Автономная некоммерческая профессиональная образовательная организация

«УРАЛЬСКИЙ ПРОМЫШЛЕННО-ЭКОНОМИЧЕСКИЙ ТЕХНИКУМ»

**рабочая программа**

учебной дисциплины

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

базовая подготовка

**Укрупненная группа:** 38.00.00Экономика и управление

**Специальность:**38.02.03 Операционная деятельность в логистике

2016

|  |  |
| --- | --- |
| Одобрена цикловой комиссией ОГСЭ и МЕНДПредседатель комиссии\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Е.Н.КрыловаПротокол № 9от «13» мая 2016г. | Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе ФГОС и в соответствии с примерной программой учебной дисциплины для специальностей среднего профессионального образования *УТВЕРЖДАЮ*Заместитель директора поучебной работе \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Н.Б. Чмель«23» мая 2016 г. |

Разработчик Р.Л.Михайлов, преподаватель «Физической культуры»

АН ПОО «Уральский промышленно-экономический техникум»

Техническая экспертиза рабочей программы

учебной дисциплины *«Физическая культура»*

пройдена.

Эксперты:

Методист АН ПОО «Уральский промышленно-экономический техникум»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Т.Ю. Иванова

СОДЕРЖАНИЕ

стр.

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ **4** ДИСЦИПЛИНЫ
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ **5** ДИСЦИПЛИНЫ
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ 9

УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ **11**

УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

**1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙДИСЦИПЛИНЫ**

**Физическая культура**

* 1. **Область применения рабочей программы**

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основой профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности **«**38.02.03 Операционная деятельность в логистике**» (базовый уровень)**

Рабочая **программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании (в программах повышения квалификации и переподготовки) и профессиональной подготовке по профессиям рабочих, должностей служащих:**

* 1. **Место учебной дисциплины в стриктуре основной профессиональной образовательнойпрограммы:** дисциплина является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла.
	2. **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 236 часов в том числе:

 обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 118 часа;

 самостоятельной работы обучающегося118 час.

**2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид учебной работы** | ***Объем часов*** |
| **Максимальная учебная нагрузка (всего)** | ***236*** |
| **Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)**  | ***118*** |
| в том числе: |  |
|  практические занятия | *118* |
| **Самостоятельная работа обучающегося (всего)** | ***118*** |
| в том числе: |  |
| - изучение нормативных материалов; | *2* |
| - выполнение различных комплексов гимнастики; | *8* |
| -закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий; | *12* |
| - участие в соревнованиях по различным видам спорта; | *20* |
| - учебно-тренировочные занятия по видам спорта; | *38* |
| -написание рефератов по темам:«Выносливость как физическая способность человека», «Развитие скоростно-силовых качеств», «Гибкость. Методика ее развития», «Ловкость. Методика ее развития», «Быстрота. Методика ее развития», «Сила. Методика ее развития», «Аэробика. Виды аэробных нагрузок», «Различные комплексы упражнений с отягощениями», «Легкая атлетика», «Волейбол», «Лыжная подготовка», «Баскетбол», «Аэробика», «Атлетическая гимнастика». | *38* |
| Итоговая аттестация в форме *дифференцированного зачета*  |  |

**22.. Тематический план и содержание учебной дисциплины
ОГСЭ.04. Физическая культура.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименование разделов и тем** | **Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся** | **Объем часов** | **Уровень освоения** |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| **Раздел 1.Теоретико –практические основы формирования физической культуры** | **4** |  |
| **Тема 1.1.**Общекультурное и социальное значение физической культуры. Основы здорового образа жизни. | **Содержание учебного материала**Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Физическая культура личности. Основы законодательства Российской Федерации о физической культуре и спорте. 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. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Здоровый образ жизни и его взаимосвязь с общей культурой индивида | 2 | 2 |
| **Самостоятельная работа обучающихся**Подготовка сообщения на тему: « Физическая культура и спорт как социальные явления» | 2 |  |
| **Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности** | **228** |  |
| **Тема 2.1.**Общая физическаяподготовка | **Содержание учебного материала**Общеразвивающие упражнения, суставная гимнастика, комплексы различных упражнений, бег, ходьба. Дыхательные упражнения. | 4 |  |
| **Практическое занятие №1:**Общеразвивающие упражнения, бег, ходьба, комплексы различных упражнений | 2 |  |
| **Практическое занятие №2:**Суставная гимнастика, бег ходьба, дыхательные упражнения, общеразвивающие упражнения | 2 |  |
| **Самостоятельная работа обучающихся**Общеразвивающие упражнения, утренняя гимнастика, дыхательные упражнения | 2 |  |
| **Тема 2.2.**Гандбол | **Самостоятельная работа обучающихся**Изучение правил игры | 2 |  |
| **Тема 2.3.**Бадминтон | **Самостоятельная работа обучающихся**Изучение правил игры | 2 |  |
| **Тема 2.4.** Бег накороткие дистанции | **Содержание учебного материала****Основы техники ходьбы и бега.****Последовательность изучения техники бега на короткие дистанции.** | 4 | **2** |
|  | Практическое занятие №3: **Обучение технике бега на короткие дистанции** | 2 |  |
|  | Практическое занятие №4: **Совершенствование техники бега на короткие дистанции** | 2 |  |
|  | **Самостоятельная работа обучающихся****Бег на короткие дистанции** | 4 |  |
| **Тема2.5.** Бег насредние дистанции | **Содержание учебного материала****Основы техники ходьбы и бега.****Последовательность изучения техники бега на средние дистанции.** | 4 | **2** |
|  | Практическое занятие №5: **Обучение технике бега на средние дистанции** | 2 |  |
|  | Практическое занятие №6: **Совершенствование техники бега на средние дистанции** | 2 |  |
|  | **Самостоятельная работа обучающихся****Бег на средние дистанции** | 4 |  |
| **Тема 2.6.** Бег надлинные дистанции | **Содержание учебного материала****Основы техники ходьбы и бега.****Последовательность изучения техники бега на длинные дистанции** | 4 | **2** |
| Практическое занятие №7: **Обучение технике бега на длинные дистанции** | 2 |  |
| Практическое занятие №8: **Совершенствование техники бега на длинные дистанции** | 2 |  |
| **Самостоятельная работа обучающихся**Бег на длинные дистанции | 4 |  |
| **Тема 2.7.** Метание гранаты | **Содержание учебного материала****Основы техники метания легкоатлетических снарядов** | 4 | 2 |
|  | Практическое занятие №9: **Обучение технике метания гранаты** | 2 |  |
| Практическое занятие №10: **Совершенствование техники метания гранаты** | 2 |  |
| **Самостоятельная работа обучающихся****Совершенствование техники метания гранаты** | 4 |  |
| **Тема 2.8.** Прыжки в длину с места и с разбега | **Содержание учебного материала****Основы техники легкоатлетических прыжков** | 4 | 2 |
|  | Практическое занятие №11: **Обучение технике прыжка в длину с места и с разбега** Практическое занятие №12: **Прыжки в длину с места** и **с разбега** | 22 |  |
| **Самостоятельная работа обучающихся****Прыжки в длину с места** и **с разбега** | 4 |  |
| **Тема 2.9.** Футбол. Техника ведения мяча | **Содержание учебного материала****Основы техники ведения мяча. Специальные упражнения для футболистов.** | 4 | 2 |
|  | **Практическое занятие №13**: Техника ведения мяча **Практическое занятие №14**: Техника ведения мяча | 22 |  |
|  | Самостоятельная работа обучающихся**Специальные упражнения для футболистов** | 4 |  |
| **Тема 2.10.** Футбол. Удары по неподвижному и катящемуся мячу | **Содержание учебного материала****Техника ударов и остановок мяча.** | 2 | 2 |
| Практическое занятие №15: **Обучение технике ударов по неподвижному и катящемуся мячу** | 2 |  |
|  | **Самостоятельная работа обучающихся**Отработка ударов по мячу | 2 |  |
| **Тема 2.11.** ФутболВбрасывание мяча из-за боковой линии | **Содержание учебного материала****Правила игры в футбол.****Техника вбрасывания мяча из-за боковой линии.** | 2 | 2 |
|  | Практическое занятие №16:**Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Правила игры в футбол.** | 2 |  |
|  | **Самостоятельная работа обучающихся**Изучение правил игры в футбол | 2 |  |
| **Тема 2.12.** Футбол.Остановка катящегося и летящего мяча | **Содержание учебного материала****Изучение способов остановки мяча. Общеразвивающие упражнения футболиста.** | 4 | 2 |
|  | Практическое занятие №17:**Обучение технике остановки катящегося мяча** Практическое занятие №18: **Обучение технике остановки летящего мяча** | 22 |  |
|  | **Самостоятельная работа обучающихся**Отработка техники остановки мяча | 4 |  |
| **Тема 2.13.** Футбол. Передача мяча на месте и в движении | **Содержание учебного материала****Техника передачи мяча.** | 2 | 2 |
| Практическое занятие №19:**Передача мяча на месте и в движении** | 2 |  |
| **Самостоятельная работа обучающихся** Отработка передачи мяча | 2 |  |
| **Тема 2.14.** Футбол.Свободный штрафной и угловой удары | **Содержание учебного материала****Отработка техники ударов по мячу** **Специальные упражнения футболиста** | 2 | 2 |
| Практическое занятие №20**: Обучение технике свободного, штрафного и углового ударов.** | 2 |  |
| **Самостоятельная работа обучающихся****Отработка техники ударов по мячу** | 2 |  |
| **Тема 2.15.** Футбол.Игра вратаря | **Содержание учебного материала****Техника игры вратаря** | 2 | 2 |
| Практическое занятие №21: **Обучение технике игры вратаря** | 2 |  |
| **Самостоятельная работа обучающихся****Техника игры вратаря** | 2 |  |
| **Тема 2.16.** Футбол.Двусторонняя учебная игра | **Содержание учебного материала****Техника и тактика командной игры** | 2 | 2 |
| Практическое занятие №22: **Двусторонняя учебная игра** | 2 |  |
| **Самостоятельная работа обучающихся****Техника и тактика командной игры** | 2 |  |
| **Тема 2.17.** Настольный теннис.Способы держания ракетки | **Содержание учебного материала****Способы держания ракетки. Правила игры в настольный теннис.** | 2 | **2** |
| Практическое занятие №23**: Обучение способам держания ракетки** | 2 |  |
| **Самостоятельная работа обучающихся****Изучение правил игры в настольный теннис** | 2 |  |
| **Тема 2.18.** Настольный теннис.Технические приемы отбивания: «толчок», «подрезка» | **Содержание учебного материала****Технические приёмы отбивания мяча** | 2 | **2** |
| Практическое занятие №24: **Технические приемы отбивания: «толчок», «подрезка»** | 2 |  |
| **Самостоятельная работа обучающихся****Технические приёмы отбивания мяча** | 2 |  |
| **Тема 2.19.** Настольный теннис.Стойки и перемещения | **Содержание учебного материала****Техника стоек и перемещений теннисиста** | 2 | **2** |
| Практическое занятие №25: **Обучение стойкам и перемещениям теннисиста** | 2 |  |
| **Самостоятельная работа обучающихся****Техника стоек и перемещений теннисиста** | 2 |  |
| **Тема 2.20.** Настольный теннис.«Накат» слева, справа | **Содержание учебного материала****Изучение техники игры в настольный теннис** | 2 | **2** |
| Практическое занятие №26: **Обучение технике игры «Накат» слева, справа.** | 2 |  |
| **Самостоятельная работа обучающихся****игра в настольный теннис** | 2 |  |
| **Тема 2.21.** Настольный теннис.Техника подачи мяча. Учебная игра. | **Содержание учебного материала****Обучение техники подачи мяча. Учебная игра.** | 2 | **2** |
| Практическое занятие №27: **Техника подачи мяча. Учебная игра.** | 2 |  |
| **Самостоятельная работа обучающихся****игра в настольный теннис** | 2 |  |
| **IТема 2.22.** Гимнастика.Строевые и порядковые упражнения.Вольные упражнения. | **Содержание учебного материала****Правила выполнения строевых и порядковых упражнений.** | 2 | 2 |
| **Практическое занятие №28:** Обучение строевым и порядковым упражнениям. Вольные упражнения. | 2 |  |
| **Самостоятельная работа обучающихся**Вольные упражнения. | 2 |  |
| **Тема 2.23.** Гимнастика. Вольные упражнения (девушки). Упражнения для мышц груди и живота (юноши) | **Содержание учебного материала****Обучение вольным упражнениям. Обучение упражнениям на тренажёрах.** | 2 | **2** |
| Практическое занятие №29:**Обучение вольным упражнениям. Обучение упражнениям на тренажёрах** | 2 |  |
| **Самостоятельная работа обучающихся** Посещение тренажёрного зала | 2 |  |
| **Тема 2.24.** Гимнастика.Упражнения на тренажёрах на силу рук и ног.Подтягивание наперекладине (юноши). Прыжки со скакалкой (девушки). Вольные упражнения (девушки). | **Содержание учебного материала****Обучение упражнениям на тренажёрах на силу рук и ног. Подтягивание на перекладине (юноши). Прыжки со скакалкой (девушки). Вольные упражнения (девушки).** | 2 | **2** |
| Практическое занятие №30: **Упражнения на тренажёрах на силу рук и ног. Подтягивание на перекладине (юноши). Прыжки со скакалкой (девушки). Вольные упражнения (девушки).** | 2 |  |
| **Самостоятельная работа обучающихся****Общеразвивающие упражнения на тренажёрах.** | 2 |  |
| **Тема 2.25.** Гимнастика.Подтягивание на перекладине, отжимание на брусьях (юноши).Девушки - прыжки со скакалкой, поднимание и опускание туловища с положением лёжа на спине. | **Содержание учебного материала****Упражнения на гимнастических снарядах.** | 4 | **2** |
| **Практическое занятие № 31:**Обучение технеике подтягивания на перекладине, отжимания на брусьях (юноши). Девушки - прыжки со скакалкой, поднимание и опускание туловища с положением лёжа на спине. Контрольные упражнения.Практическое занятие № 32: **Совершенствование техники подтягивания на перекладине, отжимания на брусьях (юноши). Девушки - прыжки со скакалкой, поднимание и опусканиетуловища с положением лёжа на спине. Контрольные упражнения.** | 22 |  |
| Самостоятельная работа обучающихся**Упражнения на гимнастических снарядах** | 4 |  |
| **Тема 2.26.**Правила соревнований игры в волейбол. Стойки и перемещения | **Содержание учебного материала****Изучение правил соревнований игры в волейбол. Изучение техники игры в волейбол** | **4** | 2 |
|  | Практическое занятие №33:**Правила соревнований игры в волейбол**Практическое занятие №34:**Изучение техники игры в волейбол . Стойки и перемещения** | 22 |  |
|  | **Самостоятельная работа обучающихся****Изучение правил игры в волейбол** | 4 |  |
| **Тема 2.27.**Волейбол**.**Обучение нижней прямой подаче | **Содержание учебного материала****Основы техники игры. Совершенствование нижней прямой подачи.** | 4 | **2** |
|  | Практическое занятие №35: **Обучение нижней прямой подаче** | 2 |  |
|  | **Практическое занятие №36:** Нижняя прямая подача. | 2 |  |
|  | Самостоятельная работа обучающихся **Общеразвивающие и специальные упражнения волейболистов.** | 4 |  |
| **Тема 2.28.** Волейбол. Обучение нижней боковой подаче | **Содержание учебного материала****Основы техники игры** | 4 | **2** |
| Практическое занятие №37: **Обучение нижней боковой подаче** | 2 |  |
| **Практическое занятие №38**: Нижняя боковая подача | 2 |  |
|  | Самостоятельная работа обучающихся **Общеразвивающие и специальные упражнения волейболистов.** | 4 |  |
| **Тема2.29.** Волейбол. Приём и передача мяча двумя руками сверху и снизу | **Содержание учебного материала****Основы техники игры в защите. Передача мяча.** | 4 | 1 |
| Практическое занятие№39**: Приём и передача мяча двумя руками сверху.** Практическое занятие№40**: Приём и передача мяча двумя руками сверху и снизу** | 22 |  |
|  | **Самостоятельная работа обучающихся****Совершенствование техники игры в волейбол. Посещение секции.** | 4 |  |
| **Тема 2.30.** Волейбол. Обучение верхней прямой подаче | **Содержание учебного материала****Основы техники игры в волейбол.** | 4 | **2** |
|  | Практическое занятие№41: **Обучение верхней прямой подаче** Практическое занятие№42: **Верхняя прямая подача** | 22 |  |
|  | Самостоятельная работа обучающихся **Совершенствование техники игры в волейбол. Посещение секции.** | 4 |  |
| **Тема 2.31.** Волейбол.Двусторонняя учебная игра. | **Содержание учебного материала****Совершенствование техники игры в волейбол.** | 6 | **2** |
| **Практическое занятие №43:**Двусторонняя учебная игра **Практическое занятие №44:**Двусторонняя учебная игра**Практическое занятие № 45.**Двусторонняя учебная игра | 222 |  |
| **Самостоятельная работа обучающихся**Посещение спортивной секции | 6 |  |
| **Тема 2.32..** Зачётные нормативы | **Содержание учебного материала****Проверка уровня освоения материала** | 4 | **2** |
| **Практическое занятие № 46:** Зачётные нормативы **Практическое занятие №47** Зачётные нормативы: | 22 |  |
| **Самостоятельная работа обучающихся**Посещение спортивной секции | 4 |  |
| **Тема 2.33.** Баскетбол.Правила игры. Стойки и перемещения. | **Содержание учебного материала****Основы техники игры.** | **2** | 2 |
| Практическое занятие №47: **Правила игры. Стойки и перемещения.** | 2 |  |
| **Самостоятельная работа обучающихся****Отработка стоек и перемещений** | 2 |  |
| **Тема 2.34.** Баскетбол.Ловля ипередача мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча, двумя руками из-за головы. | **Содержание учебного материала****Основы техники игры.** | 2 | **2** |
| Практическое занятие №49: **Обучение технике ловли и передачи мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча, двумя руками из-за головы.** | 2 |  |
| Самостоятельная работа обучающихся **Общеразвивающие упражнения баскетболиста.** | 2 |  |
| Тема 2.35. **Баскетбол.Техника ведения мяча с изменением высоты отскока мяча и направления движения.** | **Содержание учебного материала****Техника игры в нападении.** | 2 | 2 |
| Практическое занятие №50: **Обучение технике ведения мяча с изменением высоты отскока мяча и направления движения.** | 2 |  |
| **Самостоятельная работа обучающихся**Игра в баскетбол | 2 |  |
| Тема2.36. **Баскетбол.Техника ведения мяча, два шага, бросок в кольцо.** | **Содержание учебного материала****Техника игры в нападении.** | 4 | 2 |
| **Практическое занятие №51:** Обучение технике ведения мяча, два шага, бросок в кольцо. **Практическое занятие №52:** Совершенствование техники ведения мяча, два шага, бросок в кольцо | 22 |  |
|  | **Самостоятельная работа обучающихся**Отработка техники ведения мяча | 4 |  |
| Тема 2.37. **Баскетбол.Техника броска мяча в кольцо одной рукой от плеча, двумя руками от груди** | **Содержание учебного материала****Обучение техники броска в кольцо** | 4 | 2 |
| Практическое занятие №53: **Обучение технике броска мяча в кольцо одной рукой от плеча, двумя руками от груди**Практическое занятие №54: **Совершенствование техники броска мяча в кольцо одной рукой от плеча, двумя руками от груди** | 22 |  |
|  | **Самостоятельная работа обучающихся**Посещение спортивной секции | 4 |  |
| **Тема 2.38.** Баскетбол.**Двусторонняя учебная игра.** | **Содержание учебного материала****Совершенствование техники игры в баскетбол** | 4 | 2 |
| Практическое занятие №55: **Двусторонняя учебная игра** Практическое занятие №56: **Двусторонняя учебная игра** | 22 |  |
|  | **Самостоятельная работа обучающихся**Посещение спортивной секции | 4 |  |
| Тема 2.39. **Зачётные нормативы** | **Содержание учебного материала****Проверка уровня освоения материала** | 4 | 2 |
| **Практическое занятие №57:** Зачётные нормативы | 2 |  |
| **Практическое занятие №58:** Зачётные нормативы | 2 |  |
| **Раздел 3.Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)** | **12** |  |
| **Тема 3.1.**Комплекс упражнений для работников умственного труда (юн/дев) | **Содержание учебного материала**Комплекс упражнений для работников умственного труда (юн/дев).Комплекс разминки суставов, дыхательные аэробные упражнения | 6 |  |
| **Практическое занятие №59:**Комплекс упражнений для работников умственного труда (юн/дев), аэробные упражнения | 2 |  |
| **Практическое занятие №60:**Комплекс упражнений для работников умственного труда (юн/дев), дыхательные упражнения | 2 |  |
| **Практическое занятие №61:**Комплекс упражнений для работников умственного труда (юн/дев), разминки суставов | 2 |  |
|  | **Самостоятельная работа обучающихся**Комплекс упражнений для работников умственного труда, аэробные упражнения, дыхательные упражнения | 6 |  |
| **Всего** | **236** |  |

**3. Условия реализации учебной дисциплины «Физическая культура»**

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

Реализация учебной дисциплины требует универсального спортивного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий; оборудованных раздевалок с душевыми кабинами.

**Спортивное оборудование:**

**Для занятий гимнастикой:**

Обруч гимнастический, палка гимнастическая, скакалка, гантели, шведская стенка.

**Для занятий спортивными играми:**

Мяч баскетбольный, мяч волейбольный, мяч футбольный, сетка волейбольная, ракетки для бадминтона, мяч для большого тенниса ,кольца баскетбольные, скамейки.

**Оборудование спортивной площадки:**

Беговая дорожка 30м и 60м, прыжковая яма, элементы полосы препятствий.

**3.2 Информационное обеспечение обучения.**

**Перечень документов учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительная литература.**

**Основные источники:**

1. Бочкарева С.И., Кокоулина О.П., Копылова Н.Е., Митина Н.Ф., Плеханова О.З., Ростеванов А.Г. Физическая культура:Учебно-методический комплекс.-М.:Изд.центр ЕАОИ, 2008.-315с

**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. Тех ун-та,2008.-44с.
2. Баршов О.В. Сила и основы методики ее воспитания: Методические рекомендации.- Владивосток: Изд-во МГУ им. Адм. Г.И. невельского,2009.-47с.
3. Боровских В.И. Мосиенко М.Г. Физическая культура и самообразование учащихся средних учебных заведений: методические рекомендации.- Мичуринск: Изд-во мичГАУ, 2008.-66с.
4. Бурбо Л. Тренируем мышцы живота, и спины за 10 минут в день.- Ростов на Дону: «Феникс», 2005.-160с.
5. Бурбо Л. Тренируем мышцы ягодиц и ног за 10 минут в день. - Ростов на Дону: «Феникс», 2005.-160с.
6. Бурбо Л. Фитбол 10 минут в день.- Ростов на Дону: «Феникс», 2005.-160с.
7. Волков Л.В. Физическое воспитание учащихся.- Киев: Изд-во Олимпийская литература.-2002. – 290с.
8. Жмурин А.В., Масягина Н.В. Профессионально-прикладная ориентация содержания примерной программы «Физическая культура» в контексте новых Федеральных государственных стандартов – М.: Изд-во « Прометей».-2010.-11-13с.
9. Кречмер Э. Строение тела и характер. – М.: педагогика, 1995.- 158с.
10. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия. Пер. с англ.- М.: Физкультура и спорт, 2007.-192с.
11. Ланда Б.Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности. – Москва: Изд-во Советский спорт.-2005.-192с.
12. Муравов И.В. Оздоровительные эффекты физической культуры и спорта. – Киев: Изд-во «Здоровье».- 1989.-272с.
13. Носов В.В. Основные упражнения баскетболиста на начальном этапе обучения: Методические указания. - Ульяновск: УлГТУ, 2006.-30с.
14. Программное 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: Изд-во Физическая культура и Спорт.-2006.-160с.
15. Попова Е.Г. Общеразвивающие упражнения в гимнастике.- Москва: Изд-во Терра-Спорт.-2000.-72с.
16. Ратов И.П. Двигательные возможности человека и нетрадиционные методы их развития и восстановления.- Минск: Изд-во Минтиппроэкт.-1994.-116с.

**Интернет-ресурсы:**

Сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики <http://sport>mstm.go.ru

Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы http://www.mossport.ru

**4.Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины.**

**Контроль и оценка** результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и лабораторных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектора, исследований.

|  |  |
| --- | --- |
| **Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)** | **Формы и методы контроля и оценки результатов обучения** |
| Результаты освоения дисциплиныОбучающийся должен знать:- о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом 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 с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха. |
| 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. | **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.**Легкая атлетика.**1. Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий): бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину;
2. Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами легкой атлетики.

**Спортивные игры.**1. Оценки базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглирование);
2. Оценка технико - тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным игра;
3. Оценка выполнения студентом функции судьи. Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физических качеств средствами спортивных игр.

**Аэробика (девушки)**1. Оценка техники выполнения комбинаций и связок. Оценка самостоятельного проведения фрагмента занятия или занятия целиком.

**Атлетическая гимнастика (юноши)**1. Оценка техники выполнения упражнений на тренажерах, комплексов с отягощениями;
2. Самостоятельное проведения фрагмента занятия или занятия целиком.

**Лыжная подготовка**1. Оценка техники передвижения на лыжах различными ходами, техники выполнения поворотов, торможения, спусков и подъемов.

**Кроссовая подготовка**1. Оценка техники пробегания дистанции 5 км без учета времени.

**Оценку уровня развития физических качеств занимающихся наиболее целесообразно проводить по приросту к исходным данным показателям.**Для этого организуется тестирование в контрольных точках:На входе – начало учебного года, семестра;На выходе – в конце учебного года, семестра, изучения темы программы. |