спортивного зала:** гимнастическая перекладина, шведская стенка, брусья, столы для н/тенниса, щиты, корзины, сетки, стойки, антенны.

* баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи;
* сетки для игры в бадминтон, ракетки для игры в бадминтон;
* сетки, ракетки, шарики и столы для н/тенниса;
* секундомеры, мячи для б/тенниса.

**Оборудование для силовых упражнений:** гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений, тренажёры.

**Оборудование для занятий аэробикой:** степ-платформы, скакалки, гимнастические коврики, фитболы.

**Оборудование** **стадиона**: ворота, дорожки разметочные для бега, прыжков и метания; турники, футбольная и волейбольная площадки.

**Для занятий лыжным спортом:**

учебно-тренировочная лыжня и трасса, отвечающая требованиям безопасности;

лыжный инвентарь: (лыжи, ботинки, лыжные палки, лыжные мази и.т.п.).

**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.

**Оборудование лаборатории и рабочих мест лаборатории:**

* не предусмотрено.

**7.2. Информационное обеспечение обучения** (перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы)

**Основные источники**

Для преподавателей

1.Барчуков И.С. Физическая культура. – М., 2002.

2.Бирюкова А.А. Спортивный массаж: учебник для вузов. – М., 2006.

3. Вайдеховский С.М. Книга тренера. – М., 1971.

4.Велитченко В.К. Физкультура без травм. – М.:, 1993.

5.Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании. – М., 2006.

6.Ильинич В.И. Физическая культура студента и жизнь: учебник для вузов / В.И. Ильинич. – М.: Гардарики, 2007.

7.Кабачков В.А., Пономарчук В.А. Тренажёры в школе: Кн. для уч. – М., 1992.

8.Методические рекомендации: Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе / под ред. М.М. Безруких, В.Д. Сонькина. – М., 2002.

9.Мишин Б.И. Настольная книга учителя физической культуры – М.: Астрель – АСТ, 2002.

10.Сирис П.З., Кабачков В.А. Профессионально-прикладная направленность физического воспитания школьников: Кн. для учителя. – М.: 1988.

11.Спортивные игры: правила, тактика, техника. – Р.-на-Д.: «Феникс», 2004.

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

учебное пособие для студентов высших учебных заведений /Г.С. Туманян

- М.: Издательский центр «Академия», 2006.

13. Туреневский И.М. Самостоятельная работа студентов факультетов физической культуры. – М., 2005.

14.Физическая культура. Теоретический материал. Учебное пособие. / Под ред. В.Ю. Волкова, В.И. Загоруйко. – СПб: «Нестер», 1999.

15. Хрущёв С.В. Физическая культура детей с заболеванием органов дыхания: учебное пособие для вузов. – М., 2006.

Для обучающихся

1.Виленский М.Я., Горшков А.Г. Основы здорового образа жизни студента// Среднее профессиональное образование, 1995, №4,5,6; 1996, №1,2,3.

2.Виленский М.Я., Ильинич В.И. Физическая культура работников умственного труда – М.: Знание, 1987.

3.Виноградов П.А. Физическая культура и здоровый образ жизни – М.: Мысль, 1990.

4.Лаптев А.П., Полневский С.А. Гигиена: учебник для институтов и техникумов физической культуры - М.: ФиС, 1990.

5.Лях В.И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития – М.: Терра-спорт, 2001.

6.Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 10 – 11 кл. – М., 2005.

7.Полиславский С.А., Старцева И.Д. Физкультура и профессия – М.: ФиС, 2002.

8.Раевский Р.Т. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов технических вузов – М.: Высшая школа, 1985.

9.Физическая культура в школе. Журнал. – М., 1996-2010.

**Дополнительные источники**

Для преподавателей

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.

2.Бартош О.В. Сила и основы методики ее воспитания: Методические рекомендации. - Владивосток: Изд-во МГУ им. адм. Г.И. Невельского, 2009.

3.Бишаева А.А., Зимин В.Н. Физическое воспитание и валеология: учебное пособие для студентов вузов: в 3 ч. Физическое воспитание молодёжи с профессиональной и валеологической направленностью. – Кострома, 2003

4. Боровских В.И., Мосиенко М.Г. Физическая культура и самообразование учащихся средних учебных заведений: методические рекомендации. - Мичуринск: « МичГАУ», 2008.

5. Бурбо Л. Тренируем мышцы живота и спины за 10 минут в день./ Люси Бурбо. – Ростов н/Дону: «Феникс», 2005.

6. Бурбо Л. Тренируем мышцы ног и ягодиц за 10 минут в день./ Люси Бурбо. – Ростов н/Дону: «Феникс», 2005.

7.Бурбо Л. Фитбол за 10 минут в день./ Люси Бурбо. – Ростов н/Дону: «Феникс», 2005.

8.Волков Л. В. Физическое воспитание учащихся./ Л. В. Волков – Киев: Издательство «Олимпийская литература», 2002.

9. Горцев, Геннадий. Аэробика Фитнесс. Шейпинг. / Г. Горцев. – М.: Вече, 2001.

10. Жмулин А. В., Масягина Н. В. Профессионально-прикладная ориентация содержания примерной программы дисциплины «Физическая культура» в контексте новых Федеральных государственных образовательных стандартов – М.: «Прометей» МПГУ, 2010.

11. Кречмер, Э. Строение тела и характер. / Э. Кречмер. – М.: Педагогика, 1995.

12.Купер, К. Аэробика для хорошего самочувствия. / Кеннет Купер: Пер. с англ. – М.: «Физкультура и спорт», 2007.

13.Ланда Б. Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности. / Б. Х. Ланда – Москва:Издательство «Советский спорт», 2005.

14.Муравов И. В. Оздоровительные эффекты физической культуры и спорта. / И. В. Муравов – Киев: «Здоровье»,1989.

15.Носов В.В. Основные упражнения баскетболиста на начальном этапе обучения: Методические указания. - Ульяновск: УлГТУ, 2006.

16.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». / Под ред. И.П. Залетаева, А. П. Зотова, М. В. Анисимовой, О. М. Плахова – Москва: «Физкультура и Спорт», 2006.

17.Попова Е.Г. Общеразвивающие упражнения в гимнастике. /Е.Г. Попова – Москва: «Терра-Спорт», 2000.

18.Ратов И. П. Двигательные возможности человека и нетрадиционные методы их развития и восстановления. / И. П. Ратов – Минск: «Минтиппроэкт», 1994.

19.Рубцова И.В., Кубышкина Е.В., Алаторцева Е.В., Готовцева Я.В. Оптимальная двигательная активность: Учебно-методическое пособие. - Воронеж: ИПЦ ВГУ, 2007.

20.Спортивные газеты, журналы.

21.Селуянов. В.Н. ИЗОТОН (Основы оздоровительной физической культуры) Учебное пособие / В.Н. Селуянов, С.К. Сарсания, Е.Б. Мякиченко. – М., Фин. Академия, ОФК. – 1995.

22.Черемисинов В. Н. Валеология / В. Н. Черемисинов. – Москва: Издательство Физическая культура. - 2005.

23.Черенкова С. Л., Физическая культура: самостоятельные занятия./ С.Л. Черенкова - Брянск: БГТУ. - 2004.

24.Физическая культура в режиме дня студента: Методические рекомендации. Шевякова С.А., Захарова В.Р., Мосиенко М.Г.- Мичуринск: Изд-во МичГАУ, 2008.

Для обучающихся

1. И.С. Барчуков, А.А. Нестеров. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика: учеб.пособие для студентов высш. учебн. заведений / И.С. Барчуков, А.А. Нестеров; под общей ред. Н.Н. Маликова. – 2-е изд.,стер. – М.: Изд. Центр «Академия», 2008.

2.Кун Л. Всемирная история физической культуры и спорта (пер. с венг.)/Под общей редакцией В.В. Столбова – М.: Радуга, 1982

3.Решетников Н.В., Кислицин Ю.Л. Физическая культура: учебное пособие для студентов средних специальных учебных заведений. 2-е изд., переработ. И доп. – М.: Изд. Центр «Академия», Мастерство, Высшая школа, 2000.

4.Физическая культура: Учебник для учащихся 10-11 классов общеобразовательных учреждений. /Под ред.В.И. Ляха, Л.Е. Любомирского, Г.Б. Мейксона.–М.:Просвещение,1997

**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>.

**4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ**

**УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

|  |  |
| --- | --- |
| **Результаты обучения**  **(освоенные умения, усвоенные знания)** | **Формы и методы контроля и оценки результатов обучения** |
| В результате освоения учебной  дисциплины обучающийся должен  **знать:**  - о роли физической культуры в  общекультурном, социальном и  физическом развитии человека;  - основы здорового образа жизни. | Формализованное наблюдение и оценка результатов практических работ  Оценка защиты реферата по теме |
| Должен **уметь:**  - использовать физкультурно-  оздоровительную деятельность для  укрепления здоровья, достижения  жизненных и профессиональных  целей.  - выполнять задания, связанные с  самостоятельной разработкой,  подготовкой, проведением  студентом занятий или фрагментов  занятий по изучаемым видам  спорта. | - сдача контрольных нормативов;  - традиционная система отметок в баллах за каждую  выполненную работу, на основе которых  выставляется итоговая отметка;  - тестирование в контрольных точках. |

**Приложение 2**

**ТЕХНОЛОГИИ ФОРМИРОВАНИЯ ОК**

|  |  |
| --- | --- |
| **Название ОК** | **Технологии формирования ОК (на учебных занятиях)** |
| **ОК 2** – Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество. | Практическое занятие, урок соревнование. |
| **ОК 3** - Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность. | Урок соревнование. |
| **ОК 6** - Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями. | Урок поиск, урок взаимообучение. |

**ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ, ВНЕСЕННЫХ**

**В РАБОЧУЮ ПРОГРАММУ**

|  |  |
| --- | --- |
| **30.08 2016 г.** | |
| **БЫЛО**  **Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Калужской области «Калужский колледж современных технологий»**  **« Утверждаю» зам. директора по учебной работе**  **Одобрено предметной (цикловой) методической комиссией Методического совета колледжа**  **Калуга, 2015 г.** | **СТАЛО**  **Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Калужской области**  **« Калужский колледж питания и услуг»**  **Утверждаю» зав.учебным отделом площ.№3**  **Одобрено цикловой методической комиссией общеобразовательных, общих гуманитарных и социально-экономических, математических и общих естественнонаучных дисциплин, председатель Оленичева О.А.**  **Калуга, 2016 г.** |
| **Основание: Приказ Минобразования КО**  **Приказ ГАПОУ КО «ККПУ»**  **Подпись лица внесшего изменения / /** | |
| **Рассмотрено на заседании Методического совета ГАПОУ КО «ККПУ»**  **Председатель Кулешова С.В.** | |
| **Утверждено зав.учебным отделом площ.№3**  **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Е.В.Чечерина Дата 30.08.2016г** | |

Лоров