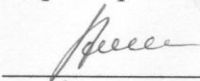


**МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ  
ФЕДЕРАЦИИ**

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего профессионального образования  
«Саратовский государственный аграрный университет имени Н.И. Вавилова»**

Утверждаю

Директор колледжа/филиала

 /Митрофанова Г.Н.  
« 30 » августа 2013 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

Дисциплина	<b>ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА</b>
Специальность	<b>260202.51 «Технология хлеба, кондитерских и макаронных изделий»</b>
Квалификация выпускника	<b>Техник</b>
Нормативный срок обучения	<b>3 года 10 месяцев</b>
Форма обучения	<b>Очная</b>

Саратов 2013 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования 260202 «Технология хлеба, кондитерских и макаронных изделий».

Организация-разработчик: Финансово-технологический колледж ФГБОУ ВПО «Саратовский государственный аграрный университет имени Н.И. Вавилова».

Разработчики:

Родина Е.И. – преподаватель, высшая квалификационная категория;

Татаринов А.С. – преподаватель, первая квалификационная категория.

Рассмотрена на заседании цикловой комиссии гуманитарных, социально-экономических и правовых дисциплин протокол № 1\* от «28» августа 2013 года.

Рекомендована методическим Советом колледжа к использованию в учебном процессе по специальности 260202 «Технология хлеба, кондитерских и макаронных изделий» протокол № 1 от «29» августа 2013 года.

Утверждена Советом колледжа протокол № 1 от «30» августа 2013 года.

## **Пояснительная записка.**

Физическая культура в нормативных и правовых документах представлена в ФГОУ СПО "«Саратовский финансово-технологический колледж»», как учебная дисциплина с приоритетными направлениями, содействующие сохранению и укреплению физического и психического здоровья обучающихся.

Данная программа по дисциплина «Физическая культура» для ФГОУ СПО «Саратовский финансово-технологический колледж» разработана в соответствии с Федеральным законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 29.04.1999г. № 80 - ФЗ, приказом Минобразования России «Об организации процесса физического воспитания в образовательных учреждениях начального, среднего и высшего профессионального образования» от 1 декабря 1999г. №1025, Концепцией модернизации российского образования на период до 2010 года (Распоряжение Правительства РФ от 29.12.2001г. №1756 - р) и приказом Минобразования России, Минздравом России, Госкомспорта России и президиума РАО от 16.07.2002г. №2715/227/116/19.

Являясь составной частью общей культуры и профессиональной подготовки студента, физическая культура входит обязательным разделом в гуманитарный компонент образования, значимость которого проявляется через гармонизацию духовных и физических сил, формирование таких общечеловеческих ценностей как здоровье, физическое и психическое благополучие, физическое совершенствование.

Содержание программы определяется Государственными требованиями (федеральный комитет) к обязательному минимуму содержания и уровню подготовки выпускников средних специальных учебных заведений.

Содержание программы обеспечивает преемственность с программным материалом средней (полной) общеобразовательной и высшей школы. Рекомендуемыми видами физических упражнений для включения в программу по физической культуре являются виды легкой атлетики, бег на лыжах, спортивные игры, профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП).

Для планирования учебного процесса предлагается следующее распределение учебных часов на основании основного содержания учебного материала: теоретические, методико-практические, учебно-тренировочные, контрольные занятия.

По рекомендации Минобразования России приказ от 1.12.1999г. №1025 «Об организации процесса физического воспитания в образовательных учреждениях» и письмом Минобразования РФ от 6.09.2002г. №18-52-1045/18-17 увеличили объем времени на дисциплину «Физическая культура» до 4 часов в неделю за счет времени отводимого на факультативные дисциплины. Ввели дополнительные секционные и самостоятельные занятия по физическому воспитанию с учетом индивидуальных способностей и состояния здоровья студентов. Предусмотрены обязательные занятия физической культурой по специальным методикам для лиц с ограниченными возможностями здоровья. Использовали в образовательном процессе по физической культуре проведение теоретических занятий по вопросам здорового образа жизни. По

окончании учебного года ввели тестирование физической подготовленности студентов по тестам и контрольным упражнениям, определенной данной учебной программой, до введения Федеральных нормативов физической подготовленности.

Программа нацелена на формирование у студентов физической культуры личности, здорового образа жизни и психофизических способностей и качеств, обеспечивающих готовность к социально-профессиональной деятельности. Достижение цели обеспечивается решением следующих задач: воспитание нравственных, физических, психических качеств, свойств, необходимых для личностного и профессионального развития.

Приобретение основ теоретических и методических знаний по физической культуре и спорту, обеспечивающих грамотное самостоятельное использование их средств, форм и методов, приобретение опыта творческого использования деятельности в сфере физической культуры и спорта для достижения жизненных и профессиональных целей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности.

Физическое воспитание проводится на протяжении всего учебного процесса и осуществляется в следующих формах: учебные занятия, физические упражнения в режиме учебного дня и производственной деятельности, самостоятельные занятия физическими упражнениями, спортом и туризмом, занятия в спортивных секциях, массовые оздоровительные физкультурные и спортивные мероприятия, проводимые в свободное от учебы время. Использование разнообразных форм физического воспитания создает условия выполнения студентами научно обоснованного объема направленной физической деятельности (6 часов в неделю), необходимой для нормального функционирования организма. Учебная работа строится на основании данной программы по физической культуре, учебных планов и планов предметно-цикловой комиссии колледжа.

Врачебный контроль студентов организуется в соответствии с требованиями, установленными органами здравоохранения. Ответственность за своевременное проведение медицинского обследования возлагается на директора колледжа. Медицинское обследование проводится в начале учебного года, а также перед спортивными соревнованиями, после перенесенных заболеваний.

Для практических занятий, на основании медицинских данных о состоянии здоровья, физического развития и подготовленности, студентов распределяют на основную, подготовительную и специальную группы. В связи отсутствия специалиста для организации занятий по физической культуре студентов отнесенных о состоянию здоровья к специальной медицинской группе преподаватели колледжа работают по методической рекомендации, издание второе дополнительное 1984г. Москва, и занимаются вместе с основной группой, но при дифференцированном подходе к возможностям освоения учебного материала. Педагогический процесс, как любой процесс управления, требует обязательной обратной связи, функцию которой выполняет педагогический контроль. Контрольный раздел обеспечивает оперативную, текущую и итоговую информацию о физической подготовленности каждого студента.

Педагогический контроль осуществляется преподавателями физического воспитания. Итоговый контроль по дисциплине проводится в форме зачета. При изучении курса

«Физическая культура» студенты должны иметь представление о роли физической культуре в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.

- Знать основы здорового образа жизни и особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности.

- Уметь использовать физкультурно-спортивную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей, самоопределения в физической культуре.

Требования к минимуму содержания по учебной дисциплине.

1. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.

2. Социально-биологические и психофизические основы физической культуры.

3. Основы физического и спортивного самосовершенствования.

4. Профессионально-прикладная физическая подготовка.

# Содержание учебной дисциплины

## **ВВЕДЕНИЕ**

Физическая культура должна входить в повседневную жизнь широких слоев населения и особенно подрастающего поколения. Как показывает опыт, регулярные занятия физической культурой и спортом оказывают эффективное влияние на развитие и содействие в подготовке гармонического развития людей общества.

Физкультура и спорт, как известно, способствуют формированию здорового образа жизни, включающего и выполнение правил личной гигиены, режим дня и активный отдых, и организацию рационального питания и отказ от всякого рода вредных привычек. В процессе обучения по курсу «физическая культура» предусматривается у студентов развитие высоких моральных, волевых и физических качеств, сохранения и укрепления здоровья, содействие правильному и всестороннему развитию организма, поддержание умственной и физической работоспособности на протяжении всего периода обучения, дальнейшее формирование и воспитание у студентов убежденности в необходимости регулярно заниматься физической культурой.

## **ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ**

### **Тема 1: Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.**

Основные понятия: физическая культура и спорт, физическое воспитание, самовоспитание и самообразование, ценности физической культуры, физическое развитие, физическая и функциональная подготовленность, профессионально-прикладная физическая подготовка.

Содержание. Физическая культура личности. Сущность физической культуры и спорта. Физическая культура как учебная дисциплина среднего, профессионального образования.

### **Тема 2: Социально-биологические основы физической культуры и спорта.**

Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся система. Краткая характеристика функциональных систем организма. Возрастные особенности человека. Физические и биохимические изменения, происходящие в организме под воздействием активностей двигательной деятельности.

Физическая характеристика некоторых состояний, возникающих в процессе двигательной деятельности (предстартовое состояние, разминка, вработывание, «мертвая точка», «второе дыхание», утомление).

### **Тема 3: Основы здорового образа жизни.**

Здоровый образ жизни и его взаимосвязь с общей культурой индивида. Составляющие здорового образа жизни. Основные требования к его организации. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни.

### **Тема 4: Физические способности человека и их развитие.**

Физиологическая и биохимическая природа проявления физических способностей. Биологические факторы, обуславливающие их развитие.

Возрастные особенности развития. Методические принципы, средства и методы развития быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости. Возможность и условия акцентированного развития отдельных физических качеств.

### **Тема 5: Основы физической и спортивной подготовки.**

Физическая подготовка как часть физического и спортивного совершенствования. Общая и специальная физическая подготовка. Взаимосвязь физических качеств и двигательных навыков. Основа методики обучения двигательным навыкам и умениям. Спортивная тренировка: цели, задачи, средства, методы, принципы. Основные стороны подготовки спортсмена. Спортивная тренировка как многолетний процесс.

### **Тема 6: Спорт в физическом воспитании студентов.**

Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Спортивная классификация. Система студенческих и спортивных соревнований. Международное спортивное движение. Участие спортсменов нашей страны в Олимпийских играх.

### **Тема 7: Профессионально-прикладная физическая подготовка.**

Цели и задачи ППФП. Средства, методы и методика направленного формирования профессионально-значимых двигательных навыков, устойчивости к профессиональным заболеваниям, профессионально важных физических и психических качеств. Прикладная значимость некоторых видов спорта.

### **Тема 8: Профилактические, реабилитационные и восстановительные мероприятия в процессе занятий физическими упражнениями и спортом.**

Профилактика травматизма, простудных заболеваний, стрессовых состояний. Реабилитация после болезни, перенесенной травмы. Восстановительные средства после тренировочных нагрузок, напряженной умственной и производственной деятельности.



## **ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ**

Учебный материал направлен на повышение уровня функциональных и двигательных способностей, формирования необходимых качеств и свойств личности, овладения методами и средствами деятельности в сфере физической культуры и спорта, приобретение личного опыта, обеспечивающего возможность самостоятельно, целенаправленно и творчески использовать средства физической культуры и спорта.

### **Легкая атлетика.**

#### **Теоретические сведения:**

1. Краткие сведения о развитии легкой атлетики.
2. Классификация видов легкой атлетики.
3. Роль и значение легкой атлетики в профессионально прикладной физической подготовке студентов.
4. Особенности личной гигиены легкоатлетов.
5. Требования программы и нормативы легкой атлетики.
6. Правила судейства отдельных видов.

#### **Практический материал:**

1. Бег на короткие дистанции.
2. Прыжки в длину с места и с разбега.
3. Бег на средние и длинные дистанции.
4. Метание мяча в цель.
5. Челночный и эстафетный бег

#### **Требования к студентам:**

##### **Знать:**

- классификацию видов легкой атлетики;
- нормативы по легкой атлетики;
- правила судейства;

##### **Уметь.**

- выполнять низкий старт, высокий старт;
- выполнять стартовый разгон и бег по прямой,
- выполнять бег по виражу и финишировать;
- передавать эстафетную палочку;
- правильно выполнять разбег, отталкивание и приземление в прыжках в длину способом согнув ноги.

Выполнить контрольные нормативы по легкой атлетики

## **Лыжный спорт.**

### **Теоретические сведения:**

Лыжный спорт в системе физического воспитания. Оздоровительное и профессионально прикладное значение лыжного спорта. Лыжный инвентарь. Подготовка лыж к занятиям, подбор лыжных мазей и смазка лыж. Правила поведения на занятиях лыжным спортом. Предупреждение переохлаждений, обморожений, травм и оказания первой помощи. Правила и организации и проведения соревнований. Требования программы и контрольные нормативы.

### **Практический материал:**

1. Строевые упражнения.
2. Техника передвижения на лыжах попеременными ходами.
3. Техника передвижения на лыжах одновременными ходами.
4. Техника конькового хода.
5. Техника спусков, подъемов, торможения, поворотов.

### **Требования к студентам:**

#### **Знать:**

- правила судейства соревнований по лыжной гонке;
- правила подборки и подгонки лыжного инвентаря, лыжных мазей;
- требования программы и контрольные нормативы.

#### **Уметь:**

- оказывать помощь при травмах и обморожениях;
  - выполнять основные упражнения на лыжах;
  - передвигаться основным лыжным ходом;
  - выполнять подъемы ступающим шагом, «лесенкой», «елочкой»;
  - выполнять торможения «плугом», «полуплугом», «упором»;
  - выполнять повороты «переступанием», «упором», «плугом».
- Выполнение контрольных нормативов по лыжным гонкам.

## **Спортивные игры.**

### **Теоретические сведения:**

Спортивные игры в системе физического воспитания. Спортивная игра как средство совершенствования общей физической подготовки. Место занятий, оборудование, инвентарь. Организация и проведение соревнований. Правила судейства.

## **Практический материал:**

### Баскетбол.

#### **1. Техника игры в нападение.**

- Бег обычный, бег приставными шагами, остановки, прыжки, повороты.
- Ловля и передача на месте и в движение, ведение мяча правой и левой рукой на месте и в движение, броски в корзину.

**2. Техника игры в защите.** Перемещение, защитная стойка, передвижение обычными и приставными шагами в различных направлениях, передвижение спиной вперед. Техника овладения мячом и противодействия: овладение мячом при отскоке от щита или корзины, перехваты, вырывание и выбивание мяча, способы противодействия броскам в корзину. Элементы тактики игры в нападение: индивидуальные тактические действия игрока с мячом и без мяча, взаимодействие двух и трех игроков без противника и с противником. Элементы тактики играя в защите: действие защитника против игрока с мячом и без мяча, взаимодействие двух, трех и более игроков в защите. Тренировка и двусторонняя игра.

### **Волейбол.**

#### **7. Техника игры.**

Нападение; стойка и перемещение, техника владения мячом, подачи, передачи, нападающие удары.

Защита: стойки и перемещения, техника владения мячом: прием мяча, блокирование.

Тренировка двусторонняя игра.

#### **Требования к студентам.**

##### Знать:

- правила судейства соревнований.

##### Уметь:

- выполнять передачи одной и двумя руками;
- выполнять ведение мяча левой и правой рукой;
- выполнять броски по корзине одной и двумя руками;
- выполнять подачи мяча с верху и снизу;
- выполнять передачи и приемы мяча с верху и снизу;

### **Гимнастика**

#### **Теоретические сведения.**

Оздоровительное занятие гимнастики. Особенности личной гигиены. Основные требования предъявленные к составлению и проведению комплексов утренней гигиенической гимнастики. Физкультурной паузе и производственной гимнастики.

## **Практический материал.**

Строевые упражнения: Построение на месте и в движении, построение в одну и в две шеренги, в колонну по одному и по два, перестройка из одной шеренги в две и обратно, из положения по одному в колонну по два, по четыре. Повороты направо, налево, кругом на месте и в движении.

Обще развивающие упражнения выполняются индивидуально, в парах, группах с использованием предметов (набивные мячи, гимнастические палки, скакалки, гантели) гимнастической стенки, скамеек и других гимнастических снарядов.

Прикладные упражнения ходьба, бег, прыжки, упражнения в равновесии: лазание по канату подтягивание на перекладине, поднятие и переноска груза, прыжки в длину, в глубину, через препятствие.

Утренняя гигиеническая гимнастика Принципы составления и практическое выполнение комплексов упражнений индивидуально и с группой.

### **Требования к студентам.**

Знать:

- и выполнять правила личной и общественной гигиены;
- и уметь выполнить все команды построения и перестроения.

Уметь:

- объяснить значение, составить и выполнить индивидуально и с группой комплекс утренней гигиенической гимнастики.

## **Общая физическая подготовка. Теоретические сведения**

- Общая физическая подготовка снижает наступление утомления.
- Устраняет застойные явления венозной крови.
- Влияет на сердечно-сосудистую и дыхательную систему организма.
- Повышает мышечный тонус.
- При систематических занятиях физическими упражнениями возрастает сила межрёберные-дыхательных мышц и диафрагмы, увеличивается подвижность грудной клетки.

### **Практические сведения**

- Понятие и предмет.
- Подтягивание.
- Поднятие туловища из положения «лежа» на спине и сидя на скамейке на время.
- Прыжки через скалку на время.

- Приседание.
- Сгибание рук в упоре на время.

### **Требования к студентам**

Знать:

- Понятие и предмет «Общая физическая подготовка»
- Составление комплекса физических упражнений, зарядки.

Уметь:

- Выполнение развивающих упражнений на различные группы мышц.
- Тестирование.

### **Туристический поход Теоретические сведения**

- Понятие и предмет.
- Влияние оздоровительных сил природы и гигиенические факторы, как средства физического воспитания дополняют физические упражнения, закаливание солнцем, воздухом и водой.

### **Практический материал**

- Укрепление здоровья.
- Обеспечение физической, психической и волевой подготовленности к жизни в неблагоприятных условиях.
- Увеличение жизненного объема в легких.

### **Требования к студентам**

Знать:

- Понятие и предмет.
- Организация и проведение.
- Поход.

Уметь:

- Оказание первой помощи.
- Установление палатки.
- Расжечь костер.
- Хорошо ориентироваться на местности.
- Помочь партнеру

## **Самостоятельные практические задания для студентов**

1. **Легкая атлетика** - развитие общей и скоростной выносливости, повышение устойчивости организма к кислородной недостаточности, перегреванию, сопротивлению дыхания; формирование навыков и совершенствование выносливости при передвижениях в приседе и полуприседе.

**Задание 1** Повторение бега на местности

**Задание 2** Повторение бега с ускорениями на подъемах

**Задание 3** Повторение и совершенствование бега с ускорениями после подъема

**Задание 4** Дальнейшее совершенствование бега с преодолением времени окончания при финишировании

**Задание 5** Увеличение дистанции бега непосредственно на старте

**Задание 6** Повторение прыжка в длину с места

**Задание 7** Повтор и совершенствование метания меча в цель

2. **Спортивные игры** - формирование навыков ориентирования в пространстве и развитие реакции на звуковые, зрительные сигналы неожиданно: неожиданно создававшиеся ситуации; совершенствование точности движений и переключение внимания; выполнение двигательных действий в быстро меняющихся ситуациях; воспитание ответственности за деятельность других

**Задание 1** Выполнение упражнений с мячом с закрытыми глазами

**Задание 2** Передвижение в вынужденных рабочих позах

**Задание 3** Повторение игры по обычным правилам

**Задание 4** Повторение и совершенствование передачи мяча во времени передвижения

**Задание 5** Совершенствование ведения и бросков мяча

3. **Лыжный спорт** - воспитание общей выносливости, совершенствования дыхательных функций; закаливание верхних дыхательных путей и всего организма; формирования устойчивого равновесия.

**Задание 1** Повторение техники передвижения на лыжах попеременными ходами

**Задание 2** Совершенствование и повторение техники спуска и подъема

**Задание 3** Дальнейшее совершенствование техники передвижения на лыжах одновременным ходом

**Задание 4** Дальнейшее совершенствование торможения, поворотов

4. **Гимнастика** - преимущественное развитие силы, статической выносливости, формирование навыков равновесия и передвижения в различных исходных положениях ориентирование в пространстве и времени, дифференцирование мышечных

сокращений; развитие морально-волевых качеств; повышение общей и специфической координации движений

**Задание 1** Повторение общеразвивающих упражнений с преимущественной направленностью на укрепление мышц брюшного пресса и ног

**Задание 2** Повторение упражнений утренней гигиенической гимнастики

**Задание 3** Повтор и совершенствование упражнений из физкультурных пауз

### ***5. Общая и специальная физическая подготовка***

**Задание 1** Повторение и совершенствование упражнений на брюшной пресс с увеличением количества раз

**Задание 2** Повторение и совершенствование упражнений сгибания и разгибания рук в упоре с увеличением количества раз

**Задание 3** Повторение и совершенствование упражнений за определенное количество времени

**Задание 4** Дальнейшее совершенствование прыжков на прыгалке

### ***6. Туризм***

**Задание 1** Повтор бега на увеличение количества трудных участков дистанции путем коррекции задачи в процессе бега

**Задание 2** Бег на пересеченной местности от 2 до 5 км.

**Задание 3** Дальнейшее совершенствование контрольный бег и соревнования

## Самостоятельная работа студентов:

### Рефераты

**Тема 1:** «Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студента»:

**Тема 2:** «Социально-биологические основы физической культуры и спорта»:

**Тема 3:** «Основы здорового образа жизни»:

**Тема 4:** «Физические способности человека и их развитие»:

**Тема 5:** «Основы физической и спортивной подготовки»:

**Тема 6:** «Спорт в физическом воспитании студентов»:

**Тема 7:** «Профессионально-прикладная физическая подготовка»:

**Тема 8:** «Профилактические и реабилитационные, восстановительные мероприятия в процессе занятий физическими упражнениями и спортом»:

**Тема 9:** «Краткие сведения о развитии легкой атлетики»:

**Тема 10:** «Классификация видов легкой атлетики»:

**Тема 11:** «Роль и значение легкой атлетики в профессионально прикладной физической подготовке студентов»:

**Тема 12:** «Особенности личной гигиены легкоатлетов»:

**Тема 13:** «Правила судейства отдельных видов легкой атлетики»:

**Тема 14:** «Спортивные игры в системе физического воспитания»:

**Тема 15:** «Спортивная игра как средство совершенствования общей физической подготовки»:

**Тема 16:** «Организация и проведение соревнований, правила судейства»:

**Тема 17:** «Лыжный спорт в системе физического воспитания»:

**Тема 18:** «Оздоровительное и профессионально-прикладное значение лыжного спорта»:

**Тема 19:** «Правила поведения на занятии лыжным спортом»:

**Тема 20:** «Правила и организация проведения соревнований по лыжному спорту»:

**Тема 21:** «Оздоровительное значение гимнастики, как вида спорта»:

**Тема 22:** «Особенности личной гигиены»:

**Тема 23:** «Физическая подготовка, как часть физического совершенства»:

**Тема 24:** «Взаимосвязь физических качеств и двигательных навыков»:

**Тема 25:** «Основы методики обучения двигательным навыкам и умениям»:

**Тема 26:** «Туристический поход как составляющая здорового образа жизни»:

**Тема 27:** «Влияние оздоровительных сил природы и гигиенические факторы как средства физического воспитания»:

**Тема 28:** «Закаливание организма солнцем, воздухом и водой»:

**Тема 29:** «Организация и проведение туристического похода»:

**Тема 30:** «Профилактика травматизма при проведении туристического похода, оказание первой помощи»:

**Тема 31:** «Способность выживания в сложных климатических



## Литература:

1. «Физическая культура студента» В.И. Ильинич, Москва 2003г.
2. «Спутник работника физической культуры и спорта» В.И. Тритиниченко; П.Ф. Савицкий, Киев 2005г.
3. «Физическая культура» В.И. Загорский, Москва 2004г.
4. «Спортивные игры и методика преподавания» Ю.И. Портных, Москва 1986г.
5. «Книга тренера по легкой атлетике» Л.С. Хоменков, Москва 2001г.
6. «Лечебная физкультура студента» И.П. Лебедева, Москва 2000г.
7. «Гигиена питания» В.М. Аханова; Е.В. Романова, Ростов на Дону «Феникс» 2003г.
8. «Основы здорового образа жизни медицинская помощь» И.И. Соковня-Семенова, Москва 2006г.
9. «Легкая атлетика» А.Н. Остапенко; В.И. Селиверстов; Ю.Н. Чистяков, Издательство «Высшая школа», Москва 2004
10. «Восстановительные процессы в спорте» В.М. Волков, Москва 2007г.
11. «Искусство произвольных упражнений 2» З.Д. Вербова, Москва 2008г.
12. «Лыжи и коньки» Т.И. Осокина, Москва 2006г.
13. «Лыжный спорт» В.Э. Нагорный, «Физкультура и спорт» Москва 2000г.
14. «Вопросы юношеского спорта» В.П. Фимена, «Физкультура и спорт» Москва 2007г.
15. «Правила соревнований по легкой атлетике» «Физкультура и спорт» Москва 2001г.
16. «Физиология подростка» Д.А. Фарбер, «Педагогика» Москва 2004г.
17. «Спортивная гимнастика» М.Л. Украин; Н.К. Попов, «Физкультура и спорт» Москва 2002г.
18. «Уроки художественной гимнастики» Д.А. Сивакова, «Физкультура и спорт» Москва 2005г.
19. «Произвольные гимнастические упражнения» Ю.В. Иннометов; В.И. Колотномас; В.Н. Муратов, «Физкультура и спорт» 2004г.

**Тематический план учебной дисциплины «Физическая культура» для  
студентов дневного отделения по специальности 260202.51  
«Технология хлеба, макаронных и кондитерских изделий»**

№ п/п	Наименование разделов и тем	Максим. учебная нагрузка	Кол-во аудиторных часов при очной форме обучения		Самостоятель ная работа студента
			Всего	В том числе Практич.	
1	2	3	4	5	6
1	Раздел 1 теоретический:	47	8		39
1.1	Тема 1.1: Физические способности человека и их развитие	11	2		10
1.2	Тема 1.2: Основы физической и спортивной подготовки	12	2		10
1.3	Тема 1.3: Основы здорового образа жизни	14	2		7
1.4	Тема 1.4: Спорт в физическом воспитании студентов	10	2		11
2	Раздел 2 практический:	160	160	160	
2.1	Тема 2.1: Легкая атлетика	40	40	40	
2.2	Тема 2.2: Спортивные игры	30	30	30	
2.3	Тема 2.3: Лыжный спорт	30	30	30	
2.4	Тема 2.4: Гимнастика	40	40	40	
2.5	Тема 2.5: Общая физическая подготовка	20	20	20	
	<b>Итого по дисциплине</b>	<b>207</b>	<b>168</b>	<b>160</b>	<b>39</b>