Министерство образования и науки Калужской области

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Калужской области

«КАЛУЖСКИЙ КОЛЛЕДЖ ЭКОНОМИКИ И ТЕХНОЛОГИЙ»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

программа подготовки специалистов среднего звена по специальности 46.02.01 Документационное обеспечение управления и архивоведение.

Калуга, 2018

ОДОБРЕНА
методическим
советом колледжа
Протокол №1 от 29.08 2018

УТВЕРЖДАЮ
Заместитель директора
по учебной работе
_____/Г.Ф.Кузьмова

РАССМОТРЕНА
на заседании ЦМК русского языка и физической культуры
Протокол № 01 от 30.08 2018
Председатель ЦМК
_____ /С.А. Соболева

Рабочая программа учебной дисциплины Физическая культура составлена для специальности среднего профессионального образования 46.02.01 Документационное обеспечение управления и архивоведение.

Рабочая программа разработана на основе примерной для профессий начального профессионального образования и специальностей среднего профессионального образования. Примерная программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) (приказ Министерства образования и науки от 05.11.2009 №535)1 для всех специальностей СПО Организация-разработчик: Федеральное государственное учреждение «Федеральный институт развития образования».

Разработчики:

Жмулин Александр Владимирович, кандидат педагогических наук, директор ГОУ СПО Спортивно-педагогического колледжа Москомспорта

Масягина Наталья Васильевна, кандидат педагогических наук, доцент, заместитель директора по научно-методической работе ГОУ СПО Спортивно-педагогического колледжа Москомспорта.

Рекомендована Федеральным государственным учреждением «Федеральный институт развития образования» (ФГУ «ФИРО») в качестве примерной программы для использования образовательными учреждениями при разработке программы учебной дисциплины «Физическая культура». Заключение Экспертного совета № 093 от «22» марта 2011 г. (Основание: Протокол заседания Президиума Экспертного совета по профессиональному образованию при ФГУ «Федеральный институт развития образования» от «25» января 2011 г. № 1).

Организация-разработчик: Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Калужской области «Калужский колледж экономики и технологий»

Разработчик: Желнов Борис Викторович, преподаватель

2

СОДЕРЖАНИЕ.

стр.

1. Паспорт рабочей программы учебной дисциплины……4

2. Структура и содержание учебной дисциплины……..……..5

3. Условия реализации учебной дисциплины……...13

4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины……...17

Приложение 1……18

Приложение 2……20

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины - является частью основной профессиональной образовательной программы ГАПОУ КО «ККЭТ» по специальности СПО 46.02.01 Документационное обеспечение управления и архивоведение.

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 2):

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.

1.4. Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:
максимальной учебной нагрузки обучающегося **256** часов, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося **126** часов;
- самостоятельной работы обучающегося **126** 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)	**252**
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	**126**
в том числе:	
лабораторные занятия	не предусмотрено
практические занятия	126
контрольные работы	не предусмотрено
курсовая работа (проект)	не предусмотрено
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	**126**
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 Игра в настольный теннис в свободное время. Подготовка рефератов Тестирование Подготовка кроссвордов Подготовка презентаций	2 2 2 2 6 26 8 8 28 14 14 14
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
Раздел I. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности		**126**
Тема 1.1. 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	-
	Практические занятия Построения, перестроения, различные виды ходьбы. Комплексы общеразвивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами. Подвижные игры.	**2**
	Контрольные работы	-
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение различных комплексов физических упражнений в процессе самостоятельных занятий. Подготовка реферата на тему «Физические способности (качества) человека: сила, гибкость, выносливость». Подготовка презентации.	**2**
Тема 1.2. 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	-
	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 техники толкания ядра: д. – 5 кг, юн. – 6 кг. Совершенствование техники бега на средние дистанции 400м, 800м. Совершенствование техники передачи эстафетной палочки. Совершенствование техники прыжка в длину с места. Совершенствование техники метания гранаты. Совершенствование бега на 1200 м.	**20**

	6-минутный бег (1500м). Совершенствование техники броска н/мяча. Совершенствование техники бега на 1700 м. Бег на длинные дистанции: 2000м, 3000м.	
	Контрольные работы	**-**
	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». Тестирование. Подготовка кроссворда. Подготовка презентации.	**20**
Тема 1.3. Гимнастика	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.	
	6. Упражнения у гимнастической стенки. Упражнения на пресс.	
	Лабораторные работы	**-**
	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. Прыжки на скакалке за 1мин. Акробатика: мост (из положения стоя, лёжа), стойка на голове, руках: совершенст-вование. Поднимание туловища за 1мин. Упражнения на перекладине. Упражнения на тренажёрах. Отжимание. Совершенствование упражнений на брусьях. Опорный прыжок: совершенствование. Упражнения со снарядами: с гантелями, гирями, со штангой и скакалкой. Комплекс по аэробике.	**20**

	Упражнения на шведской стене: совершенствование. Опорный прыжок: закрепление.	
	Контрольные работы	**-**
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение изучаемых двигательных действий, их комбинаций в процессе самостоятельных занятий. Подготовка комплекса по аэробике. Подготовка рефератов на темы «Гимнастика», «Роль физических упражнений в коррекции телосложения». Подготовка презентации.	**20**
Тема 1.4. 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 5 км.	
	3. Кроссовая подготовка. Бег по стадиону. Бег по пересечённой местности до 5 км.	
	Лабораторные работы	**-**
	Практические занятия Строевые приёмы на лыжах. Одновременный бесшажный ход: совершен. Попеременный бесшажный ход: соверш. Прохождение дистанции 3км. Одновременный бесшажный ход: закрепление. Попеременный бесшажный ход: закрепление. Прохождение дистанции 3км. Одновременный одношажный ход: совершенствование. Попеременный двухшажный ход: совершенствование. Способы торможения: плугом, полуплугом, падением. Прохождение дистанции3км. Виды стоек на спуске: основная, высокая, низкая, для отдыха. Совершенствование техники поворота на месте. Прохождение дистанции 5км. Подъёмы: ступающим шагом, «лесенкой», «полуёлочкой», «ёлочкой». Прохождение дистанции 5км. Контрольное прохождение дистанции классическим ходом 5км. Элементы конькового хода: разучивание, специальные подготовительные упражнения. Коньковый ход: одновременный одношажный ход без палок: закрепление.	**22**
	Контрольные работы	**-**

	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 презентации.	**22**
Тема 1.5. Настольный теннис.	Содержание учебного материала	
	История развития настольного тенниса. Техника безопасности на занятиях по настольному теннису. Ознакомление с правилами игры и инвентарём (мяч, ракетка, стол, площадка). Методика обучения игре в настольный теннис. Игровые приёмы в настольном теннисе и способы их выполнения. Удар-толчок справа и слева. Общая физическая подготовка, как основа развития физических качеств, способностей и двигательных качеств в обучении игре в настольный теннис. Изучение траектории полёта, высоты отскока мяча, соударения мяча и ракетки, влияния угла наклона ракетки на полёт мяча в игре ударом-толчком. Имитация движений с ракеткой стоя на месте и в передвижении.	
	Лабораторные работы	**-**
	Практические занятия Правила игры в настольный теннис. Стойка теннисиста. Совершенствование способов правильного держания ракетки. Совершенствование техники ударов по мячу. Набивание мяча. Игра со стеной. Совершенствование техники подач различного вида сложности. Виды подач. Координация и рациональность техники движений. Совершенствование техники атакующих ударов. Совершенствование техники игры в паре. Игровые приёмы в настольном теннисе и способы их выполнения. ОФП. Специальные упражнения для мышц спины и плечевого пояса.	**20**
	Контрольные работы	**-**
	Самостоятельная работа обучающихся Игра в настольный теннис в свободное время. Подготовка рефератов на темы «История развития настольного тенниса в России и в мире», «Правила игры в настольный теннис», «Основы закаливания – как укрепляющий фактор». Тестирование. Подготовка кроссворда. Подготовка презентации.	**20**
Тема 1.6.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	-
	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 работы с баскетбольным мячом у стены. Совершенствование техники ведения мяча на месте правой и левой рукой. Совершенствование техники ведения мяча и броска по кольцу после 2-х шагов. Совершенствование техники штрафного броска. Совершенствование техники остановки и перехвата мяча. Работа в парах с б/б мячом: передача мяча от груди, с отскоком от пола. Совершенствование техники борьбы под щитом за мяч после отскока, блокшот.	**22**
	Контрольные работы	-
	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.	**22**
Тема 1.7.Волейбол	Содержание учебного материала	
	Волейбол 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	**-**
	Практические занятия Совершенствование: передачи мяча сверху, снизу. Работа с в/б мячами у стены. Совершенствование техники передачи мяча сверху, снизу в парах. 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. Совершенствование техники подачи с прыжка. Подача мяча по зонам. Приём мяча сверху, снизу после подачи. Работа в парах: имитация нападающего удара. Специальные прыжковые упражнения. Совершенствование техники прямого нападающего удара. Совершенствование техники: удар с переводом и поворотом туловища. Совершенствова-ние 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.	**22**
	Контрольные работы	**-**
	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.	**22**
Примерная тематика курсовой работы (проекта)		**-**
Самостоятельная работа обучающихся над курсовой работой		**-**
Всего:		**126**

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

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

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.).

Для плавания:

плавательный бассейн, раздевалки, душевые кабины.

Оборудование для плавания: хронометры, плавательные доски, круги, ласты спасательное оборудование и инвентарь (шесты, спасательные круги, спасательные шары 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.	- сдача контрольных нормативов; - традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка; - тестирование в контрольных точках.

Приложение 1

КОНКРЕТИЗАЦИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Уметь: - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Тематика практических работ: **ОФП** Построения, перестроения, различные виды ходьбы. Комплексы общеразвивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами. Подвижные игры. **Лёгкая атлетика** 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 техники толкания ядра: д. – 5 кг, юн. – 6 кг. Совершенствование техники бега на средние дистанции 400м, 800м. Совершенствование техники передачи эстафетной палочки. Совершенствование техники прыжка в длину с места. Совершенствование техники метания гранаты. Совершенствование бега на 1200 м. 6-минутный бег (1500м). Совершенствование техники броска н/мяча. Совершенствование техники бега на 1700 м. Бег на длинные дистанции: 2000м, 3000м. **Баскетбол** 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 работы с баскетбольным мячом у стены. Совершенствование техники ведения мяча на месте правой и левой рукой. Совершенствование техники ведения мяча и броска по кольцу после 2-х шагов. Совершенствование техники штрафного броска. Совершенствование техники остановки и перехвата мяча. Работа в парах с б/б мячом: передача мяча от груди, с отскоком от пола. Совершенствование техники борьбы под щитом за мяч после отскока, блокшот. **Волейбол** Совершенствование: передачи мяча сверху, снизу. Работа с в/б мячами у стены. Совершенствование техники передачи мяча сверху, снизу в парах. 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. Совершенствование техники подачи с прыжка. Подача мяча по зонам. Приём мяча сверху, снизу после подачи.

	Работа в парах: имитация нападающего удара. Специальные прыжковые упражнения. Совершенствование техники прямого нападающего удара. Совершенствование техники: удар с переводом и поворотом туловища. Совершенствова-ние 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. **Гимнастика** 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. Прыжки на скакалке за 1мин. Акробатика: мост (из положения стоя, лёжа), стойка на голове, руках: совершенствование. Поднимание туловища за 1мин. Упражнения на перекладине. Упражнения на тренажёрах. Отжимание. Совершенствование упражнений на брусьях. Опорный прыжок: совершенствование. Упражнения со снарядами: с гантелями, гирями, со штангой и скакалкой. Комплекс по аэробике. Упражнения на шведской стене: совершенствование. Опорный прыжок: закрепление **Лыжная подготовка** Строевые приёмы на лыжах. Одновременный бесшажный ход: совершен. Попеременный бесшажный ход: соверш. Прохождение дистанции 3км. Одновременный бесшажный ход: закрепление. Попеременный бесшажный ход: закрепление. Прохождение дистанции 3км. Одновременный одношажный ход: совершенствование. Попеременный двухшажный ход: совершенствование. Способы торможения: плугом, полуплугом, падением. Прохождение дистанции3км. Виды стоек на спуске: основная, высокая, низкая, для отдыха. Совершенствование техники поворота на месте. Прохождение дистанции 5км. Подъёмы: ступающим шагом, «лесенкой», «полуёлочкой», «ёлочкой». Прохождение дистанции 5км. Контрольное прохождение дистанции классическим ходом 5км. Элементы конькового хода: разучивание, специальные подготовительные упражнения. Коньковый ход: одновременный одношажный ход без палок: закрепление. **Настольный теннис** Правила игры в настольный теннис. Стойка теннисиста. Совершенствование способов правильного держания ракетки. Совершенствование техники ударов по мячу. Набивание мяча. Игра со стеной. Совершенствование техники подач различного вида сложности. Виды подач. Координация и рациональность техники движений. Совершенствование техники атакующих ударов. Совершенствование техники игры в паре. Игровые приёмы в настольном теннисе и способы их выполнения. ОФП. Специальные упражнения для мышц спины и плечевого пояса.
Знать: - о роли	Не предусмотрено.

физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; - основы здорового образа жизни.	
Самостоятельная работа обучающегося	Тематика самостоятельной работы: 1.Выполнение комплекса утренней гимнастики 2.Выполнение различных комплексов физических упражнений в процессе самостоятельных занятий 3.Совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий 4.Выполнение изучаемых двигательных действий, их комбинаций в процессе самостоятельных занятий 5.Подготовка комплекса по аэробике 6.Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий 7.Катание на лыжах в свободное время 8.Плавание различными стилями, на различные дистанции в свободное время, в бассейнах, в открытых водоёмах. 9.Подготовка рефератов 10.Тестирование 11.Подготовка кроссвордов 12.Подготовка презентаций

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.

ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ, ВНЕСЕННЫХ В РАБОЧУЮ ПРОГРАММУ

30.08 2018 г.	
БЫЛО **Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Калужской области «Калужский колледж питания и услуг»** **«Утверждаю» зав. учебным отделом площ.№3** **Одобрено предметной(цикловой) методической комиссией Методического совета колледжа** **Калуга,2015**	**СТАЛО** **Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Калужской области « Калужский колледж экономики и технологий** **« Утверждаю» зам. директора по учебной работе** **Одобрено цикловой методической комиссией ОГСЭ и общеобразовательных дисциплин председатель Соболева С.А.** **Калуга,2018**

Подпись лица внесшего изменения ……/	
Рассмотрено на заседании ЦМК ОГСЭ и общеобразовательных дисциплин Протокол № 1 от 30 августа 2018 г. Председатель С.А. Соболева	
Одобрено Методическим советом Протокол № 1 от 29 августа 2018 года Председатель С.В.Кулешова	
Утверждено зам.диретора по УР Г.Ф.Кузьмова Дата 30.08.2018г.	