|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Autogenerated |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ** **ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ****«ДОНСКОЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»****(ДГТУ)** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | УТВЕРЖДАЮ |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Директор КЭУП |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ В.И. Мигаль |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Физическая культура** |
| рабочая программа дисциплины (модуля) |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Закреплена за |  |  | **Колледж экономики, управления и права** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Учебный план | 09.02.07-16-2-2023-24 - ИС.plxИнформационные системы и программированиеПрофиль получаемого профессионального образования при реализации программысреднего общего образования: технологический |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Квалификация | **специалист по информационным системам** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Форма обучения | **очная** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Общая трудоемкость |  | **0 ЗЕТ** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Часов по учебному плану | 168 |  |  |  |  |  |  | Формы контроля в семестрах: |
|  |  | в том числе: |  |  |  |  |  |  |  |  |  | зачеты 4, 5, 6, 7 |
|  |  | аудиторные занятия | 168 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | самостоятельная работа | 0 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Распределение часов дисциплины по семестрам** |  |
| Семестр | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | Итого |  |
| Недель | 16 4/6 | 24 | 16 1/6 | 16 1/6 | 16 5/6 |  |
| Вид занятий | УП | РП | УП | РП | УП | РП | УП | РП | УП | РП | УП | РП |  |
| Практические | 32 | 32 | 40 | 40 | 32 | 32 | 30 | 30 | 34 | 34 | 168 | 168 |  |
| Итого ауд. | 32 | 32 | 40 | 40 | 32 | 32 | 30 | 30 | 34 | 34 | 168 | 168 |  |
| Итого | 32 | 32 | 40 | 40 | 32 | 32 | 30 | 30 | 34 | 34 | 168 | 168 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 2023 г. |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| УП: 09.02.07-16-2-2023-24 - ИС.plx |  |  |  |  | стр. 3 |
| Программу составил(и): |  |  |  |  |  |  |
| *Преп., Чураков Анатолий Петрович \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_* |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Рецензент(ы): |  |  |  |  |  |  |
| *\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_* |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Рабочая программа дисциплины (модуля) |  |  |  |
| **Физическая культура** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| разработана в соответствии с ФГОС СПО: |  |  |  |
| Федеральный государственный образовательный стандарт среднего профессионального образования по специальности09.02.07 ИНФОРМАЦИОННЫЕ СИСТЕМЫ И ПРОГРАММИРОВАНИЕ (приказ Минобрнауки России от 09.12.2016 г. №1547) |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| составлена на основании учебного плана: |  |  |  |
| Информационные системы и программированиеПрофиль получаемого профессионального образования при реализации программы среднего общего образования:технологический |
| утвержденного Учёным советом университета от 21.03.2023 протокол № 9. |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Рабочая программа одобрена на заседании ЦК |
| **Колледж экономики, управления и права** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Протокол от 30.06.2023 г. № 9Срок действия программы: 2022-2027 уч.г. |
|
|
|
|  | личная подпись |  | С.В. Шинакова |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| УП: 09.02.07-16-2-2023-24 - ИС.plx |  | стр. 4 |
| **1. ОБЛАСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ** |
| 1.1 | Формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынкетруда; |
| 1.2 | Развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма,укрепление индивидуального здоровья; |
| 1.3 | Формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятияхфизкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью; |
| 1.4 | Овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащениеиндивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видамиспорта; |
| 1.5 | Овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающихсохранение и укрепление физического и психического здоровья; |
| 1.6 | Освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образажизни и социальных ориентаций; |
| 1.7 | Приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыкамитворческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями. |
|  |  |  |  |  |
| **2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ** |
| Цикл (раздел) ОП: | ОГСЭ.05 |
| **2.1** | **Требования к предварительной подготовке обучающегося:** |
| 2.1.1 | Предмет базируется на предмете "Физическая культура" в рамках школьного курса. |
| **2.2** | **Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как****предшествующее:** |
|  |  |  |  |  |
| **3. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) - ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТУ ОСВОЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ****(МОДУЛЯ)** |
| **ОК 03.: Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие,****предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в****различных жизненных ситуациях;** |
| **ОК 04.: Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;** |
| **ОК 06.: Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе****традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и****межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения;** |
| **ОК 07.: Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении****климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях;** |
| **ОК 08.: Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе****профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;** |
| **В результате освоения дисциплины (модуля) обучающийся должен** |
| **3.1** | **Знать:** |
| 3.1.1 | Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению; |
| 3.1.2 | Сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленномуличностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональнойнаправленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков; |
| 3.1.3 | Потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья; |
| 3.1.4 | Приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методовдвигательной активности; |
| 3.1.5 | Формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных имежличностных отношений, личностных, |
| 3.1.6 | регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательнойактивности, способности их использования в |
| 3.1.7 | социальной, в том числе профессиональной, практике; |
| 3.1.8 | Готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональнойадаптивной физической культуры; |
| 3.1.9 | Способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования втрудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры; |
| 3.1.10 | Способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловыхустановок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурнойдеятельности; |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| УП: 09.02.07-16-2-2023-24 - ИС.plx |  |  |  |  |  |  | стр. 5 |
| 3.1.11 | Формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать впроцессе физкультурно-оздоровительной и |
| 3.1.12 | спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты; |
| 3.1.13 | Принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическомсамосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; |
| 3.1.14 | Умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; |
| 3.1.15 | Патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной; |
| 3.1.16 | Готовность к служению Отечеству, его защите; |
| **3.2** | **Уметь:** |
| 3.2.1 | Способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные,познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальнойпрактике; |
| 3.2.2 | Готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств иметодов двигательной активности; |
| 3.2.3 | Освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в областианатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ; |
| 3.2.4 | Готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умениеориентироваться в различных источниках |
| 3.2.5 | информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую изразличных источников; |
| 3.2.6 | Формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующихпрофессиональную подготовку; |
| 3.2.7 | Умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решениикогнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техникибезопасности, гигиены, норм информационной безопасности; |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **4 . ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ** |
| **Код****занятия** | **Наименование разделов и тем /вид****занятия/** | **Семестр /****Курс** | **Часов** | **Компетен-****ции** | **Литерату****ра** | **Актив и****Инте****ракт.** | **Примечание** |
|  | **Раздел 1. Легкая атлетика** |  |  |  |  |  |  |
| 1.1 | Освоение техники беговых упражнений(кроссового бега, бега на короткие,средние идлинные дистанции), высокого инизкого старта, стартового разгона,финиширования;бега 100 м, эстафетный бег 4х100 м,4х200 м; бега по прямой с различнойскоростью,равномерного бега на дистанцию 2 000м (девушки) и 3 000 м (юноши). Умениетехнически грамотно выполнять (натехнику): прыжки в длину с разбегаспособом«согнув ноги»; прыжки в высотуспособами: «прогнувшись»,перешагивания,«ножницы», перекидной. Метаниегранаты весом 500 г (девушки) и 700 г(юноши);толкание ядра; выполнениеконтрольных нормативов /Пр/ | 3 | 8 |  | Л1.1Л2.1Л3.1 Л3.2Э1 Э2 Э3Э4 Э5 Э6Э7 Э8 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| УП: 09.02.07-16-2-2023-24 - ИС.plx |  |  |  |  |  |  | стр. 6 |
| 1.2 | Освоение техники беговых упражнений(кроссового бега, бега на короткие,средние идлинные дистанции), высокого инизкого старта, стартового разгона,финиширования;бега 100 м, эстафетный бег 4х100 м,4х200 м; бега по прямой с различнойскоростью,равномерного бега на дистанцию 2 000м (девушки) и 3 000 м (юноши). Умениетехнически грамотно выполнять (натехнику): прыжки в длину с разбегаспособом«согнув ноги»; прыжки в высотуспособами: «прогнувшись»,перешагивания,«ножницы», перекидной. Метаниегранаты весом 500 г (девушки) и 700 г(юноши);толкание ядра; выполнениеконтрольных нормативов /Пр/ | 4 | 8 |  | Л1.1Л2.1Л3.1 Л3.2Э1 Э2 Э3Э4 Э5 Э6Э7 Э8 |  |  |
|  | **Раздел 2. Гимнастика** |  |  |  |  |  |  |
| 2.1 | Освоение техники общеразвивающихупражнений, упражнений в паре спартнером,упражнений с гантелями, набивнымимячами, упражнений с мячом, обручем(девушки);выполнение упражнений дляпрофилактики профессиональныхзаболеваний(упражнений в чередовании напряженияс расслаблением, упражнений длякоррекциинарушений осанки, упражнений навнимание, висов и упоров, упражненийугимнастической стенки), упражненийдля коррекции зрения. Выполнениекомплексовупражнений вводной ипроизводственной гимнастики/Пр/ | 3 | 6 |  | Л1.1Л2.1Л3.1 Л3.2Э1 Э2 Э3Э4 Э5 Э6Э7 Э8 |  |  |
| 2.2 | Освоение техники общеразвивающихупражнений, упражнений в паре спартнером,упражнений с гантелями, набивнымимячами, упражнений с мячом, обручем(девушки);выполнение упражнений дляпрофилактики профессиональныхзаболеваний(упражнений в чередовании напряженияс расслаблением, упражнений длякоррекциинарушений осанки, упражнений навнимание, висов и упоров, упражненийугимнастической стенки), упражненийдля коррекции зрения. Выполнениекомплексовупражнений вводной ипроизводственной гимнастики/Пр/ | 4 | 14 |  | Л1.1Л2.1Л3.1 Л3.2Э1 Э2 Э3Э4 Э5 Э6Э7 Э8 |  |  |
|  | **Раздел 3. Спортивные игры** |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| УП: 09.02.07-16-2-2023-24 - ИС.plx |  |  |  |  |  |  | стр. 7 |
| 3.1 | Освоение основных игровых элементов.Знание правил соревнований поизбранному игровому виду спорта.Развитие координационныхспособностей, совершенствованиеориентации в пространстве, скоростиреакции, дифференцировкепространственных, временных исиловых параметров движения.Развитие личностно-коммуникативныхкачеств. Совершенствованиевосприятия, внимания, памяти,воображения, согласованностигрупповых взаимодействий, быстрогопринятия решений. Развитие волевыхкачеств, инициативности,самостоятельности. Умение выполнятьтехнику игровых элементов на оценку.Участие в соревнованиях поизбранному виду спорта. Освоениетехники самоконтроля при занятиях;умение оказывать первую помощь притравмах в игровой ситуации /Пр/ | 4 | 18 |  | Л1.1Л2.1Л3.1 Л3.2Э1 Э2 Э3Э4 Э5 Э6Э7 Э8 |  |  |
| 3.2 | Освоение основных игровых элементов.Знание правил соревнований поизбранному игровому виду спорта.Развитие координационныхспособностей, совершенствованиеориентации в пространстве, скоростиреакции, дифференцировкепространственных, временны х исиловых параметров движения.Развитие личностно-коммуникативныхкачеств. Совершенствованиевосприятия, внимания, памяти,воображения, согласованностигрупповых взаимодействий, быстрогопринятия решений. Развитие волевыхкачеств, инициативности,самостоятельности. Умение выполнятьтехнику игровых элементов на оценку.Участие в соревнованиях поизбранному виду спорта. Освоениетехники самоконтроля при занятиях;умение оказывать первую помощь притравмах в игровой ситуации /Пр/ | 3 | 18 |  | Л1.1Л2.1Л3.1 Л3.2Э1 Э2 Э3Э4 Э5 Э6Э7 Э8 |  |  |
|  | **Раздел 4. ОФП** |  |  |  |  |  |  |
| 4.1 | Развитие скоростных, силовых,скоростно-силовых способностейспособностей. Комплексное развитиефизических качеств. Развитиекоординационных способностей.Совершенствование физическихкачеств методом круговой тренировки.Совершенствование физическихкачеств через игровуюдеятельность. /Пр/ | 5 | 8 |  | Л1.1Л2.1Л3.1 Л3.2Э1 Э2 Э3Э4 Э5 Э6Э7 Э8 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| УП: 09.02.07-16-2-2023-24 - ИС.plx |  |  |  |  |  |  | стр. 8 |
| 4.2 | Развитие скоростных, силовых,скоростно-силовых способностейспособностей. Комплексное развитиефизических качеств. Развитиекоординационных способностей.Совершенствование физическихкачеств методом круговой тренировки.Совершенствование физическихкачеств через игровуюдеятельность. /Пр/ | 6 | 15 |  | Л1.1Л2.1Л3.1 Л3.2Э1 Э2 Э3Э4 Э5 Э6Э7 Э8 |  |  |
|  | **Раздел 5. ППФП** |  |  |  |  |  |  |
| 5.1 | Развитие профессионально значимыхфизических качеств. Производственнаягимнастика. Профилактика заболеванийопорно-двигательного аппарата.Совершенствование профессиональнозначимых физических качеств.Выполнение нормативовВсероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду иобороне». /Пр/ | 5 | 24 |  | Л1.1Л2.1Л3.1 Л3.2Э1 Э2 Э3Э4 Э5 Э6Э7 Э8 |  |  |
| 5.2 | Развитие профессионально значимыхфизических качеств. Производственнаягимнастика. Профилактика заболеванийопорно-двигательного аппарата.Совершенствование профессиональнозначимых физических качеств.Выполнение нормативовВсероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду иобороне». /Пр/ | 6 | 15 |  | Л1.1Л2.1Л3.1 Л3.2Э1 Э2 Э3Э4 Э5 Э6Э7 Э8 |  |  |
| 5.3 | Развитие профессионально значимыхфизических качеств. Производственнаягимнастика. Профилактика заболеванийопорно-двигательного аппарата.Совершенствование профессиональнозначимых физических качеств.Выполнение нормативовВсероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду иобороне». /Пр/ | 7 | 34 |  | Л1.1Л2.1Л3.1 Л3.2Э1 Э2 Э3Э4 Э5 Э6Э7 Э8 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ** |
| **5.1. Контрольные вопросы и задания** |
| Задания для оценивания результатов в виде владений и уменийТесты физической подготовленности студентов основного учебного отделения.ДЕВУШКИКонтрольные тесты1 Тест на скоростно-силовую подготовленность.Бег 100м (сек)2 Тест на общую выносливость.Бег 2000м (мин, сек)3 Тест на силовую подготовленность.Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)4 Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимн-й скамье5 Прыжок в длину с места толчком двух ног (см)ЮНОШИ1 Тест на скоростно-силовую подготовленность. Бег 100м (сек)2 Тест на общую выносливость.Бег 3000м (мин, сек)3 Тест на силовую подготовленность.Подтягивание из виса высокой перекладине (кол-во раз)Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)4 Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимн-й скамье |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| УП: 09.02.07-16-2-2023-24 - ИС.plx |  | стр. 9 |
| 5 Прыжок в длину с места толчком двух ног (см)Тесты для оценивания физической подготовленности студентов, по состоянию здоровья относящимся к специальноймедицинской группе.Практические зачетные тесты выполняются в учебное время на занятиях, к которым допускаются студенты, регулярнопосещающие учебные занятия и получившие, необходимую подготовку и допуск врача.ДЕВУШКИКонтрольные тестыПеременный бег с ходьбой (м)Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)Наклон вперед на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи - см)Поднимание туловища.(кол-во раз без у/времени)Прыжок в длину с места (см)Метание теннисного мяча в цель(кол-во раз из 6 бросков)ЮНОШИКонтрольные тестыПеременный бег с ходьбой (м)Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)Наклон вперед на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи - см)Поднимание туловища.(кол-во раз без у/времени)Прыжок в длину с места (см)Метание теннисного мяча в цель(кол-во раз из 6 бросков) |
| **5.2. Темы письменных работ** |
| 1. Спорт — явление культурной жизни, спортивное движение в современной России.2. Основы законодательства Российской Федерации о физической культуре и спорте.3. Физическая культура - как средство сохранения и укрепления здоровья.4. Средства физической культуры. Классификация и характеристика физических упражнений.5. Основы развития физических качеств личности.6. Основы развития физического качества «силы».7. Основы развития физического качества «скорости».8. Основы развития физического качества «выносливости».9. Основы развития физического качества «гибкости».10.Основы развития физического качества «ловкости».11.Организм, как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.12.Влияние физических упражнений на сердечно – сосудистую и дыхательную систему человека.13.Влияние физических упражнений на центральную нервную систему.14.Опорно-двигательный аппарат и осанка человека.15.Влияние факторов обучения и окружающей среды на здоровье человека.16.Нравственное воспитание личности в процессе физического воспитания.17.Работоспособность студента и обеспечение собственного здоровья.18.Врачебный контроль как условие допуска к занятиям физическими упражнениями.19.Физиологические основы двигательной деятельности.20.Оптимальная двигательная активность. Подвижные игры – как основное средство двигательной активности.21.Формирование двигательных умений и навыков, сочетание режима труда и отдыха.22.Физическое самовоспитание и совершенствование — условие здорового образа жизни.23.Мотивация здорового образа жизни.24.Содержательные характеристики составляющих здорового образа жизни.25.Влияние факторов окружающей среды и наследственности на здоровье человека.26.Влияние физических упражнений на организм человека. Функциональные резервы организма27.Основы здорового образа жизни.28.Роль и возможность физической культуры в обеспечении здоровья.29.Организация режима труда и отдыха, режим питания студента.30.Организация двигательной активности человека.31.Основы закаливания и личная гигиена.32.Критерии здорового образа жизни. Профилактика вредных привычек.33.Физическое самовоспитание и самосовершенствование – условие здорового образа жизни.34.Психофизиологические характеристики здорового образа жизни.35.Возможность и условия коррекции общего физического развития средствами физической культуры.36.Основные направления оздоровительной физической культуры.37.Роль лечебной физической культуры в профилактике заболеваний.38.Лечебная физическая культура, как средство физического воспитания и поддержания здоровья. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| УП: 09.02.07-16-2-2023-24 - ИС.plx |  |  | стр. 10 |
| 39.Содержание и формы самостоятельных занятий физическими упражнениями.40.Профилактика травматизма во время самостоятельных занятий физическими упражнениями. Гигиена самостоятельныхзанятий физическими упражнениями.41.Олимпийские игры. Олимпийское движение.42.Комплекс ГТО в физическом воспитании студентов. |
| **5.3. Перечень видов оценочных средств** |
| Промежуточная аттестация |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)** |
| **6.1. Рекомендуемая литература** |
| **6.1.1. Основная литература** |
|  | Авторы, составители | Заглавие | Издательство, год |
| Л1.1 | Быченков, С.В.,Везеницын, О.В. | Физическая культура: учеб. пособие для для СПО | М.: Академия, 2018 |
| **6.1.2. Дополнительная литература** |
|  | Авторы, составители | Заглавие | Издательство, год |
| Л2.1 | Карась, Т.Ю., Т. Ю.Карась | Методика обучения предмету «Физическая культура»:Учебно-практическое пособие для СПО | Саратов: Профобразование,2019 |
| **6.1.3. Методические разработки** |
|  | Авторы, составители | Заглавие | Издательство, год |
| Л3.1 | Быченков, С.В.,Везеницын, О.В. | Физическая культура: учебное пособие | Саратов: Профобразование,Ай Пи Эр Медиа, 2018 |
| Л3.2 | Муллер АронБеркович | Физическая культура: Учебник и практикум | Москва: Издательство Юрайт,2018 |
| **6.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"** |
| Э1 | Рыжкин Н.В., Бровашова О.Ю., Немцева Е.В., Стёпичева Н.В.Методические рекомендации для проведения занятий в специальных медицинских группах // Ростов-н/Д, 2017г., |
| Э2 | Рыжкин Н.В., Бровашова О.Ю., Немцева Е.В., Тумасян Т.И.Методические рекомендации для выполнения нормативов ГТО // Ростов-н/Д, 2018г. |
| Э3 | Немцева Е.В., Хильчевская И.В.Методические рекомендации для проведения занятий по баскетболу // Ростов-н/Д, 2016г. |
| Э4 | Рыжкин Н.В.Методические рекомендации для проведения занятий по волейболу // Ростов-н/Д, 2016. |
| Э5 | Рыжкин Н.В., Сопрунов Н.И.Методические рекомендации для проведения занятий по мини-футболу // Ростов-н/Д, 2016. |
| Э6 | Рыжкин Н.В., Бровашова О.Ю., Немцева Е.В.Лекционный курс // Ростов-н/Д, 2016. |
| Э7 | Рыжкин Н.В., Бровашова О.Ю., Немцева Е.В., Тумасян Т.И.Методические рекомендации для проведения занятий по ОФП// Ростов-н/Д, 2016. |
| Э8 | Научная электронная библиотека |
| **6.3.1 Перечень программного обеспечения** |
| **6.3.2 Перечень информационных справочных систем** |
| 6.3.2.1 | Консультант Плюс www.consultant.ru |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)** |
| 7.1 | Легкоатлетический манеж с беговыми дорожками, тренажерами, гимнастическими лестницами, ямой для прыжка вдлину и высоту и с инвентарным обеспечением; |
| 7.2 | Физкультурно-оздоровительный комплекс с бассейном; |
| 7.3 | Мини-стадион; |
| 7.4 | Гимнастические коврики; |
| 7.5 | Гимнастические скамейки; |
| 7.6 | Медицинболы /1 кг, 2 кг, 3 кг /; |
| 7.7 | Гири / 12 кг, 16 кг, 24 кг /; |
| 7.8 | Гантели / 1 кг, 1,5 кг, 2 кг, 3 кг, 6 кг /; |
| 7.9 | Тренажеры; |
| 7.10 | Скакалки; |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| УП: 09.02.07-16-2-2023-24 - ИС.plx |  | стр. 11 |
| 7.11 | Баскетбольные, волейбольные, гандбольные, футбольные, теннисные мячи; |
| 7.12 | Легкоатлетический инвентарь; |
| 7.13 | Мишени для ДАРТС, наборы дротиков. |
| 7.14 | Телевизор; |
| 7.15 | DVD-плейер; |
| 7.16 | DVD-диски с комплексами упражнений УГГ, ОФП, шейпинга, аэробики и др. |
| 7.17 | Магнитофон. |
|  |  |  |  |
| **8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)** |
| Прилагаются |

.