

государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Пермский химико-технологический техникум»
(ГБПОУ «ПХТТ»)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

2018

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности (специальностям) среднего профессионального образования (далее - СПО) код 18.02.07 Технология производства и переработки пластических масс и эластомеров.

Организация-разработчик: государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Пермский химико-технологический техникум»

Разработчик: Шарапов А.А., преподаватель по физической культуре.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	14
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	17

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 «Физическая культура»

1.1. Область применения рабочей программы

рабочая программа учебной дисциплины является частью профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО: 27.02.02 Техническое регулирование и управление качеством.

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована при базовой подготовке специалиста.

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

- В ОПОП СПО учебная дисциплина «Физическая культура» входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл.

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.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	344
в том числе:	
лабораторные работы	---
практические занятия	8
контрольные работы	---
курсовая работа (проект) (<i>если предусмотрено</i>)	---
<i>Промежуточная аттестация в форме ДИФФЕРЕНЦИРОВАННОГО ЗАЧЕТА</i>	

2.2. 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. Социально-культурные, психолого-педагогические и медико-биологические основы.		2	
Тема 1.1. Роль физической культуры и спорта в духовном воспитании личности.	Содержание учебного материала: Основные понятия: физическая культура и спорт; физическое воспитание, самовоспитание и самообразование; ценности физической культуры, ценностное отношение и ориентация, физическое развитие, физическая и его организации. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни.	1	2
Тема 1.2. Основы здорового образа жизни.	Содержание учебного материала: основные понятия: основные понятия, относящиеся к спорту: физическая культура, физическая подготовка, физические способности, тренировка, тренировочная нагрузка, соревновательная деятельность, спорт, физическое совершенство.	1	2
Раздел 2. Легкая атлетика.		47	
Тема 2.1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции: техника низкого старта, стартового ускорения, бег по дистанции, финиширование, специальные упражнения.	Содержание учебного материала: Биомеханические основы техники бега; техника низкого старта; старты и стартовые ускорения; бег по дистанции, финиширование, специальные упражнения.	6	2
	Лабораторные работы (зачеты)		
	Практические занятия 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 сопряжённому воспитанию 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.	6	
Самостоятельная работа обучающихся: 1. Утренняя гимнастика, оздоровительный бег. 2. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.		8	

Тема 2.2. Совершенствование техники длительного бега: старт, бег по дистанции, прохождение поворотов (работа рук, стопы), финишный бросок.	Содержание учебного материала: техника бега на средние и длинные дистанции; старт, бег по дистанции, прохождение поворотов (работа рук, стопы), финишный бросок.	6	
	Лабораторные работы (зачеты)		2
	Практические занятия	6	
	Самостоятельная работа обучающихся: длительный кросс до 15-18 минут.	12	
Тема 2.3. Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега: техника разбега, отталкивание, переход через планку и приземление.	Содержание учебного материала: специальные упражнения; знать способы прыжков в высоту («перешагивание», «перекидной», «фосбери-флоп»); техника разбега, отталкивание, переход через планку и приземление.	6	
	Лабораторные работы (зачеты)		2
	Практические занятия	6	
	Самостоятельная работа обучающихся: специальные упражнения прыгуна (многоскоки, ускорения, маховые упражнения для рук и ног), акробатические упражнения (кувырки, группировки, перекаты).	8	
Тема 2.4. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега: техника разбега, отталкивание, полет, приземление.	Содержание учебного материала: знать способы прыжков в длину («согнув ноги», «прогнувшись», «ножницы»); техника разбега, отталкивание, полет, приземление.	6	
	Лабораторные работы (зачеты)		2
	Практические занятия	6	
	Самостоятельная работа обучающихся: специальные упражнения прыгуна (многоскоки, ускорения, маховые упражнения для рук и ног), акробатические упражнения (кувырки, группировки, перекаты).	4	
Тема 2.5. Совершенствование техники метания гранаты (д.- 500 гр., ю.-700 гр.): держание гранаты, разбег, заключительная часть разбега, финальные усилия.	Содержание учебного материала: техника безопасности при метании; биомеханические основы техники метания; держание гранаты, разбег, заключительная часть разбега, финальные усилия.	6	
	Лабораторные работы (зачеты)		2
	Практические занятия	6	
	Самостоятельная работа обучающихся: упражнения для укрепления мышц плечевого пояса, ног.	4	
Тема 2.6. Методика эффективных и экономичных способов владения жизненно-важными умениями и	Содержание учебного материала: эффективные способы владения жизненно-важными умениями и навыками (ходьба, бег, передвижение на лыжах, методы овладения умениями и навыками).	6	
	Лабораторные работы (зачеты)		2
	Практические занятия	6	

навыками (ходьба, бег, передвижение на лыжах, методы овладения умениями и навыками).	Самостоятельная работа обучающихся: утренние прогулки, бег трусцой.	4	
Тема 2.7. Простейшие методики оценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для направленной коррекции (выносливость, защитные функции, общее и локальное утомление, сердечнососудистая система, дыхательная система, энергетические запасы организма, тесты).	Содержание учебного материала: признаки работоспособности, усталости, утомления; средства физической культуры для коррекции (выносливость, защитные функции, общее и локальное утомление, сердечнососудистая система, дыхательная система, энергетические запасы организма, тесты).	6	
Тема 2.7. Простейшие методики оценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для направленной коррекции (выносливость, защитные функции, общее и локальное утомление, сердечнососудистая система, дыхательная система, энергетические запасы организма, тесты).	Лабораторные работы (зачеты)		
	Практические занятия	6	
	Самостоятельная работа обучающихся		
Тема 2.8. Контрольные занятия.	Содержание учебного материала	5	
	Лабораторные работы (зачеты): выполнение контрольного норматива в беге на 100 м.; выполнение контрольного норматива в беге на 3000-2000 м; выполнение контрольного норматива в прыжках в высоту; выполнение контрольного норматива в прыжках в длину; выполнение контрольного норматива в метании гранаты;	5	
	Практические занятия		
	Самостоятельная работа обучающихся:		
Раздел 3. Баскетбол.		30	
Тема 3.1. Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты.	Содержание учебного материала: Совершенствование техники перемещения и стойки игрока: передвижение, ходьба, прыжки, остановки, повороты (стойка игрока, работа рук и ног во время перемещений, остановок).	2	2
	Лабораторные работы (зачеты) 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 сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей:	2	

	<p>-воспитание быстроты в процессе занятий спортивными играми.</p> <p>-воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий спортивными играми.</p> <p>-воспитание выносливости в процессе занятий спортивными играми.</p> <p>-воспитание координации движений в процессе занятий спортивными играми.</p> <p>4. В зависимости от задач занятия проводятся тренировочные игры, двусторонние игры на счёт.</p> <p>5. После изучения техники отдельного элемента проводится выполнение контрольных нормативов по элементам техники спортивных игр, технико-тактических приёмов игры.</p> <p>6. В процессе занятий по баскетболу студентом проводится самостоятельная разработка и проведение занятия или фрагмента занятия баскетболом.</p>		
	Самостоятельная работа обучающихся: Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий.	4	
Тема 3.2. Передачи мяча.	Содержание учебного материала: передача мяча двумя руками от груди; передача мяча двумя руками сверху; передача мяча двумя руками снизу; передача мяча одной рукой от плеча; передача одной рукой от головы или сверху; передача одной рукой «крюком»; передача одной рукой снизу; передача одной рукой сбоку; скрытая передача мяча за спиной.	4	2
	Лабораторные работы (зачеты)		
	Практические занятия	4	
	Самостоятельная работа обучающихся: Передачи мяча в усложнённых условиях.	5	
Тема 3.3. Ведение мяча.	Содержание учебного материала: ведение с высоким и низким отскоком; со зрительным и без зрительного контроля; обводка соперника с изменением высоты отскока; с изменением направления; с изменением скорости; с поворотом и переводом мяча.	4	2
	Лабораторные работы (зачеты)		
	Практические занятия	4	
	Самостоятельная работа обучающихся: работа с двумя мячами.	5	
Тема 3.4. Техника штрафных бросков.	Содержание учебного материала: техника штрафных бросков: подготовка к броску; бросок (техника работы рук и ног).	4	2
	Лабораторные работы (зачеты)		
	Практические занятия	4	
	Самостоятельная работа обучающихся: броски на результат с линии штрафного броска, после ОФП	5	
Тема 3.5. Тактика игры в	Содержание учебного материала:	5	

защите и нападении.	техника защиты: техника передвижений (сойка, ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты); техника овладения мячом и противодействие (выбивание, отбивание, накрывание, перехват, вырывание, взятие отскока. тактика нападения: (индивидуальные (действия игрока с мячом и без мяча), групповые (взаимодействие двух и трех игроков), командные действия (позиционное и стремительное нападение)).		2
	Лабораторные работы (зачеты)		
	Практические занятия	5	
	Самостоятельная работа обучающихся: учебная игра (с заданиями).	6	
Тема 3.6. Основы методов судейства и тактики игры.	Содержание учебного материала: знать технику игры; знать правила судейства; выполнить технику поворотов, приема и передачи мяча, технику штрафных бросков, ведение мяча.	4	2
	Лабораторные работы (зачеты)		
	Практические занятия	4	
	Самостоятельная работа обучающихся: упражнения для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног.	4	
Тема 3.7. Методика индивидуального подхода к направленному развитию физических качеств.	Содержание учебного материала: развития основных физических качеств баскетболистов: быстрота, ловкость, выносливость, прыгучесть, сила; знать методику индивидуального подхода двигательных качеств.	4	2
	Лабораторные работы (зачеты)		
	Практические занятия	4	
	Самостоятельная работа обучающихся:		
Тема 3.8. Контрольные занятия.	Содержание учебного материала	3	
	Лабораторные работы (зачеты): два шага бросок в кольцо; штрафной бросок; баскетбольная «Дорожка» (простейшие элементы баскетбола).	3	
	Практические занятия		
	Самостоятельная работа обучающихся		
Тема 4 Лыжная подготовка	Содержание учебного материала:	22	2
	Лыжная подготовка (В случае отсутствия снега может быть заменена кроссовой подготовкой. В случае отсутствия условий может быть заменена конькобежной подготовкой (обучением катанию на коньках)).	4	

	<p>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).</p> <p>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.</p> <p>Кроссовая подготовка. Бег по стадиону. Бег по пересечённой местности до 5 км.</p>		
	<p>Практические занятия</p> <p>1. На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию основных элементов техники изучаемого вида спорта.</p> <p>2. На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой.</p> <p>3. На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей на основе использования 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.</p> <p>4. Каждым студентом обязательно проводится самостоятельная разработка содержания и проведение занятия или фрагмента занятия по изучаемому виду спорта.</p>	4	2
	<p>Самостоятельная работа обучающихся.</p> <p>1. Катание на лыжах/коньках в свободное время.</p>	4	2
Раздел 5. Волейбол.		22	2
Тема 5.1. Стойки игрока и перемещения.	<p>Содержание учебного материала: Совершенствование техники перемещения и стойки игрока: передвижение, ходьба, прыжки (стойка игрока, работа рук и ног во время перемещений, остановок), (основная стойка, перемещение вперед, назад, вправо, влево).</p>	2	2
	Лабораторные работы (зачеты)	2	
	<p>Практические занятия:</p> <p>1. На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники двигательных действий, технико-тактических приёмов игры.</p> <p>2. На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений,</p>	2	

	<p>предусмотренных настоящей программой.</p> <p>3. На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей:</p> <ul style="list-style-type: none"> -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. <p>4. В зависимости от задач занятия проводятся тренировочные игры, двусторонние игры на счёт.</p> <p>5. После изучения техники отдельного элемента проводится выполнение контрольных нормативов по элементам техники спортивных игр, технико-тактических приёмов игры.</p> <p>6. В процессе занятий по волейболу каждым студентом проводится самостоятельная разработка и проведение занятия или фрагмента занятия волейболом.</p>		
	<p>Самостоятельная работа обучающихся:</p> <p>Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий.</p>	4	
Тема 5.2. Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками.	<p>Содержание учебного материала:</p> <p>совершенствование техники, приемов и передачи мяча снизу и сверху двумя руками.</p>	2	2
	Лабораторные работы (зачеты)	2	
	Практические занятия	2	
	<p>Самостоятельная работа обучающихся:</p> <p>Приемы и передачи мяча в парах, с увеличением числа мячей.</p>	4	
Тема 5.3. Нижняя прямая и боковая подача.	<p>Содержание учебного материала:</p> <p>совершенствование техники нижней прямой и боковой подачи мяча (стойка во время подачи, работа рук и ног).</p>	2	2
	Лабораторные работы (зачеты)	2	
	Практические занятия	2	
	<p>Самостоятельная работа обучающихся:</p> <p>подача на результат по зонам.</p>	2	
Тема 5.4. Верхняя прямая подача.	<p>Содержание учебного материала:</p> <p>совершенствование техники верхней прямой подачи (стойка, работа рук и ног).</p>	2	2
	Лабораторные работы (зачеты)	2	
	Практические занятия	2	
	Самостоятельная работа обучающихся:	2	
Тема 5.5. Тактика игры в защите и нападении.	<p>Содержание учебного материала:</p> <p>совершенствование тактики игры в защите и нападении (подача в зону, нападающий удар, блокирование игрока с мячом); знать тактику игры в защите и нападении; знать технику игры; знать правила судейства;</p>	2	2

	выполнять приемы передачи мяча; выполнять нижнюю прямую и боковую, верхнюю прямую подачи; участвовать в судействе соревнований		
	Лабораторные работы (зачеты)	2	
	Практические занятия	2	
	Самостоятельная работа обучающихся:	4	
Тема 5.6. Основы методики судейства по избранному виду спорта. Правила соревнований. Техника и тактика игры. Практика судейства.	Содержание учебного материала: судейство в волейболе; правила соревнований; судьи, бригада судей; жесты судей; техника и тактика игры.	2	2
	Лабораторные работы (зачеты)	2	
	Практические занятия	2	
	Самостоятельная работа обучающихся:	2	
Тема 5.7. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями с гигиенической направленностью.	Содержание учебного материала: проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями с гигиенической направленностью.	2	2
	Лабораторные работы (зачеты)	2	
	Практические занятия	2	
	Самостоятельная работа обучающихся:	6	
Тема 5.8. Контрольные занятия.	Содержание учебного материала:		2
	Лабораторные работы (зачеты): передачи мяча в парах; прием мяча снизу и сверху; верхняя прямая подача.	4	
	Практические занятия	2	
	Самостоятельная работа обучающихся:	4	
Всего:		344	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия универсального спортивного зала, зала аэробики или тренажёрного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий; оборудованных раздевалок.

Спортивное оборудование:

баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны; сетки для игры в бадминтон, ракетки для игры в бадминтон,

оборудование для силовых упражнений (например: гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений, бодибары);

оборудование для занятий аэробикой (например, степ-платформы, скакалки, гимнастические коврики, фитболы).

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:

лыжные базы с лыжехранилищами, мастерскими для мелкого ремонта лыжного инвентаря и теплыми раздевалками;

учебно-тренировочные лыжни и трассы спусков на склонах, отвечающие требованиям безопасности;

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

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., Масыгина 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.
12. Мурахов И. В. Оздоровительные эффекты физической культуры и спорта [Текст] / И. В. Мурахов – 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.
15. 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 Минтиппроект. - 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 молодежной 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

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов.

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	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 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	<i>МЕТОДЫ ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ:</i> -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 развитию физического качества средствами лёгкой атлетики. Спортивные игры. Оценка базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, ВЕДЕНИЕ МЯЧА, ПЕРЕДАЧИ МЯЧА, ПОДАЧИ МЯЧА, ПЕРЕМЕЩЕНИЯ И ОСТАНОВКИ). 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. Лыжная подготовка. Оценка техники передвижения на лыжах различными ходами, техники выполнения поворотов, торможения, спусков и подъемов.

Разработчики:

ГБПОУ «ПХТТ» преподаватель Шарапов А.А.