

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Пономарева Светлана Викторовна
Должность: Проректор по УР и ИО
Дата подписания: 18.09.2023 20:01:30
Уникальный программный ключ:
bb52f959411e64617366ef2977b97e87139b1e2f



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДОНСКОЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ДГТУ)**

УТВЕРЖДАЮ

Директор АТК

_____ В.А. Зибров

Физическая культура

рабочая программа предмета

Закреплена за	Авиационно-технологический колледж	
Учебный план	15.02.08 -2022-1-ТМ11з.plx Технология машиностроения Профиль получаемого профессионального образования при реализации программы среднего общего образования: технологический	
Квалификация	техник	
Форма обучения	заочная	
Общая трудоемкость	0 ЗЕТ	
Часов по учебному плану	332	Формы контроля в семестрах: зачеты с оценкой 8
в том числе:		
аудиторные занятия	4	
самостоятельная работа	328	

Документ подписан простой электронной подписью
ФИО: Месхи Бесик Чохоевич
Должность: Ректор
Дата подписания: 31.08.2021 15:29:52
Уникальный программный ключ:
a709f3afe0a33d7245d2706536f87666376d2dd0

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр	2		8		Итого	
	Неделя		19			
Вид занятий	уп	рп	уп	рп	уп	рп
Лекции	2	2	2	2	4	4
Итого ауд.	2	2	2	2	4	4
Сам. работа	164	164	164	164	328	328
Итого	166	166	166	166	332	332

Документ подписан простой электронной подписью
ФИО: Месхи Бесик Чохоевич
Должность: Ректор
Дата подписания: 31.08.2021 15:29:52
Уникальный программный ключ:
a709f3afe0a33d7245d2706536f87666376d2dd0

2022 г.

Программу составил(и):

Преп., Бареева Елена Камильевна _____

Рецензент(ы):

Зам.дир. по ВР, Рухлев Игорь Олегович _____

Рабочая программа дисциплины (модуля)

Физическая культура

разработана в соответствии с ФГОС СПО:

Федеральный государственный образовательный стандарт среднего профессионального образования по специальности 15.02.08 ТЕХНОЛОГИЯ МАШИНОСТРОЕНИЯ (уровень подготовки кадров высшей квалификации). (приказ Минобрнауки России от 18.04.2014 г. № 350)

составлена на основании учебного плана:

Технология машиностроения

Профиль получаемого профессионального образования при реализации программы среднего общего образования: технологический

утвержденного Учёным советом университета от 19.04.2022 протокол № 13.

Рабочая программа одобрена на заседании ЦК

Авиационно-технологический колледж

Протокол от 31.08.2022 г. № 1

Срок действия программы: 2022-2026 уч.г.

личная подпись

инициалы, фамилия

1. ОБЛАСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ**2. МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**

Цикл (раздел) ОП:	ОГСЭ.04.
2.1	Требования к предварительной подготовке обучающегося:
2.1.1	Охрана труда
2.1.2	Безопасность жизнедеятельности
2.2	Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:
2.2.1	Безопасность жизнедеятельности
2.2.2	Охрана труда

3. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА - ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТУ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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

ОК 3.: Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность

ОК 4.: Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития

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

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

ПК 1.4.: Разрабатывать и внедрять управляющие программы обработки деталей

ПК 1.5.: Использовать системы автоматизированного проектирования технологических процессов обработки деталей

ПК 2.2.: Участвовать в руководстве работой структурного подразделения

В результате освоения дисциплины (модуля) обучающийся должен

3.1	Знать:
3.1.1	-влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек; основы здорового образа жизни; способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности; правила и способы планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.
3.2	Уметь:
3.2.1	-выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной, адаптивной (лечебной) физической культуры, комплексы упражнений атлетической гимнастики; проводить самоконтроль при занятиями физическими упражнениями; выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; выполнять контрольные упражнения, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, баскетболу, гимнастике, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма. выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, баскетболу, гимнастике, волейболу с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма.

4. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература	Актив и Инте ракт.	Примечание
	Раздел 1. Лекции						

1.1	<p>Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. 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 эющихся:кологических 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. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. /Лек/</p>	8	2	<p>ОК 2. ОК 3. ОК 4. ОК 6. ОК 8. ПК 1.4. ПК 1.5. ПК 2.2.</p>	<p>Л1.1Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1</p>		
Раздел 2. Самостоятельная работа							

2.1	<p>1. Самостоятельная работа, как важнейшая форма учебного процесса. Самостоятельная работа студентов является важным видом учебной деятельности студента. Концепцией модернизации российского образования определены основные задачи профессионального образования - "подготовка квалифицированного работника соответствующего уровня и профиля, конкурентоспособного на рынке труда, компетентного, ответственного, свободно владеющего своей профессией и ориентированного в смежных областях деятельности, способного к эффективной работе по специальности на уровне мировых стандартов, готового к постоянному профессиональному росту, социальной и профессиональной мобильности". К современному специалисту общество предъявляет достаточно широкий перечень требований, среди которых немаловажное значение имеет наличие у выпускников определенных способностей и умения самостоятельно добывать знания из различных источников, систематизировать полученную информацию, уметь ее анализировать. Формирование такого умения происходит в течение всего периода обучения через участие студентов в практических занятиях, выполнение контрольных заданий и тестов, написание курсовых и выпускных квалификационных работ. При этом самостоятельная работа студентов играет решающую роль в ходе всего учебного процесса. Самостоятельная работа по дисциплине «Физическая культура» направлена прежде всего на повышение уровня физической подготовленности и увеличения объема теоретических знаний по вопросам физической культуры, здоровья, оздоровительной физической культуры. Данные знания необходимы будущему специалисту для организации своей профессиональной деятельности, сохранения уровня здоровья и высокой работоспособности. При освоении компетенций дисциплины « Физическая культура», самостоятельная работа имеет особую актуальность, в связи с ее использованием для обучения студентов с ограниченными возможностями , имеющих специальную медицинскую группу Б, студентов заочного обучения, освобожденных от занятий физической культурой по состоянию здоровья, после перенесенного заболевания. Изучение теоретических вопросов по особенности влияния систематических занятий физической культурой на организм человека, использование</p>	8	164	ОК 2. ОК 3. ОК 4. ОК 6. ОК 8. ПК 1.4. ПК 1.5. ПК 2.2.	Э1		
-----	---	---	-----	---	----	--	--

	<p>физической активности для профилактики и лечения заболеваний, способов самоконтроля самочувствия, , определением уровня своей работоспособности, знание законов ЗОЖ, и развития человеческого организма дает необходимую интеллектуальную базу для дальнейшего самосовершенствования и самовоспитания будущего специалиста. Поэтому СРС является важным этапом в процессе обучения. Самостоятельная работа - планируемая учебная, учебно-исследовательская, научно-исследовательская работа студентов, выполняемая во внеаудиторное время по заданию и при методическом руководстве преподавателя, но без его непосредственного участия (при частичном непосредственном участии преподавателя, оставляющем ведущую роль за работой студентов). Формы самостоятельной работы студентов по дисциплине « Физическая культура» разнообразны. Они включают в себя:</p> <ul style="list-style-type: none"> • изучение и систематизацию официальных государственных документов - законов, постановлений, указов, нормативно-инструкционных и справочных материалов с использованием информационно-поисковых систем "Консультант-плюс", "Гарант", глобальной сети "Интернет"; • изучение учебной, научной и методической литературы, материалов периодических изданий с привлечением электронных средств официальной, статистической, периодической и научной информации по вопросам физической культуры и спорта; • просмотр видеоматериалов. • участие в спортивно – массовых мероприятиях и спортивных соревнованиях; • подготовка докладов и рефератов, презентаций; • участие в работе в студенческих конференциях, комплексных научных исследованиях; • подготовка к сдаче нормативов по физической подготовленности и теоретическому зачету. <p>Самостоятельная работа приобщает студентов к научному творчеству, поиску и решению актуальных современных проблем.</p> <p>2. Цели и основные задачи самостоятельной работы студента.</p> <p>Целью самостоятельной работы студентов является овладение фундаментальными знаниями, профессиональными умениями и навыками деятельности по профилю, опытом творческой, исследовательской деятельности. Самостоятельная работа студентов способствует развитию</p>						
--	--	--	--	--	--	--	--

	<p>самостоятельности, ответственности и организованности, творческого подхода к решению проблем учебного и профессионального уровня.</p> <p>Задачами являются:</p> <ul style="list-style-type: none"> - систематизация и закрепление полученных теоретических знаний и практических умений студентов в области физической культуры: углубление и расширение теоретических знаний; - формирование умений использовать нормативную, справочную документацию и специальную литературу; - развитие познавательных способностей и активности студентов: творческой инициативы, самостоятельности, ответственности и организованности; - формирование самостоятельности мышления, способностей к саморазвитию, самосовершенствованию и самореализации; - развитие исследовательских умений; - использование материала, собранного и полученного в ходе самостоятельных занятий на семинарах, на практических и лабораторных занятиях для написания реферата, подготовки к теоретическому зачету, тестированию, к сдаче контрольных нормативов по физической подготовленности. /Ср/ 						
	Раздел 3. Лекции						
3.1	<p>Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО Современное состояние физической культуры и спорта. Физическая культура и личность профессионала.</p> <p>Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек.</p> <p>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. /Лек/</p>	2	2	ОК 2. ОК 3. ОК 4. ОК 6. ОК 8. ПК 1.4. ПК 1.5. ПК 2.2.			
	Раздел 4. Самостоятельная работа						

4.1	<p>Требования к оформлению реферата. Текст реферата должен быть оформлен в соответствии с требованиями ГОСТ, основные положения которого здесь и воспроизводятся.</p> <p>Общий объём работы - 15—30 страниц печатного текста (с учётом титульного листа, содержания и списка литературы) на бумаге формата А4, на одной стороне листа. Титульный лист оформляется по указанному образцу. В тексте должны композиционно выделяться структурные части работы, отражающие суть исследования: введение, основная часть и заключение, а также заголовки и подзаголовки.</p> <p>Целью реферативной работы является приобретение навыков работы с литературой, обобщения литературных источников и практического материала по теме, способности грамотно излагать вопросы темы, делать выводы.</p> <p>Реферат должен содержать:</p> <p>титульный лист, оглавление, введение, основную часть (разделы, части), выводы (заключительная часть), приложения, пронумерованный список использованной литературы (не менее 2 -х источников) с указанием автора, названия, места издания, издательства, года издания. В начале реферата должно быть оглавление, в котором указываются номер страниц по отдельным главам. Во введении следует отразить место рассматриваемого вопроса в естественнонаучной проблематике, его теоретическое и прикладное значение. Обосновать выбор данной темы, коротко рассказать о том, почему именно она заинтересовала автора.</p> <p>Основная часть должна излагаться в соответствии с планом, четко и последовательно, желательно своими словами. В тексте должны быть ссылки на использованную литературу. Каждая глава текста должна начинаться с нового листа, независимо от того, где окончилась предыдущая.</p> <p>I глава. Это короткая глава должна содержать небольшую часть материала по тематике реферата.</p> <p>II глава. Основная научная часть реферата. Здесь в логической последовательности излагается материал по теме реферата. Эту главу можно разбить на подпункты. В основной части располагается материал по изучаемой теме.</p> <p>Все сноски и подстрочные примечания располагаются на той же странице, к которой они относятся.</p> <p>Оформление цитат. Текст цитаты заключается в кавычки и приводится в</p>	2	164	ОК 2. ОК 3. ОК 4. ОК 6. ОК 8. ПК 1.4. ПК 1.5. ПК 2.2.	Э1		
-----	--	---	-----	---	----	--	--

	<p>той грамматической форме, в какой он дан в источнике, с сохранением особенностей авторского написания.</p> <p>Оформление перечислений. Текст всех элементов перечисления должен быть грамматически подчинен основной вводной фразе, которая предшествует перечислению.</p> <p>Оформление ссылок на рисунки. Для наглядности изложения желательно сопровождать текст рисунками. В последнем случае на рисунки в тексте должны быть соответствующие ссылки. Все иллюстрации в реферате должны быть пронумерованы. Нумерация должна быть сквозной, то есть через всю работу. Если иллюстрация в работе единственная, то она не нумеруется.</p> <p>В тексте на иллюстрации делаются ссылки, содержащие порядковые номера, под которыми иллюстрации помещены в реферате. Ссылки в тексте на номер рисунка, таблицы, страницы, главы пишут сокращенно и без значка, например "№", например: "рис.3", "табл.4", "с.34", "гл.2". "см. рисунок 5" или " график...приведен на рисунке 2". Если указанные слова не сопровождаются порядковым номером, то их следует писать в тексте полностью, без сокращений, например "из рисунка видно, что...", "таблица показывает, что..." и т.д. Фотографии, рисунки, карты, схемы можно оформить в виде приложения к работе.</p> <p>Оформление таблиц. Все таблицы, если их несколько, нумеруют арабскими цифрами в пределах всего текста. Над правым верхним углом таблицы помещают надпись "Таблица..." с указанием порядкового номера таблицы (например "Таблица 4") без значка № перед цифрой и точки после нее. Если в тексте реферата только одна таблица, то номер ей не присваивается и слово "таблица" не пишут. Таблицы снабжают тематическими заголовками, которые располагают посередине страницы и пишут с прописной буквы без точки на конце.</p> <p>Выводы (заключительная часть) должны содержать краткое обобщение рассмотренного материала, выделение наиболее достоверных и обоснованных положений и утверждений, а также наиболее проблемных, разработанных на уровне гипотез, важность рассмотренной проблемы с точки зрения практического приложения, мировоззрения, этики и т.п.</p> <p>В этой части автор подводит итог работы, делает краткий анализ и формулирует выводы. Примерный объем реферата составляет 15-20 страниц машинописного текста. В конце работы прилагается</p>						
--	--	--	--	--	--	--	--

	<p>список используемой литературы. Литературные источники следует располагать в следующем порядке:</p> <p>энциклопедии, справочники;</p> <p>книги по теме реферата (фамилии и инициалы автора, название книги без кавычек, место издания, название издательства, год издания, номер (номера) страницы);</p> <p>газетно-журнальные статьи (название статьи, название журнала, год издания, номер издания, номер страницы).</p> <p>Формат. Реферат должен быть выполнен на одной стороне листа белой бумаги формата А 4 (210x297 мм). Интервал межстрочный - полуторный.</p> <p>Цвет шрифта - черный. Гарнитура шрифта основного текста — «TimesNewRoman» или аналогичная.</p> <p>Кегль (размер) -14. Размеры полей страницы , не менее : правое — 30 мм, верхнее, и нижнее, левое — 20 мм.</p> <p>Формат абзаца: полное выравнивание «по ширине». Отступ красной строки одинаковый по всему тексту.</p> <p>Страницы должны быть пронумерованы с учётом титульного листа, который не обозначается цифрой. В работах используются цитаты, статистические материалы. Эти данные оформляются в виде сносок (ссылок и примечаний). Примеры оформления сносок приводятся ниже. Расстояние между названием главы (подраздела) и текстом должно быть равно 2,5 интервалам. Однако расстояние между подзаголовком и последующим текстом должно быть 2 интервала, а интервал между строками самого текста — 1,5. Размер шрифта для названия главы — 16 (полужирный), подзаголовка — 14 (полужирный), текста работы — 14. Точка в конце заголовка, располагаемого посередине листа, не ставится. Заголовки не подчёркиваются. Абзацы начинаются с новой строки и печатаются с отступом в 1,25 сантиметра. Оглавление (содержание) должно быть помещено в начале работы.</p> <p>Заголовки. Заголовки разделов и подразделов следует печатать на отдельной строке с прописной буквы без точки в конце, не подчеркивая, например: ВВЕДЕНИЕ, ЗАКЛЮЧЕНИЕ. Выравнивание по ширине. Расстояние между названием главы и последующим текстом должно быть равно двум междустрочным интервалам.</p> <p>Такое же расстояние выдерживается между заголовками главы и параграфа. Расстояния между строками заголовка принимают таким же, как и в тексте.</p>						
--	--	--	--	--	--	--	--

	<p>Подчеркивать заголовки и переносить слова в заголовке не допускается.</p> <p>Нумерация. Страницы следует нумеровать арабскими цифрами, соблюдая сквозную нумерацию по всему тексту (титульный лист и оглавление включают в общую нумерацию). На титульном листе номер не проставляют. Номер страницы проставляют в центре нижней части листа без точки.</p> <p>Титульный лист. В верхней части титульного листа пишется, в какой организации выполняется работа, далее буквами увеличенного кегля указывается тип («Реферат») и тема работы, ниже в правой половине листа — информация, кто выполнил и кто проверяет работу. В центре нижней части титульного листа пишется город и год выполнения. (образец титульного листа прилагается далее)</p> <p>Библиографические ссылки в тексте реферата оформляются в виде номера источника в квадратных скобках.</p> <p>Библиографическое описание (в списке источников) состоит из следующих элементов:</p> <p>основного заглавия; обозначения материала, заключенного в квадратные скобки; сведений, относящихся к заглавию, отделенных двоеточием; сведений об ответственности, отделенных наклонной чертой; при ссылке на статью из сборника или периодического издания — сведений о документе, в котором помещена составная часть, отделенных двумя наклонными чертами с пробелами до и после них; места издания, отделенного точкой и тире; имени издателя, отделенного двоеточием; даты издания, отделенной запятой. /Ср/</p>						
--	---	--	--	--	--	--	--

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

5.1. Контрольные вопросы и задания

ГТО					
Юноши Девушки					
Бронз.знак Серебряный знак Золотой знак Бронзовый знак					
Серебряный знак Золотой знак					
Обязательные испытания (тесты)					
1. Бег на 100 м (с)	14,6	14,3	13,8	18,0	
17,6	16,3				
2. Бег на 2 км (мин, с)	9.20	8.50	7.50	11.50	
11.20	9.50				
или на 3 км (мин, с)	15.10	14.40	13.10	-	
-	-				
3. Подт. из вися на висок перекладине 8	10	13	-		
-	-				
или рывок гири 16 кг (количество раз) 15	25	35	-		
-	-				
или подтягивание из вися лежа на низкой перекладине		11	13		
-	-				

19	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу					
-	-	-	9		10	
16	4.Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)					
6	8	13	7		9	
16	Испытания (тесты) по выбору					
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	360	380		440	310
320		360				
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)					
200	210	230	160		170	
185						
6.	Под-ние туловища из полож. лежа(кол-во раз в 1 мин)					
30	40	50	20		30	
40						
7.	Метание спорт. снаряда весом 700 г (м)	27	32		38	-
-						
	или весом 500 г (м)	-	-		-	13
17		21				
	или кросс на 3 км по пересеченной местности* -					Без учета
	времени Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени			Без учета времени
	или кросс на					
	5 км по пер-ной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени		-
-						
8.	Плавание на 50 м (мин, с)	Без учета времени	Без учета времени	0.41		Без учета времени
	Без учета времени	1.10				

5.2. Темы письменных работ

1. «Гигиена в физической культуре».
- 2.«История развития спортивной гимнастики».
- 3.«Баскетбол».
- 4.«Волейбол».
- 5.«Легкая атлетика».
- 6.«История спортивного танца».
- 7.«Художественная гимнастика».
8. «Врачебный контроль и самоконтроль. Медицинские проблемы массовой физической культуры».
9. «Борьба Сумо».
10. «Шахматы и виды спорта».
11. «Спортивная борьба».
12. «Прыжок с шестом».
13. «Развитие физических качеств».
14. «Тхэквон-до».
15. «История автомобильного спорта».
16. «История развития настольного тенниса».
17. «Олимпийские виды спорта. Лыжный спорт».
18. «Профилактические, реабилитационные и восстановительные мероприятия, при занятиях физическими упражнениями».
19. «Летние Олимпийские игры 2008».
20. «Основные формы передвижения человека».
21. «Физические качества человека. Средства и методы их воспитания».
22. «История футбола».
23. «Виды спорта, развивающие выносливость».
24. «Легкая атлетика (отдельный вид)».
25. «Спортивная гребля».
26. «Хоккей».
27. «Авиационный спорт. История развития «Высшего пилотажа».
28. «Лечебная физкультура».
29. «Зарядка-утренняя гимнастика».
30. «Основы физической и спортивной подготовки».
31. «Правила игры в волейбол».
32. «Плавание и его виды ».

5.3. Перечень видов оценочных средств

контрольные нормативы, рефераты

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ учебного предмета			
6.1. Рекомендуемая литература			
6.1.1. Основная литература			
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л1.1	Чуковский, Н.К.	Капитан Крузенштерн: Повесть	Л.: Дет. лит., 1991
6.1.2. Дополнительная литература			
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л2.1	Попов, С. Н.	Лечебная физическая культура: Учебник для студентов высших учеб. заведений, обуч. по спец. 022500 "Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физкультура)	М.: Академия, 2004
Л2.2	Бишаева, А.А.	Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб. пособие	М.: КНОРУС, 2017
6.1.3. Методические разработки			
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л3.1	Кириченко, С. И., Министерство образования и науки Российской Федерации; Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования "Ростовский государственный строительный университет"; Сост. С. И. Кириченко, Ю. А. Ткаченко, В. А. Литвинов, С. И. Чалохян; ред. О. С. Ромас	Физическая культура: методические рекомендации для проведения практических занятий	Ростов н/Д.: Ростовский государственный строительный университет, 2014
Л3.2	Усенко, С.В.	Физические качества: сила, быстрота, выносливость: учеб.-метод. пособие для студ. всех форм обучения направления подготовки бакалавриат 101100, 100400, 100100, 080100, 080200, 190600, 190700, 210400, 210700, 230400, 262200, 072500	Ростов н/Д: РИО РТИСТ ФГБОУ ВПО ЮРГУЭС, 2012
6.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"			
Э1			
6.3.1 Перечень программного обеспечения			
6.3.2 Перечень информационных справочных систем			

7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	
7.1	Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного комплекса:
7.2	- спортивный зал;
7.3	- тренажерный зал;
7.4	- раздевалка мужская;
7.5	- раздевалка женская;
7.6	Оборудование спортивных залов:
7.7	- посадочные места студентов;
7.8	- рабочее место преподавателя;
7.9	- наглядные пособия;
7.10	- шведская лестница;
7.11	- теннисный зал;

7.12	- турники
------	-----------

8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА
