

Министерство сельского хозяйства Российской Федерации
ДЕПАРТАМЕНТ НАУЧНО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКОЙ ПОЛИТИКИ И ОБРАЗОВАНИЯ
Петуховский техникум механизации и электрификации сельского хозяйства – филиал
федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего
образования
«Курганская государственная сельскохозяйственная академия имени Т.С. Мальцева»



УТВЕРЖДАЮ
Директор филиала

И.В. Арзин

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

Специальность среднего профессионального образования
38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет

(код и наименование специальности)

базовой подготовки

Форма обучения

очная / заочная

Петухово

2016

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее - СПО) базового уровня / 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет
код и наименование специальности(ей)

Организация-разработчик: Петуховский техникум механизации и электрификации сельского хозяйства – филиал федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Курганская государственная сельскохозяйственная академия имени Т.С. Мальцева» (Петуховский филиал ФГБОУ ВО Курганская ГСХА)

Разработчик: Гайнулин Александр Львович преподаватель физического воспитания Петуховского филиала ФГБОУ ВО Курганская ГСХА

ОДОБРЕНА

на заседании предметно-цикловой комиссии обще профессиональных дисциплин

Протокол от 23 июня 2016 г. № 11

Председатель: *Сул*

ИЗМЕНЕНИЯ РАССМОТРЕНЫ

на заседании предметно-цикловой комиссии обще профессиональных дисциплин

Протокол от 23 03 2017 г. № 07

Председатель: *Сул*

ИЗМЕНЕНИЯ РАССМОТРЕНЫ

на заседании предметно-цикловой комиссии обще профессиональных дисциплин и дисциплин специального цикла по специальностям «Механизация сельского хозяйства», «Техническое обслуживание и ремонт автомобильного транспорта»

Протокол от 19 04 2018 г. № 08

Председатель: *Сул*

ИЗМЕНЕНИЯ РАССМОТРЕНЫ

на заседании предметно-цикловой комиссии обще профессиональных дисциплин и дисциплин специального цикла по специальностям «Механизация сельского хозяйства», «Техническое обслуживание и ремонт автомобильного транспорта»

Протокол от 21 03 2019 г. № 08

Председатель: *Сул*

ИЗМЕНЕНИЯ РАССМОТРЕНЫ

на заседании предметно-цикловой комиссии обще профессиональных дисциплин и дисциплин специального цикла по специальностям «Механизация сельского хозяйства», «Техническое обслуживание и ремонт автомобильного транспорта»

Протокол от _____ 201__ г. № _____

Председатель: _____

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
1.1 Область применения программы	4
1.2 Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы	4
1.3 Цели и задачи дисциплины, требования к результатам освоения дисциплины	4
1.4 Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины	6
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	7
А. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы	7
2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины	8
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13
3.1 Образовательные технологии	13
3.2 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению	13
3.3 Информационное обеспечение обучения	13
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	15

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы – программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности СПО, входящей в состав укрупненной группы специальностей 38.00.00 Экономика и управление:

38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)

Программа учебной дисциплины может быть использована в профессиональном обучении в рамках реализации программ профессиональной подготовки по профессиям рабочих и должностям служащих.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы – программы подготовки специалистов среднего звена: учебная дисциплина относится к группе дисциплин общего гуманитарного и социально-экономического цикла основной профессиональной образовательной программы.

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

Цели:

- сформировать умение управлять жизненно необходимыми двигательными действиями в различных условиях;
- вырабатывать потребность к систематическим занятиям физическими упражнениями, что является необходимым компонентом здорового образа жизни.

Задачи:

- создание целостного представления о физической культуре общество и личности, ее роли в личностном, социальном и профессиональном развитии специалиста;
- приобретение основ теоретических и методических знаний по физической культуре и спорту, обеспечивающих грамотное самостоятельное использование их средств, форм и методов;
- формирование осознанной потребности к физическому самовоспитанию, самосовершенствованию, здоровому образу жизни;
- воспитание нравственных, физических, психических качеств и свойств, необходимых для личностного и профессионального развития;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности;
- приобретение опыта творческого использования деятельности в сфере физической культуры и спорта для достижения жизненных и профессиональных целей.

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, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни;

Формируемые компетенции

Общие компетенции:

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

ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

1.4 Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 236 часов, в том числе:

по очной форме обучения:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 118 часов;

самостоятельная работа 118 часов;

по заочной форме обучения:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 8 часов;

самостоятельной работы обучающегося 320 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Очная форма обучения

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	328
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	164
в том числе:	
практические занятия	152
контрольные работы	10
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	164
Итоговая аттестация по дисциплине в форме дифференцированного зачета	

Заочная форма обучения

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	328
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	8
в том числе:	
практические занятия	8
контрольные работы	-
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	320
в том числе внеаудиторная самостоятельная работа:	
Подготовка к аудиторным занятиям	8
Подготовка и выполнение домашней контрольной работы, в т.ч. самостоятельное освоение тем	312
Итоговая аттестация по дисциплине в форме дифференцированного зачета	

**2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»
Второй курс**

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов Очн/заочн	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1. Теоретические сведения		2	
	Содержание учебного материала		
Тема 1.1 Физическая культура в ССУЗ	Значение физической культуры в ССУЗ. Правила поведения при занятиях физическими упражнениями на уроках физической культуры. Меры безопасности и предупреждения травм на занятиях физической культуры. Личная и общественная гигиена. Правила оказания первой помощи при спортивных травмах.	2	1
Раздел 2. Лёгкая атлетика		26¹	2
Тема 2.1 Бег на короткие дистанции	Содержание учебного материала Специальные беговые упражнения на скорость. Техника низкого старта. Стартовый разгон. Бег с ходу. Финиширование. Челночный бег 3x10 м. Техника разворотов, коротких ускорений и торможения. Контрольные упражнения в беге на 100,400, метров и челночном беге.	2	2
Тема 2.2 Бег на длинные дистанции	Содержание учебного материала Высокий старт. Тактика бега на длинные дистанции. Упражнения на выносливость. Финишный рывок Контрольное упражнение в беге на 1000, 5000 метров – марш-бросок (юноши) и 500, 1000, 2000 метров (девушки)	2	2
Тема 2.3 Прыжок в длину	Содержание учебного материала Специальные упражнения. Прыжок с места и с разбега. Техника разбега, отталкивания, полёта и приземления. Прыжок, прогнувшись и согнув ноги. Контрольные упражнения в прыжках.	2	2
Тема 2.4 Метание гранаты	Содержание учебного материала Специальные упражнения. Отработка техники разбега при метании. Контрольные	2	2

^{1 1} Указание обязательной (аудиторной) нагрузки по заочной форме обучения, максимальная нагрузка совпадает

	тесты.		
	Самостоятельная работа по разделу 2 Отработка низкого старта Челночный бег Финиширование	14	
Раздел 3. Профессионально- прикладная физическая подготовка		12	
Тема 3.1 Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала Упражнения с отягощениями. Упражнения с собственным весом тела.	2	2
Тема 3.2 Гиревое двоеборье (юноши). Упражнения на гимнастической лестнице (девушки)	Содержание учебного материала Техника выполнения силовых упражнений. Техника рывка и толчка. Техника перехода в рывке. Упражнения на силовую выносливость. Упражнения на пресс, спину. Упражнения на растягивание мышц и связок. Отжимания в упоре лежа.	2	2
Тема 3.3 Круговая тренировка	Содержание учебного материала Развитие силовых и скоростных качеств, силовой выносливости. Подтягивание, отжимание, поднятие туловища (пресс), жим штанги лежа. Прыжки со скакалкой, бег (девушки). Выполнение нормативов.	2	2
	Самостоятельная работа по разделу 3 Отработка упражнений со штангой и гирей. Подтягивания на перекладине. Выход силой на перекладине, подъем переворотом. Прыжки со скакалкой (девушки)	6	
Раздел 4. Гимнастика с основами акробатики		26	2
Тема 4.1. (Юноши) Перекладина высокая. Брусья. Опорный прыжок. (Девушки) Акробатика	Содержание учебного материала Размахивание в висе изгибами. Подъем в упор силой, подъем переворотом. Из размахиваний махом назад соскок. Подтягивание. Размахивание в упоре. Из положения сидя ноги врозь кувырок вперед сед ноги врозь. Соскок махом назад. Сгибание, разгибание рук в упоре, передвижение на руках в упоре.	6	2 2

	Опорный прыжок через гимнастического «козла» ноги врозь. Перекаты в группировке вперед и назад. Кувырок вперед, назад. Стойка на лопатках, мост из положения лежа на спине. Соединение элементов		2
Тема 4.2. Акробатика	Содержание учебного материала		
	Кувырки, стойка на руках	4	2
	Стойка на голове, лопатках, переворот боком		2
	Самостоятельная работа по разделу 4 Выполнение упражнений.	16	
Раздел 5 Спортивные игры		58	
Тема 5.1. Баскетбол	Содержание учебного материала		
	Ведение мяча. Передача мяча от груди. Ловля мяча двумя руками, одной рукой. Бросок по кольцу двумя руками сверху. Бросок одной рукой сверху. Передвижения. Стойки защитника, выбивание и вырывание мяча. Учебная игра.	10	2
	Отработка, ведение и передача мяча		2
	Отработка бросков по кольцу в движении на третьем шаге		2
	Отработка зонной защиты		2
	Отработка техники нападения		2
Тема 5.2 Теоретические сведения по волейболу	Содержание учебного материала		
	Правила игры, судейство, размер площадки, ведение протокола, организация и проведение соревнований.	1	1
Тема 5.3 Теоретические сведения по лыжной подготовке	Содержание учебного материала		
	Правила поведения учащихся на занятиях по лыжной подготовке. Предупреждение травм и обморожений. Нормативные требования по лыжным гонкам. Подготовка лыжного инвентаря к занятиям. Уход за лыжным инвентарем и его хранение.	1	1
Тема 5.4. Волейбол	Содержание учебного материала		
	Верхняя прямая подача. Прием мяча снизу после подачи. Передача вперед. Учебная игра.	10	2
	Отработка верхней и нижней передач мяча двумя руками		2
	Отработка приёма мяча двумя руками сверху и снизу		2
	Отработка верхней и нижней подачи мяча		2
Отработка блокирования	2		

Тема 5.5 Футбол	Содержание учебного материала		
	Ведение мяча. Техника ударов по мячу ногой, головой. Остановка мяча ногой, грудью. Удары по воротам. Учебная игра.	8	2
	Отработка ведение и передача мяча		2
	Отработка ударов по мячу ногой и головой		2
	Отработка ударов по воротам с различной дистанции		2
	Самостоятельная работа по разделу 5 Отработка бросков по кольцу. Отработка верхней и нижней передачи мяча. Отработка остановок мяча ногой, передача мяча.	28	
Раздел 6 Лыжная подготовка		20	
Тема 6.1. Лыжная подготовка	Содержание учебного материала		
	Подбор лыжного инвентаря, строевые приёмы с лыжами, изучение лыжных ходов, отработка спусков подъемов, приём контрольных нормативов.	10	2
	Подбор лыжного инвентаря, изучение строевых приемов с лыжами		2
	Отработка лыжных ходов, одношажного и двухшажного лыжного хода		2
	Отработка попеременного и одновременного хода		2
	Отработка подъемов, спусков		2
	Самостоятельная работа по разделу 6 Выбор лыжного инвентаря. Отработка строевых приемов, отработка лыжных ходов. Отработка спусков подъемов.	10	
Раздел 1. Легкая атлетика		20	
Тема 1.1 Теоретические сведения по баскетболу	Содержание учебного материала		
	Правила игры, судейство, размер площадки, ведение протокола, организация и проведение соревнований.	1	1
Тема 1.2 Теоретические сведения по гимнастике с элементами акробатики	Содержание учебного материала		
	Роль физических упражнений гимнастики в профилактике и лечении заболеваний. Основные причины травм на занятиях. Гимнастическая терминология. Составление комплексов упражнений.	1	1
Тема 1.3 Беговые упражнения	Содержание учебного материала		
	Бег прыжками, семенящий бег с забрасыванием голени назад, прыжки с ноги на ногу.	2	2

Итого второй курс	148	
--------------------------	------------	--

Третий курс

Тема 1.4 Бег на короткие дистанции	Содержание учебного материала Бег с высокого старта на 30-60 м, с низкого старта на 20-30 м, с ходу на 20-50 м, повторный бег на 30-80 м, переменный бег на 40-80 м, передача эстафетной палочки, бег на 60-100 м.	2	2
Тема 1.5 Бег на средние дистанции	Содержание учебного материала Повторный бег на 100-150 м, кроссовый бег с ускорениями по 50-60 м.	2	2
Тема 1.6 Марш – бросок	Содержание учебного материала Техника ходьбы и бега в различных условиях пересеченной местности.	2	2
	Самостоятельная работа по разделу 1 Отработка беговых упражнений. Отработка старта, финиширования. Кроссовый бег.	10	
Раздел 2. Профессионально-прикладная физическая подготовка		14	2
Тема 2.1 Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала Упражнения с отягощениями. Упражнения с собственным весом тела.	2	1
Тема 2.2 Круговая тренировка	Содержание учебного материала Развитие силовых и скоростных качеств, силовой выносливости. Подтягивание, отжимание, поднятие туловища (пресс), жим штанги лежа. Прыжки со скакалкой, бег (девушки). Выполнение нормативов.	2	2
Раздел 3 Гимнастика с основами акробатики	Самостоятельная работа по разделу 2 Отработка упражнений со штангой и гирей. Подтягивания на перекладине. Выход силой на перекладине, подъем переворотом. Прыжки со скакалкой (девушки)	10	
		20	2
Тема 3.1. Упражнения на перекладине	Содержание учебного материала Подтягивания, подъем переворотом, выход силой. Перемахи в упоре вперед и назад, размахивания в висе, соскоки	2	2
Тема 3.2. Упражнения на брусьях	Содержание учебного материала Размахивание в упоре, сед ноги врозь кувырок вперед, стойка на плечах, соскок и	2	2

	размахивания в упоре махом вперед и назад.			
Тема 3.3.	Содержание учебного материала			
Гимнастические упражнения	Переворот боком. Переворот вперед. Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках, руках, голове	2	2	
Тема 3.4	Содержание учебного материала			
Перекладина высокая. Брусья. Опорный прыжок (юноши). Акробатика (девушки)	Подъем в упор силой, подъем переворотом. Подтягивание. Размахивание в упоре. Из положения, сидя ноги врозь кувырок вперед сед ноги врозь. Соскок махом назад. Сгибание, разгибание рук в упоре, передвижение на руках в упоре.. Опорный прыжок через гимнастического «козла» ноги врозь. Перекаты в группировке вперед и назад. Кувырок вперед, назад. Стойка на лопатках, мост из положения лежа на спине. Соединение элементов	2	2	
Тема 3.5	Содержание учебного материала			
Акробатика	Кувырки, стойка на руках Стойка на голове, лопатках, переворот боком	2	2	
	Самостоятельная работа по разделу 3 Выполнение упражнений	10		
Раздел 4		25	2	
Спортивные игры				
Тема 4. 1.	Содержание учебного материала			
Баскетбол	Передача мяча, ведение мяча в разных стойках, персональная защита, двухсторонняя игра, броски одной и двумя руками в прыжке и в движении на третьем шаге. Ловля мяча на месте и в движении одной и двумя руками с остановкой и с поворотом. Передача мяча двумя руками от груди, снизу, сверху и с боку. Учебная игра с заданием.	6	2	
	Передача мяча, ведение мяча в разных стойках, персональная защита			2
	Броски одной и двумя руками в прыжке и в движении на третьем шаге			2
	Отработка техники защиты и нападения			2
	Отработка техники бросков по кольцу с различной дистанции		2	
Тема 4.2.	Содержание учебного материала			
Волейбол	Передача мяча: подводящие упражнения – броски и ловля мяча, то же в прыжке. Броски и ловля в движении приставными шагами. Верхняя и нижняя передачи мяча на месте и в движении приставным шагом по площадке. Отработка подачи.	10	2	
	Отработка верхней и нижней передачи мяча на месте и в движении приставным			2

	шагом по площадке		
	Отработка нападающего удара, одиночное и групповое блокирование		2
	Отработка верхней прямой подачи с места и в прыжке		2
	Учебная игра с заданием		2
	Самостоятельная работа по разделу 4 Отработка бросков по кольцу. Отработка верхней и нижней передачи мяча. Отработка остановок мяча ногой, передача мяча.	7	
Тема 4.3 Теоретические сведения по легкой атлетике	Содержание учебного материала Классификация видов. Оздоровительное и прикладное значение. Профилактика спортивного травматизма, роль разминки. Правила проведения разминки самостоятельно и с группой.	1	1
Тема 4.4 Теоретические сведения по футболу	Содержание учебного материала Правила поведения учащихся на занятиях футболом. Меры предупреждения травм. Правила игры.	1	1
Раздел 5 Лыжная подготовка		13	
Тема 5.1. Лыжная подготовка	Содержание учебного материала Отработка подъемов и спусков Отработка скоростной выносливости Лыжный поход на 10 км (юноши) и на 6 км (девушки) Приём контрольных нормативов	6	2 2
	Самостоятельная работа по разделу 5 Отработка подъемов, спусков, отработка лыжных ходов.	7	
Итого третий курс		88	
Всего		236	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Образовательные технологии

3.1.1 При реализации различных видов учебных занятий по дисциплине «Физическая культура» используются следующие образовательные технологии:

Вид занятия	Используемые образовательные технологии
Теоретическое обучение (ТО)	Информационно-коммуникационные (ИКТ)
Практические занятия (ПЗ)	Здоровьесберегающие технологии

3.1.2 При преподавании дисциплины «Физическая культура» используются следующие активные формы проведения занятий по видам аудиторных занятий:

Вид занятия	Используемые активные формы проведения занятий
ТО	Разбор конкретных ситуаций, лекции – визуализации
ПЗ	занятие-соревнование

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

3.2.Требования к минимальному материально – техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий.

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

Мячи (волейбольные, баскетбольные, футбольные, медицинские; для метания); скакалки, обруч, шведская лестница, гимнастические маты, перекладина, брусья, гимнастический козел, гимнастический конь, гимнастический мостик; стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, конь для прыжков и др.), тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, канат, канат для перетягивания, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг, секундомеры, весы напольные; кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, сетки баскетбольные, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных, гасители для ворот мини-футбольных.

Оборудование стадиона:решетка для места приземления, указатель расстояний для тройного прыжка, брусок отталкивания для прыжков в длину и тройного прыжка, турник уличный, брусья уличные, рукоход уличный, полоса препятствий, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, колодки стартовые, стартовые флажки или стартовый пистолет, флажки красные и белые, палочки эстафетные, гранаты учебные Ф-1, нагрудные номера, тумбы «Старт—Финиш», «Поворот», рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры.

3.3. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Литература

Для обучающихся

Основные источники:

1. Лях В. И. Физическая культура. 10— 11 классы : учеб. для общеобразоват. учреждений /В. И. Лях, А. А. Зданевич ; под общ. ред. В. И. Ляха. — 6-е изд. — М. : Просвещение, 2011. — 237 с .

2. Шулятьев В.М. Физическая культура студента [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Шулятьев В.М., Побыванец В.С.— Электрон. текстовые данные.— М.: Российский университет дружбы народов, 2012.— 288 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/22227>

3. Физическая культура: Учебное пособие / Евсеев Ю.И., - 9-е изд., стер. - Рн/Д:Феникс, 2014. - 444 с. - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/908476>

4. Якубовский Я.К. Физическая культура. Развитие силовых качеств у студентов [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Якубовский Я.К.— Электрон. текстовые данные.— Владивосток: Владивостокский филиал Российской таможенной академии, 2011.— 146 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/25807>

Дополнительные источники:

1. Быченков С.В. Атлетическая гимнастика для студентов [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие/ Быченков С.В.— Электрон. текстовые данные.— Саратов: Вузовское образование, 2016.— 50 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/49862>

2. Фомин Е.В. Волейбол. Начальное обучение [Электронный ресурс]/ Фомин Е.В., Булькина Л.В.— Электрон. текстовые данные.— М.: Спорт, 2015.— 88 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/43904>

Для преподавателей

Основные источники:

1. Лях В. И. Физическая культура. 10— 11 классы : учеб. для общеобразоват. учреждений /В. И. Лях, А. А. Зданевич ; под общ. ред. В. И. Ляха. — 6-е изд. — М. : Просвещение, 2011. — 237 с .

2. Шулятьев В.М. Физическая культура студента [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Шулятьев В.М., Побыванец В.С.— Электрон. текстовые данные.— М.: Российский университет дружбы народов, 2012.— 288 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/22227>

3. Физическая культура: Учебное пособие / Евсеев Ю.И., - 9-е изд., стер. - Рн/Д:Феникс, 2014. - 444 с. - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/908476>

4. Якубовский Я.К. Физическая культура. Развитие силовых качеств у студентов [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Якубовский Я.К.— Электрон. текстовые данные.— Владивосток: Владивостокский филиал Российской таможенной академии, 2011.— 146 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/25807>

Дополнительные источники:

1. Быченков С.В. Атлетическая гимнастика для студентов [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие/ Быченков С.В.— Электрон. текстовые данные.— Саратов: Вузовское образование, 2016.— 50 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/49862>

2. Германов Г.Н. Урок легкой атлетики в школе. Часть I [Электронный ресурс]: монография/ Германов Г.Н., Германова Е.Г.— Электрон. текстовые данные.— Саратов: Вузовское образование, 2015.— 242 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/27260>

3. Естественно-научные основы физической культуры и спорта [Электронный ресурс]: учебник/ А.Г. Катранов [и др.].— Электрон. текстовые данные.— М.: Советский спорт, 2014.— 464 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/40777>

4. Здоровье и физическая культура студента в профессиональном образовании [Электронный ресурс]: методические рекомендации/ — Электрон. текстовые данные.— Орск: Оренбургский государственный университет, Орский гуманитарно-технологический институт (филиал) Оренбургского государственного университета, 2011.— 28 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/50093>

5. Физкультура и здоровье студентов [Электронный ресурс]: учебное пособие для студентов специальных медицинских групп/ — Электрон. текстовые данные.— Липецк: Липецкий государственный технический университет, ЭБС АСВ, 2012.— 65 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/17686>

6. Фомин Е.В. Волейбол. Начальное обучение [Электронный ресурс]/ Фомин Е.В., Булыкина Л.В.— Электрон. текстовые данные.— М.: Спорт, 2015.— 88 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/43904>

Интернет – ресурсы

1. Всероссийская федерация волейбола. [Электронный ресурс] / ВФВ, 2001-2009. – Режим доступа: <http://www.volley.ru/>

2. Национальная информационная сеть «СПОРТИВНАЯ РОССИЯ». [Электронный ресурс] / [ИнфоСпорт](http://www.infosport.ru/), 1998-2013. – Режим доступа: <http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml>

3. Официальный портал Российской Федерации Баскетбола. [Электронный ресурс] / Российская Федерация Баскетбола 2003- 2012. – Режим доступа: <http://www.basket.ru/>

4. ЦЕНТРАЛЬНАЯ ОТРАСЛЕВАЯ БИБЛИОТЕКА по физической культуре и спорту. [Электронный ресурс] / ЦОБ по ФКиС, 2001. – Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru/>

5. Фонд поддержки паралимпийского спорта ПАРАСПОРТ. [Электронный ресурс] / Креативное агентство «Южный парк», 2008. – Режим доступа: <http://www.parasport.ru/>

6. ФИЗКУЛЬТУРА. Статьи по спорту. Статьи по физкультуре. Статьи по гимнастике. Статьи о здоровье. Статьи по ОБЖ. Литература. – Режим доступа: <http://www.fizkult-ura.ru> для доступа к информ. ресурсам требуется авторизация.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Умения:	
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; (ОК 2, 6, 8)	Практические занятия №1-76 Сдача нормативов Самостоятельная работа №1-82
Знания:	
о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни;	Устный опрос

Формы оценки результативности обучения:

- система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка.

Методы оценки результатов обучения:

– мониторинг роста творческой самостоятельности и навыков каждым обучающимся;
– формирование результата итоговой аттестации по дисциплине на основе суммы результатов текущего контроля, самостоятельной работы.

Формы и методы контроля и оценки результатов обучения позволяют проверять у обучающихся сформированность общих компетенций и обеспечивающих их умений.

Комплект заданий для проведения текущего контроля успеваемости и итоговой аттестации по учебной дисциплине «Физическая культура» приводится в контрольно-измерительных материалах (КИМ), входящих в фонд оценочных средств по специальности.

Компетенции ОК2, ОК6, ОК8 считаются сформированными в части освоения дисциплины «Физическая культура», если обучающийся получил положительную оценку по дисциплине.

Сферы (кластеры) компетенций	Результаты (освоенные компетенции)	Основные показатели результатов освоения	Формы и методы контроля
Профессиональная сфера	ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.	- самостоятельно выбирает комплексы тренировочных упражнений; - проявляет интерес к различным видам спорта; - формулирует цель занятий, составляет	Экспертная оценка результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе занятий, результатов выполнения самостоятельной работы

		<p>план индивидуальных нагрузок</p> <ul style="list-style-type: none"> - соблюдает требования техники безопасности при выполнении заданий; - своевременно выполняет и сдает задания; способен доказать, аргументировать ответ 	
Сфера социального взаимодействия	<p>ОК 6. Работать в коллективе и команде, обеспечивать ее сплочение, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - устанавливает и поддерживает хорошие отношения с сокурсниками и преподавателем; - делится своими знаниями и опытом, чтобы помочь другим; - выслушивает мнение сокурсников и преподавателей; - активно вносит вклад в работу других. 	<p>Экспертная оценка результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе занятий, результатов выполнения самостоятельной работы</p>
	<p>ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.</p>		

Лист обновления рабочей программы
дисциплины «Физическая культура», входящей в общий гуманитарный и социально-экономический цикл ППССЗ специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)

2017 г.

Внести в список интернет – ресурсов источники:

1.Pandia.ru. Здоровье. Проведение утренней гигиенической гимнастики. [Электронный ресурс] / . - Copyright © 2009-2017. - Режим доступа: <http://pandia.ru/text/78/119/23051.ph>

2.100pudov. Учебники. Методические пособия. Комплекс утренней гигиенической гимнастики. [Электронный ресурс]. - Копирайт © 2008 - 2017. - Режим доступа: <http://100pudov.com.ua/subject/89/37791>

3.ИНФОУРОК. Физкультура. Методические рекомендации для самостоятельной подготовки к сдаче норм ГТО [Электронный ресурс] © 2012–2017 Издатель: Проект «Инфоурок» . - Режим доступа: <https://infourok.ru/metodicheskie-rekomendacii-dlya-samostoyatelnoy-podgotovki-k-sdache-norm-gto-v-shkole-896766.html>

2018 г.

1.Исключить из перечня источников следующие интернет – ресурсы:

1. 100pudov. Учебники. Методические пособия. Комплекс утренней гигиенической гимнастики. [Электронный ресурс]. - Копирайт © 2008 - 2017. - Режим доступа: <http://100pudov.com.ua/subject/89/37791>

2.Добавить в перечень источников следующие интернет-ресурсы:

1. Всероссийский физкультурно – спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» – [Электронный ресурс] — Режим доступа: <http://www.gto.ru/>

2. SPORTWIKI СПОРТИВНАЯ ЭНЦИКЛОПЕДИЯ – [Электронный ресурс] – Copyright © sport-wiki.org, 2016-2018 – Режим доступа: <http://ru.sport-wiki.org/>

3. ПРАВИЛА ФУТБОЛА Всё, что Вы должны знать о лучшей игре в мире – [Электронный ресурс] –2017 © ПРАВИЛА ФУТБОЛА – <http://footballrules.ru/>

4. Сайт о фитнесе и домашних тренировках – [Электронный ресурс] – © 2015-2018 GoodLooker.ru – Режим доступа : <http://goodlooker.ru/>

2019 г.

1.Внести в список основных источников для обучающихся и преподавателей:

1. Гилев, Г. А. Физическое воспитание студентов [Электронный ресурс] : учебник / Г. А. Гилев, А. М. Каткова. — Электрон. текстовые данные. — М. : Московский педагогический государственный университет, 2018. — 336 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/75830.html>

2. Внести в список дополнительных источников для преподавателей:

1.Германов, Г. Н. Урок легкой атлетики в школе. Часть II [Электронный ресурс] : монография / Г. Н. Германов, Е. Г. Германова. — Электрон. текстовые данные. — Саратов : Вузовское образование, 2015. — 441 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/27261.html>

2.Чухно, П. В. Подвижные игры в учебно-тренировочном процессе с юными баскетболистами [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / П. В. Чухно, Р. А. Гумеров. — Электрон. текстовые данные. — Набережные Челны : Набережночелнинский государственный педагогический университет, 2017. — 76 с.. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/66813.html>

3.Гимнастические упражнения для студентов с различными отклонениями в состоянии здоровья: Учебно-методическое пособие / Шлыков В.П., Спирина М.П., - 2-е изд., стер. - М.:Флинта, 2017. - 68 с.: - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/95933>

**Обновленный перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов,
дополнительной литературы «Физическая культура», входящей в общий
гуманитарный и социально-экономический цикл ППСЗ
специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям),
на 2019 - 2020 уч.год**

Литература

Основные источники:

1. Гилев, Г. А. Физическое воспитание студентов [Электронный ресурс] : учебник / Г. А. Гилев, А. М. Каткова. — Электрон. текстовые данные. — М. : Московский педагогический государственный университет, 2018. — 336 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/75830.html>

Дополнительные источники:

1. Быченков, С. В. Физическая культура [Электронный ресурс] : С. В. Быченков, О. В. Везеницын. — 2-е изд. — Электрон. текстовые данные. — Саратов : Профобразование, Ай Пи Эр Медиа, 2018. — 122 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/77006.html>

2. Самостоятельная подготовка студентов к выполнению норм комплекса ГТО : учебно-методическое пособие / составители А. В. Русаякина. — Новосибирск : Новосибирский государственный университет экономики и управления «НИНХ», 2018. — 42 с. Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/87159.html>

3. Легкая атлетика с методикой тренировки : учебно-методическое пособие для СПО / составители С. Г. Ермакова, О. Н. Початкова. — Саратов : Профобразование, 2019. — 80 с. Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/86139.html>

4. Волейбол: Энциклопедия / Свиридов В.Л. - М.:Человек, 2016. - 592 с. - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/913739>

Для преподавателей

Основные источники:

1. Гилев, Г. А. Физическое воспитание студентов [Электронный ресурс] : учебник / Г. А. Гилев, А. М. Каткова. — Электрон. текстовые данные. — М. : Московский педагогический государственный университет, 2018. — 336 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/75830.html>

Дополнительные источники:

1. Быченков, С. В. Физическая культура [Электронный ресурс] : С. В. Быченков, О. В. Везеницын. — 2-е изд. — Электрон. текстовые данные. — Саратов : Профобразование, Ай Пи Эр Медиа, 2018. — 122 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/77006.html>

2. Волейбол: Энциклопедия / Свиридов В.Л. - М.:Человек, 2016. - 592 с. - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/913739>

3. Германов, Г. Н. Урок легкой атлетики в школе. Часть I [Электронный ресурс] : монография / Г. Н. Германов, Е. Г. Германова. — Электрон. текстовые данные. — Саратов : Вузовское образование, 2015. — 242 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/27260.html>

4. Германов, Г. Н. Урок легкой атлетики в школе. Часть II [Электронный ресурс] : монография / Г. Н. Германов, Е. Г. Германова. — Электрон. текстовые данные. — Саратов : Вузовское образование, 2015. — 441 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/27261.html>

5. Легкая атлетика с методикой тренировки : учебно-методическое пособие для СПО / составители С. Г. Ермакова, О. Н. Початкова. — Саратов : Профобразование, 2019. — 80 с. — ISBN 978-5-4488-0316-1. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/86139.html>

6. Самостоятельная подготовка студентов к выполнению норм комплекса ГТО : учебно-методическое пособие / составители А. В. Русяйкина. — Новосибирск : Новосибирский государственный университет экономики и управления «НИНХ», 2018. — 42 с. — ISBN 978-5-7014-0891-1. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/87159.html>

7. Чухно, П. В. Подвижные игры в учебно-тренировочном процессе с юными баскетболистами [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / П. В. Чухно, Р. А. Гумеров. — Электрон. текстовые данные. — Набережные Челны : Набережночелнинский государственный педагогический университет, 2017. — 76 с.. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/66813.html>

Интернет – ресурсы

1. Всероссийская федерация волейбола. [Электронный ресурс] / ВФВ,. – Режим доступа: <http://www.volley.ru/>

2. ИНФОУРОК. Физкультура. Методические рекомендации для самостоятельной подготовки к сдаче норм ГТО [Электронный ресурс] © 2012–2017 Издатель: Проект «Инфоурок» . - Режим доступа: <https://infourok.ru/metodicheskie-rekomendacii-dlya-samostoyatelnoy-podgotovki-k-sdache-norm-gto-v-shkole-896766.html>

3. Национальная информационная сеть «СПОРТИВНАЯ РОССИЯ». [Электронный ресурс] / [ИнфоСпорт](http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml)., – Режим доступа: <http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml>

4. Официальный портал Российской Федерации Баскетбола. [Электронный ресурс] / Российская Федерация Баскетбола. – Режим доступа: <http://www.basket.ru/>

5. ПРАВИЛА ФУТБОЛА Всё, что Вы должны знать о лучшей игре в мире – [Электронный ресурс] –2017 © ПРАВИЛА ФУТБОЛА – <http://footballrules.ru/>

6. Сайт о фитнесе и домашних тренировках – [Электронный ресурс] – © 2015-2018 GoodLooker.ru – Режим доступа : <http://goodlooker.ru/>

7. ЦЕНТРАЛЬНАЯ ОТРАСЛЕВАЯ БИБЛИОТЕКА по физической культуре и спорту. [Электронный ресурс] / ЦОБ по ФКиС,. – Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru/>

8. Фонд поддержки паралимпийского спорта ПАРАСПОРТ. [Электронный ресурс] / Креативное агентство «Южный парк»,. – Режим доступа: <http://www.parasport.ru/>

9. ФИЗКУЛЬТУРА. Статьи по спорту. Статьи по физкультуре. Статьи по гимнастике. Статьи о здоровье. Статьи по ОБЖ. Литература. – Режим доступа: <http://www.fizkult-ura.ru> для доступа к информ. ресурсам требуется авторизация.

10. Pandia.ru. Здоровье. Проведение утренней гигиенической гимнастики. [Электронный ресурс] / . - Copyright © 2009-2017. - Режим доступа: <http://pandia.ru/text/78/119/23051.ph>