|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 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 предмета |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Закреплена за |  |  |  |  |  | **Колледж экономики, управления и права** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Учебный план | 40.02.04-1-2023-2024- 11 кл.plxЮриспруденция |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Квалификация | **юрист** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Форма обучения | **очная** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Общая трудоемкость |  | **0 ЗЕТ** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Часов по учебному плану | 117 |  |  |  |  |  |  |  | Формы контроля в семестрах: |
|  |  | в том числе: |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | зачеты 1, 2 |
|  |  | аудиторные занятия | 117 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | самостоятельная работа | 0 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Распределение часов дисциплины по семестрам** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Семестр | **1** | **2** | Итого |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Недель | 17 | 22 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Вид занятий | УП | РП | УП | РП | УП | РП |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Практические | 51 | 51 | 66 | 66 | 117 | 117 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Итого ауд. | 51 | 51 | 66 | 66 | 117 | 117 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Итого | 51 | 51 | 66 | 66 | 117 | 117 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 2023 г. |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| УП: 40.02.04-1-2023-2024- 9 кл.plx |  |  |  |  | стр. 2 |
| 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 специальности40.02.04 Юриспруденция (приказ Минобрнауки России от г. № ) |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| составлена на основании учебного плана: |  |  |  |
| Юриспруденция |
| 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: 2023-2024 уч.г. |
|
|
|
|  | личная подпись |  | инициалы, фамилия |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| УП: 40.02.04-1-2023-2024- 9 кл.plx |  | стр. 3 |
| **1. ОБЛАСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ** |
| 1.1 | Рабочая программа учебного предмета является частью основной профессиональной образовательной программыв соответствии с ФГОС по предмету Физическая культура. |
|  |  |  |  |  |
| **2. МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ** |
| Цикл (раздел) ОП: | ОУП.07 |
| **2.1** | **Требования к предварительной подготовке обучающегося:** |
| 2.1.1 | Учебный предмет изучается в общеобразовательном цикле учебного плана ООП СПО на базе основного |
| 2.1.2 | общего образования с получением среднего общего образования, в соответствии с требованиями федеральногогосударственного образовательного стандарта среднего общего образования (ФГОС СОО) профилемпрофессионального образования. Относится к предметной области ФГОС среднего общего |
| 2.1.3 | образования «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности». Уровень освоенияучебного предмета базовый. |
| **2.2** | **Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как****предшествующее:** |
| 2.2.1 | Физическая культура |
|  |  |  |  |  |
| **3. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА - ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТУ ОСВОЕНИЕ УЧЕБНОГО****ПРЕДМЕТА** |
| **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; |
| 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; |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| УП: 40.02.04-1-2023-2024- 9 кл.plx |  |  |  |  |  |  | стр. 4 |
| 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/ | 1 | 10 |  | Л1.1Л2.1Э1 Э2 Э3Э4 Э5 Э6Э7 Э8 |  |  |
| 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/ | 2 | 10 |  | Л1.1Л2.1Э1 Э2 Э3Э4 Э5 Э6Э7 Э8 |  |  |
|  | **Раздел 2. Гимнастика** |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| УП: 40.02.04-1-2023-2024- 9 кл.plx |  |  |  |  |  |  | стр. 5 |
| 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/ | 1 | 10 |  | Л1.1Л2.1Э1 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/ | 2 | 12 |  | Л1.1Л2.1Э1 Э2 Э3Э4 Э5 Э6Э7 Э8 |  |  |
|  | **Раздел 3. Спортивные игры** |  |  |  |  |  |  |
| 3.1 | 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/ | 1 | 15 |  | Л1.1Л2.1Э1 Э2 Э3Э4 Э5 Э6Э7 Э8 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| УП: 40.02.04-1-2023-2024- 9 кл.plx |  |  |  |  |  |  | стр. 6 |
| 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/ | 2 | 22 |  | Л1.1Л2.1Э1 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/ | 1 | 8 |  | Л1.1Л2.1Э1 Э2 Э3Э4 Э5 Э6Э7 Э8 |  |  |
| 4.2 | Развитие скоростных, силовых,скоростно-силовых способностейспособностей. Комплексное развитиефизических качеств. Развитиекоординационных способностей.Совершенствование физическихкачеств методом круговой тренировки.Совершенствование физическихкачеств через игровуюдеятельность. /Пр/ | 2 | 14 |  | Л1.1Л2.1Э1 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/ | 1 | 6 |  | Л1.1Л2.1Э1 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/ | 2 | 6 |  | Л1.1Л2.1Э1 Э2 Э3Э4 Э5 Э6Э7 Э8 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| УП: 40.02.04-1-2023-2024- 9 кл.plx |  |  |  |  |  |  | стр. 7 |
| 5.3 | Зачет /Пр/ | 1 | 2 |  | Л1.1Л2.1Э1 Э2 Э3Э4 Э5 Э6Э7 Э8 |  |  |
| 5.4 | Зачет /Пр/ | 2 | 2 |  | Л1.1Л2.1Э1 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 скамье5 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. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| УП: 40.02.04-1-2023-2024- 9 кл.plx |  |  | стр. 8 |
| 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.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 учебного предмета** |
| **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 |
| **6.2. 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. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| УП: 40.02.04-1-2023-2024- 9 кл.plx |  | стр. 9 |
| 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** |
|  |  |  |  |  |
| **7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА** |
| 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; |
| 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 УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА** |
| Прилагаются |

.