

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»



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

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» составлена на основе примерной программы общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций, рекомендованной Федеральным государственным автономным учреждением «Федеральный институт развития образования» (ФГАУ «ФИРО»), для получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования (далее - СПО) на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой специальности СПО базового уровня

38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)

код и наименование специальности

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 Петуховского филиала ФГБОУ ВО Курганская ГСХА.

ОДОБРЕНА

на заседании предметно-цикловой комиссии общепрофессиональных дисциплин

Протокол от 23 июня 2016 г. № 11

Председатель: *Сул*

ИЗМЕНЕНИЯ РАССМОТРЕНЫ

на заседании предметно-цикловой комиссии общепрофессиональных дисциплин

Протокол от 23 03 2017 г. № 07

Председатель: *Сул*

ИЗМЕНЕНИЯ РАССМОТРЕНЫ

на заседании предметно-цикловой комиссии общепрофессиональных дисциплин и дисциплин профессионального учебного 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 общепрофессиональных дисциплин и дисциплин профессионального учебного цикла по специальностям «Механизация сельского хозяйства», «Техническое обслуживание и ремонт автомобильного транспорта»

Протокол от ____ 201__ г. № ____

Председатель:

ИЗМЕНЕНИЯ РАССМОТРЕНЫ

на заседании предметно-цикловой комиссии общепрофессиональных дисциплин и дисциплин профессионального учебного цикла по специальностям «Механизация сельского хозяйства», «Техническое обслуживание и ремонт автомобильного транспорта»

Протокол от ____ 201__ г. № ____

Председатель:

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» предназначена для организации занятий по физической культуре в Петуховском техникуме механизации и электрификации сельского хозяйства – филиале федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Курганская государственная сельскохозяйственная академия имени Т.С. Мальцева», реализующим образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения основной профессиональной образовательной программы СПО (ОПОП СПО) на базе основного общего образования при подготовке специалистов среднего звена.

Программа разработана на основе примерной программы общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций, рекомендованной Федеральным государственным автономным учреждением «Федеральный институт развития образования» (ФГАУ «ФИРО») в качестве примерной программы для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования, протокол № 3 от 21 июля 2015 г., регистрационный номер рецензии 383 от 23 июля 2015 г. ФГАУ «ФИРО», с учетом требований ФГОС среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины «Физическая культура» (Рекомендации по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой специальности среднего профессионального образования. Письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259).

Содержание программы «Физическая культура» направлено на достижение следующих **целей**:

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Содержание учебной дисциплины «Физическая культура» направлено на укрепление здоровья, повышение физического потенциала, работоспособности обучающихся, формирование у них жизненных, социальных и профессиональных мотиваций.

Реализация содержания учебной дисциплины «Физическая культура» способствует воспитанию, социализации и самоидентификации обучающихся посредством лично и общественно значимой деятельности, становлению целесообразного здорового образа жизни.

В соответствии со структурой двигательной деятельности содержание учебной дисциплины «Физическая культура» представлено тремя содержательными линиями:

- 1) физкультурно-оздоровительной деятельностью;
- 2) спортивно-оздоровительной деятельностью с прикладной ориентированной подготовкой;
- 3) введением в профессиональную деятельность специалиста.

Первая содержательная линия ориентирует образовательный процесс на укрепление здоровья студентов и воспитание бережного к нему отношения. Через свое предметное содержание она нацеливает студентов на формирование интересов и потребностей в регулярных занятиях физической культурой и спортом, творческое использование осваиваемого учебного материала в разнообразных формах активного отдыха и досуга, самостоятельной физической подготовке к предстоящей жизнедеятельности.

Вторая содержательная линия соотносится с интересами студентов в занятиях спортом и характеризуется направленностью на обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности обучающихся.

Третья содержательная линия ориентирует образовательный процесс на развитие интереса студентов к будущей профессиональной деятельности и показывает значение физической культуры для их дальнейшего профессионального роста, самосовершенствования и конкурентоспособности на современном рынке труда.

Основное содержание учебной дисциплины «Физическая культура» реализуется в процессе теоретических и практических занятий и представлено двумя разделами: теоретическая часть и практическая часть.

Теоретическая часть направлена на формирование у обучающихся мировоззренческой системы научно-практических основ физической культуры, осознание студентами значения здорового образа жизни, двигательной активности в профессиональном росте и адаптации к изменяющемуся рынку труда.

Практическая часть предусматривает организацию учебно-методических и учебно-тренировочных занятий.

Содержание учебно-методических занятий обеспечивает: формирование у студентов установки на психическое и физическое здоровье; освоение методов профилактики профессиональных заболеваний; овладение приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями.

На учебно-методических занятиях преподаватель проводит консультации, на которых помогает определить оздоровительную и профессиональную направленность индивидуальной двигательной нагрузки.

Учебно-тренировочные занятия содействуют укреплению здоровья, развитию физических качеств, повышению уровня функциональных и двигательных способностей организма студентов, а также профилактике профессиональных заболеваний. Так занятия по легкой атлетике и кроссовой подготовке решают задачи поддержки и укрепления здоровья, способствуют развитию выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления.

Проведение спортивных игр способствует совершенствованию профессиональной двигательной подготовленности, укреплению здоровья, в том числе развитию

координационных способностей, ориентации в пространстве, скорости реакции; дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения, формированию двигательной активности, силовой и скоростной выносливости; совершенствованию взрывной силы; развитию таких личностных качеств, как восприятие, внимание, память, воображение, согласованность групповых взаимодействий, быстрое принятие решений; воспитанию волевых качеств, инициативности и самостоятельности.

Лыжная подготовка решает оздоровительные задачи, задачи активного отдыха, увеличивает резервные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышает защитные функции организма, совершенствует силовую выносливость, координацию движений, воспитывает смелость, выдержку, упорство в достижении цели.

Гимнастика решает оздоровительные и профилактические задачи, развивает силу, выносливость, координацию, гибкость, равновесие, сенсорику, совершенствует память, внимание, целеустремленность, мышление.

Для организации учебно-тренировочных занятий студентов по физической культуре кроме перечисленных выше обязательных видов спорта в программу включены нетрадиционные - атлетическая гимнастика, работа на тренажерах, - которые решают задачи коррекции фигуры, дифференцировки силовых характеристик движений, совершенствуют регуляцию мышечного тонуса, воспитывает абсолютную и относительную силу избранных групп мышц.

Анализ физического развития, физической подготовленности, состояния основных функциональных систем позволяет определить медицинскую группу, в которой целесообразно заниматься обучающимся: основная или специальная.

К основной медицинской группе относятся студенты, не имеющие отклонений в состоянии здоровья, с хорошим физическим развитием и достаточной физической подготовленностью.

К специальной медицинской группе относятся студенты, имеющие патологические отклонения в состоянии здоровья.

Таким образом, освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» предполагает, что студентов, освобожденных от занятий физическими упражнениями, практически нет. Вместе с тем в зависимости от заболеваний двигательная активность обучающихся может снижаться или прекращаться. Студенты, временно освобожденные по состоянию здоровья от практических занятий, осваивают теоретический и учебно-методический материал, готовят рефераты.

Содержание учебной дисциплины «Физическая культура» разработано с ориентацией на технический и социально-экономический профили. Это выражается в содержании обучения, количестве часов. В отличие от примерной программы по физической культуре, рабочей программой не предусмотрен раздел «Плавание» т.к. особенности инфраструктуры Петуховского филиала не позволяют проводить занятия плаванием.

Все контрольные нормативы по физической культуре студенты сдают в течение учебного года для оценки преподавателем их функциональной и двигательной подготовленности, в том числе и для оценки их готовности к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

Изучение общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» завершается подведением итогов в форме дифференцированного зачета в рамках промежуточной аттестации студентов в процессе освоения ППСЗ с получением среднего общего образования.

МЕСТО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Учебная дисциплина «Физическая культура» является учебным предметом обязательной предметной области «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности» ФГОС среднего общего образования.

В Петуховском филиале ФГБОУ ВО Курганская ГСХА, реализующем образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ППССЗ на базе основного общего образования, учебная дисциплина «Физическая культура» изучается в общеобразовательном цикле учебного плана ППССЗ на базе основного общего образования с получением среднего общего образования.

В учебных планах ППССЗ место учебной дисциплины «Физическая культура» - в составе общих общеобразовательных учебных дисциплин, формируемых из обязательных предметных областей ФГОС среднего общего образования, для специальности СПО социально-экономического профиля профессионального образования.

РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих **результатов**:

- **личностных:**

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;
- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;
- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;
- готовность к служению Отечеству, его защите;

- **метапредметных:**

- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;

- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;

- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;

- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;

- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;

- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

- **предметных:**

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

I. Теоретическая часть (4 ч.)

Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО (1ч.)

Современное состояние физической культуры и спорта. Физическая культура и личность профессионала. Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек. Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура». Введение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Требования к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями.

Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья (1 ч.)

Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью, как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность.

Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни. Рациональное питание и профессия. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. Вводная и производственная гимнастика. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж. Материнство и здоровье. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.

Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями (1ч.)

Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание.

Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Коррекция фигуры. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки.

Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки

Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.

Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста (1ч.)

Средства физической культуры в регулировании работоспособности.

Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда студентов. Динамика работоспособности в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения общего состояния студентов в период экзаменационной сессии. Критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления. Методы повышения эффективности производственного и учебного труда. Значение мышечной релаксации.

Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности.

Личная и социально-экономическая необходимость специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.

II. Практическая часть

Учебно-методические занятия (2 ч.)

Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции. Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении. Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности. Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению.

Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Физические упражнения для коррекции зрения.

Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности студентов.

Учебно-тренировочные занятия (171 ч)

1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка (26 ч.)

Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег 4 × 100 м, 4 × 400 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши), прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной; метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра.

Самостоятельная работа студентов (18 ч):

Задание 1 (2ч): Выполнить упражнения на отработку низкого и высокого старта, отработку ускорения по дистанции. Финиширование.

Задание 2 (2ч): Отработать передачу эстафетной палочки. Выполнить упражнение «кроссовый бег по пересеченной местности» на дистанции 2км

Задание 3 (2ч): Выполнить упражнения: «бег с прыжками, с ноги на ногу, челночный бег 3×10м, прыжки со скакалкой»

Задание 4 (4ч): Отработать подборы длины разбега в прыжке в длину, технику отталкивания при прыжке с разбега и прыжке с места.

Задание 5 (2ч): Отработать технику метания гранаты с места и разбега.

Задание 6 (6ч): Подготовить реферат по разделу «Легкая атлетика» на одну из тем (по выбору студента): «История спортивной ходьбы», «Техника бега на 100 и 110 метров с барьерами», «История бега на средние дистанции», «Основные правила соревнований по прыжкам в высоту», «Техника тройного прыжка», «Техника бега на 200 и 400м».

2. Спортивные игры (54 ч)

Баскетбол (12 ч). Правила игры. Жесты судей. Техника безопасности игры. Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защита — перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.

Самостоятельная работа студентов (4 ч):

Задание 1 (2ч): Изучить правила игры в баскетбол и жесты судей.

Задание 2 (2ч): Отработать технику ведения мяча без зрительного контроля, передачу

мяча: от груди, из-за головы, одной и двумя руками. Отработать технику бросков в кольцо с различной дистанции.

Волейбол (22 ч). Правила игры. Техника безопасности игры. Жесты судей. Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди – животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.

Самостоятельная работа студентов (10 ч):

Задание 1 (2ч): Изучить правила игры в волейбол и жесты судей.

Задание 2 (2ч): Отработать верхнюю передачу мяча над собой, прием и передачу мяча в паре. Отработать подачи: верхнюю, прямую, боковую и подачу в прыжке.

Задание 3 (4ч) Отработать одиночный и групповой блок.

Задание 4 (2ч) Отработать нападающий удар.

Футбол (для юношей) (10 ч). Правила игры. Техника безопасности игры. Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам.

Самостоятельная работа студентов (4 ч):

Задание 1 (2ч): Изучить правила игры в футбол и жесты судей.

Задание 2 (2ч): Отработать передачу мяча с места и в движении. Отработать ведение мяча с обводкой стоек, удары по мячу, в ворота с различной дистанции.

Настольный теннис (10 ч). Настольный теннис как вид спорта и физического воспитания. Техника игры: хват ракетки, контроль теннисного мяча, удары подставкой, накатом, подрезкой, топ-спин. Различные виды подач. Тактика игры: игра оборонительная и атакующая, переход от обороны к атаке. Учебные и контрольные игры, как средство обучения игровой деятельности. Зачет по правилам игры, выполнению ударов со сменой направления, накатом и подрезкой, выполнение подачи.

Самостоятельная работа студентов (6 ч):

Задание 1 (2ч): Изучить правила игры в настольный теннис.

Задание 2 (4ч): Отработать подачи мяча с подкруткой, прием и перевод мяча накатом и подрезкой. Отработать атакующий удар.

3. Лыжная подготовка (10 ч)

Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях. Основные элементы тактики в лыжных гонках. Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши).

Самостоятельная работа студентов (4 ч):

Задание 1 (2ч): Отработать одновременный и попеременный лыжный ход (дистанция – 3 км)

Задание 2 (4ч): Отработать подъемы лесенкой, ёлочкой. Отработать спуски в высокой и низкой стойке.

4. Гимнастика (12 ч)

Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки). Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с

расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.

Самостоятельная работа студентов (6 ч)

Задание 1 (2ч): Отработать висы, хваты, упоры на перекладине

Задание 2 (2ч): Отработать упражнение «подтягивание на перекладине», упражнение «Лесенка» от 1 до 5 и обратно

Задание №3 (2ч): Отработать подъем переворотом, выход силой на перекладине, пресс – 25 раз по 2 подхода

5. Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах (12 ч)

Техника безопасности занятий. Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой.

Самостоятельная работа студентов (7 ч):

Задание 1 (3ч): Выполнить комплекс №1 «Гири для начинающих»

Задание 2 (4ч): Выполнить комплекс №2 «Гири для начинающих»

Темы рефератов

- История спортивной ходьбы.
- Техника бега на 100 и 110 метров с барьерами.
- История бега на средние дистанции.
- Основные правила соревнований по прыжкам в высоту.
- Техника тройного прыжка.
- Техника бега на 200 и 400м.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

При реализации содержания общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» в пределах освоения ОПОП СПО по специальности 38.02.01 Экономика бухгалтерский учет (по отраслям) на базе основного общего образования с получением среднего общего образования максимальная учебная нагрузка обучающихся составляет — 177 часов, из них аудиторная (обязательная) учебная нагрузка обучающихся — 118 часов; внеаудиторная самостоятельная работа студентов — 59 часов.

Промежуточная аттестация - в форме дифференцированного зачета.

Тематический план

Содержание обучения	Макс. учеб. нагрузка студента, час.	Количество аудиторных часов			Самостоятельная работа студента
		Всего	Лаб. работы	Практические занятия	
I. Теоретическая часть	4	4			
II. Практическая часть	173				
Учебно-методические занятия	2	2			
Учебно-тренировочные занятия	171				
Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	44	26			18
Спортивные игры	78	54			24
Лыжная подготовка	14	10			4
Гимнастика	16	10			6
Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах	19	12			7
Итого	177	118			59
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета					

ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ

Содержание обучения	Характеристика основных видов учебной деятельности студентов (на уровне учебных действий)
Теоретическая часть	
Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО	Знание современного состояния физической культуры и спорта. Умение обосновывать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний. Знание оздоровительных систем физического воспитания. Владение информацией о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)
Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Демонстрация мотивации и стремления к самостоятельным занятиям. Знание форм и содержания физических упражнений. Умение организовывать занятия физическими упражнениями различной направленности с использованием знаний особенностей самостоятельных занятий для юношей и девушек.

	Знание основных принципов построения самостоятельных занятий и их гигиены
Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки	Самостоятельное использование упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Внесение коррекций в содержание занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля
Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	Знание требований, которые предъявляет профессиональная деятельность к личности, ее психофизиологическим возможностям, здоровью и физической подготовленности. Использование знаний динамики работоспособности в учебном году и в период экзаменационной сессии. Умение определять основные критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления. Овладение методами повышения эффективности производственного и учебного труда; освоение применения аутотренинга для повышения работоспособности
Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	Обоснование социально-экономической необходимости специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду. Умение использовать оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Применение средств и методов физического воспитания для профилактики профессиональных заболеваний.
Практическая часть	
Учебно-методические занятия	Демонстрация установки на психическое и физическое здоровье. Освоение методов профилактики профессиональных заболеваний. Овладение приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями. Знание и применение методики активного отдыха, массажа и самомассажа при физическом и умственном утомлении. Освоение методики занятий физическими упражнениями для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата, зрения и основных функциональных систем. Знание методов здоровьесберегающих технологий при работе за компьютером. Умение составлять и проводить комплексы утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности
Учебно-тренировочные занятия	
Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	Освоение техники беговых упражнений (кроссового бега, бега на короткие, средние и длинные дистанции), высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; бега 100 м, эстафетный бег 4 100 м, 4 400 м; бега по прямой с различной скоростью, равномерного бега на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши). Умение технически грамотно выполнять (на технику): прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной. Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши);

	толкание ядра; сдача контрольных нормативов
Спортивные игры	Освоение основных игровых элементов. Знание правил соревнований по избранному игровому виду спорта. Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения. Развитие личностно-коммуникативных качеств. Совершенствование восприятия, внимания, памяти, воображения, согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений. Развитие волевых качеств, инициативности, самостоятельности. Умение выполнять технику игровых элементов на оценку. Участие в соревнованиях по избранному виду спорта. Освоение техники самоконтроля при занятиях; умение оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации
Лыжная подготовка	Овладение техникой лыжных ходов, перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий; выполнение перехода с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Сдача на оценку техники лыжных ходов. Умение разбираться в элементах тактики лыжных гонок: распределении сил, лидировании, обгоне, финишировании и др. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши). Знание правил соревнований, техники безопасности при занятиях лыжным спортом. Умение оказывать первую помощь при травмах и обморожениях
Гимнастика	Освоение техники общеразвивающих упражнений, упражнений в паре с партнером, упражнений с гантелями, набивными мячами, упражнений с мячом, обручем (девушки); выполнение упражнений для профилактики профессиональных заболеваний (упражнений в чередовании напряжения с расслаблением, упражнений для коррекции нарушений осанки, упражнений на внимание, висов и упоров, упражнений у гимнастической стенки), упражнений для коррекции зрения. Выполнение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики
Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах	Знание средств и методов тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья. Освоение техники безопасности занятий.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

- 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, скакалки, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг, секундомеры, весы напольные, ростомер, динамометры, приборы для измерения давления и др.;

- кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи, ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных, гасители для ворот мини-футбольных, мячи для мини-футбола и др.

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, барьеры для бега, 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.

Технические средства обучения:

компьютер с лицензионным программным обеспечением (переносной)
мультимедиапроектор (переносной)

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. : ил.

2. Физическая культура: Учебник для студ. учреждений сред. проф. образования / [Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицин, Р.Л. Палтиевич, Г.И. Погадаев]. – 14-е изд., испр. – М. : Издательский центр «Академия», 2014. – 176 с.

Дополнительные источники:

1. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) – путь к здоровью и физическому совершенству: Общее / Виноградов П.А., Царик А.В., Окуньков Ю.В. - М.:Спорт, 2016. - 234 с. Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/913785>

2. Бегай. Прыгай. Метай. Официальное руководство ИААФ по обучению легкой атлетике: Учебно-методическое пособие / Гнетова А.; Под ред. Балахничев В.В. - М.:Человек, 2013. - 316 с. Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/913388>

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. : ил.

2. Физическая культура: Учебник для студ. учреждений сред. проф. образования / [Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицин, Р.Л. Палтиевич, Г.И. Погадаев]. – 14-е изд., испр. – М. : Издательский центр «Академия», 2014. – 176 с.

Дополнительные источники:

1. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) – путь к здоровью и физическому совершенству: Общее / Виноградов П.А., Царик А.В., Окуньков Ю.В. - М.:Спорт, 2016. - 234 с. Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/913785>

2. Бегай. Прыгай. Метай. Официальное руководство ИААФ по обучению легкой атлетике: Учебно-методическое пособие / Гнетова А.; Под ред. Балахничев В.В. - М.:Человек, 2013. - 316 с. - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/913388>

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

4. Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. - 2-е изд., перераб. - М.: Альфа-М: НИЦ ИНФРА-М, 2014. - 336 с.- Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/432358>

5. Евсеева О.Э. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре [Электронный ресурс]: учебник/ Евсеева О.Э., Евсеев С.П. – Электрон. текстовые данные. – М.: Советский спорт, 2013. – 392 с. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/40821>

6. 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>

7. Зданович О.С. Организация судейства в баскетболе [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие/ Зданович О.С. – Электрон. текстовые данные. – Соликамск: Соликамский государственный педагогический институт, 2013. – 68 с. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/47883>

Интернет – ресурсы

1. Всероссийская федерация волейбола. [Электронный ресурс] / ВФВ, 2001-2009. – Режим доступа: <http://www.volley.ru/>
2. Официальный портал Российской Федерации Баскетбола. [Электронный ресурс] / Российская Федерация Баскетбола 2003- 2012. – Режим доступа: <http://www.basket.ru/>
3. Фонд поддержки паралимпийского спорта ПАРАСПОРТ. [Электронный ресурс] / Креативное агентство «Южный парк», 2008. – Режим доступа: <http://www.parasport.ru/>
4. ФизкультУРА. Статьи по спорту. Статьи по физкультуре. Статьи по гимнастике. Статьи о здоровье. Статьи по ОБЖ. Литература. – Режим доступа: <http://www.fizkult-ura.ru>

Оценка уровня физических способностей студентов

Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Оценка					
			Юноши			Девушки		
			5	4	3	5	4	3
Скоростные	Бег 30 м, с	16	4,4 и выше	5,1—4,8	5,2 и ниже 5,2	4,8 и выше 4,8	5,9—5,3	6,1 и ниже
		17	4,3	5,0—4,7			5,9—5,3	6,1
Координационные	Челночный бег 310 м, с	16	7,3 и выше	8,0—7,7	8,2 и ниже 8,1	8,4 и выше 8,4	9,3—8,7	9,7 и ниже
		17	7,2	7,9—7,5			9,3—8,7	9,6
Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16	230 и выше	195—210	180 и ниже 190	210 и выше 210	170—190	160 и ниже
		17	240	205—220			170—190	160
Выносливость	6-минутный бег, м	16	1 500 и выше 1	1 300—1 400	1 100 и ниже 1	1 300 и выше 1	1 050—1 200	900 и ниже
		17	500	1 300—1 400	100	300	1 050—1 200	900
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16	15 и выше	9—12	5 и ниже 5	20 и выше 20	12—14	7 и ниже 7
		17	15	9—12			12—14	
Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, количество раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки)	16	11 и выше	8—9	4 и ниже 4	18 и выше 18	13—15	6 и ниже 6
		17	12	9—10			13—15	

Оценка уровня физической подготовленности юношей

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 3 000 м (мин, с)	12,30	14,00	б/вр
2. Бег на лыжах 5 км (мин, с)	25,50	27,20	б/вр
3. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
4. Прыжок в длину с места (см)	230	210	190
5. Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5
6. Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	13	11	8
7. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	12	9	7
8. Координационный тест — челночный бег 310 м (с)	7,3	8,0	8,3
9. Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3
10. Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики; – производственной гимнастики; – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	До 9	До 8	До 7,5

Оценка уровня физической подготовленности девушек

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 2 000 м (мин, с)	11,00	13,00	б/вр
2. Бег на лыжах 3 км (мин, с)	19,00	21,00	б/вр
3. Плавание 50 м (мин, с)	1,00	1,20	б/вр
4. Прыжки в длину с места (см)	190	175	160
5. Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
6. Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	5
7. Координационный тест — челночный бег 3x10 м (с)	8,4	9,3	9,7
8. Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	10,5	6,5	5,0
9. Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики; – производственной гимнастики; – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	До 9	До 8	До 7,5

Требования к результатам обучения студентов специального учебного отделения

- Уметь определить уровень собственного здоровья по тестам.
 - Уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.
 - Овладеть элементами техники движений: релаксационных, беговых, прыжковых, ходьбы на лыжах, в плавании.
 - Уметь составлять комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.
 - Уметь применять на практике приемы массажа и самомассажа.
 - Овладеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов.
 - Повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (терренкура, кроссовой и лыжной подготовки).
 - Овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений.
 - Знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.
 - Уметь определять индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции.
 - Уметь выполнять упражнения:
 - сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для девушек — руки на опоре высотой до 50 см);
 - подтягивание на перекладине (юноши);
 - поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки);
 - прыжки в длину с места;
 - бег 100 м;
 - бег: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени);
 - тест Купера — 12-минутное передвижение;
 - плавание — 50 м (без учета времени);
 - бег на лыжах: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени)
- и

**Лист обновления рабочей программы
дисциплины «Физкультура», входящей в общеобразовательный цикл
ППССЗ специальности
38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет**

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. В списке литературы для преподавателей п.1 изложить в следующей редакции:

Об образовании в Российской Федерации: федер. закон от 29.12. 2012 № 273-ФЗ (в ред. Федеральных законов от 07.05.2013 № 99-ФЗ, от 06.2013 № 120-ФЗ, от 02.07.2013 № 170-ФЗ, от 23.07.2013 № 203-ФЗ, от 25.11.2013 № 317-ФЗ, от 03.02.2014 № 11-ФЗ, от 03.02.2014 № 15-ФЗ, от 05.05.2014 № 84-ФЗ, от 27.05.2014 № 135-ФЗ, от 04.06.2014 № 148-ФЗ, с изм., внесенными Федеральным законом от 04.06.2014 № 145-ФЗ, в ред. От 03.07.2016, с изм. от 19.12.2016.)

2. Дополнить список следующим источником:

Приказ Министерства образования и науки РФ от 31 декабря 2015 г. N1578 "О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. N413"

2019 г.

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

1. Быченков, С. В. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебное пособие для СПО / 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. Заменить в списке дополнительных источников для обучающихся и преподавателей источник:

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) – путь к здоровью и физическому совершенству: Общее / Виноградов П.А., Царик А.В., Окуньков Ю.В. - М.: Спорт, 2016. - 234 с. Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/913785>

на Организация и подготовка к сдаче норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) [Электронный ресурс] : учебное пособие / С. И. Крамской, Д. Е. Егоров, И. А. Амельченко [и др.]. — Электрон. текстовые данные. — Белгород : Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова, ЭБС АСВ, 2017. — 128 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/80430.html>

3. Внести в список дополнительных источников для обучающихся и преподавателей:

1. Каткова, А.М. Физическая культура и спорт : учебное наглядное пособие / А.М. Каткова, А.И. Храмцова. - М. : МПГУ, 2018. - 64 с. - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/1020559>

для преподавателей:

2. Физическая культура в школе, 2018, научно-методический журнал - :, 2018. - 69 с.: - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/1015384>

**Обновленный перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов,
дополнительной литературы дисциплины «Физкультура», входящей в
общеобразовательный цикл ППСЗ специальности
38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет,
на 2019 - 2020 уч.год**

ЛИТЕРАТУРА

Для обучающихся

Основные 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>

Дополнительные источники:

1. Организация и подготовка к сдаче норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) [Электронный ресурс] : учебное пособие / С. И. Крамской, Д. Е. Егоров, И. А. Амельченко [и др.]. — Электрон. текстовые данные. — Белгород : Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова, ЭБС АСВ, 2017. — 128 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/80430.html>

2. Каткова, А.М. Физическая культура и спорт : учебное наглядное пособие / А.М. Каткова, А.И. Храмцова. - М. : МПГУ, 2018. - 64 с. - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/1020559>

Для преподавателей

Основные 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>

Дополнительные источники:

1. Организация и подготовка к сдаче норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) [Электронный ресурс] : учебное пособие / С. И. Крамской, Д. Е. Егоров, И. А. Амельченко [и др.]. — Электрон. текстовые данные. — Белгород : Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова, ЭБС АСВ, 2017. — 128 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/80430.html>

2. Каткова, А.М. Физическая культура и спорт : учебное наглядное пособие / А.М. Каткова, А.И. Храмцова. - М. : МПГУ, 2018. - 64 с. - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/1020559>

3. Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. - 2-е изд., перераб. - М.: Альфа-М: НИЦ ИНФРА-М, 2014. - 336 с.: ил.; - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/432358>

Интернет – ресурсы

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

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

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

4. 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.