

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Макаренко Елена Николаевна

Должность: Ректор

Дата подписания: 12.05.2022 11:22:39

Уникальный программный ключ:

c098bc0c1041cb2a4cf926cf171d6715d99a6ae00ad68e27b59cbe1e2bbd7c78

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего
образования «Ростовский государственный экономический университет (РИНХ)»
Финансово-экономический колледж

УТВЕРЖДАЮ

Директор

 А. Г. Хачатрян

«01» мая 2021 г.

**Рабочая программа дисциплины
Физическая культура**

Специальность
38.02.06

Форма обучения заочная

Часов по учебному плану 117

в том числе:

аудиторные занятия 4

самостоятельная работа 111

Ростов-на-Дону
2021 г.

Распределение часов дисциплины по курсам

Курс Вид занятий	1		Итого	
	УП	РП		
Практические	4	4	4	4
Индивидуальный проект	2	2	2	2
Итого ауд.	4	4	4	4
Контактная работа	4	4	4	4
Сам. работа	111	111	111	111
Итого	117	117	117	117

ОСНОВАНИЕ

Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. № 413 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования" (с изменениями и дополнениями))

Рабочая программа составлена по образовательной программе
направление 38.02.06
программа среднего профессионального образования

Учебный план утвержден учёным советом вуза от 30.08.2021 протокол № 1

Программу составил(и): Препод., Доля Дмитрий Сергеевич

Председатель ЦМК: Доля Д.С.

Рассмотрено на заседании ЦМК от 31.08.2021 протокол № 1

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1	Содержание программы «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей:
1.2	• формирование физической культуры личности будущего профессионала востребованного на современном рынке труда;
1.3	• развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
1.4	• формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
1.5	• овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
1.6	• овладение системой профессиональной жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
1.7	• освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
1.8	• приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.
1.9	Программа учебной дисциплины «Физическая культура» служит основой для разработки рабочих программ, в которых профессиональные образовательные организации, реализующие образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования, уточняют содержание учебного материала, последовательность его изучения, распределение учебных часов, тематику рефератов (докладов), индивидуальных проектов, виды самостоятельных работ, с учетом специфики программ подготовки квалифицированных рабочих, служащих и специалистов среднего звена, осваиваемой профессии или специальности.
1.10	В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:
1.11	☐ использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);
1.12	☐ владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использовать их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
1.13	☐ владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активно применять их в игровой и соревновательной деятельности.
1.14	В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:
1.15	☐ современные технологии укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
1.16	☐ основные способы самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств.
1.17	Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих результатов:
1.18	• личностных:
1.19	☐ готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
1.20	☐ сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию, двигательной активности свалеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
1.21	☐ потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
1.22	☐ приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;
1.23	☐ 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;
1.24	☐ готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
1.25	☐ способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;

1.26	☐ способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
1.27	☐ 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;
1.28	☐ принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
1.29	☐ умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
1.30	☐ патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;
1.31	☐ готовность к служению Отечеству, его защите;
1.32	• метапредметных:
1.33	☐ способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;
1.34	☐ готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
1.35	☐ освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;
1.36	☐ готовность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;
1.37	☐ формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;
1.38	☐ умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее—ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований экономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;
1.39	• предметных:
1.40	☐ умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
1.41	☐ владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
1.42	☐ владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
1.43	☐ владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
1.44	☐ 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).

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Цикл (раздел) ООП:	ОУД
2.1	Требования к предварительной подготовке обучающегося:
2.1.1	Освоения учебной программы по предмету «физическая культура».
2.2	Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:
2.2.1	Физическая культура
2.2.2	Основы безопасности жизнедеятельности

3. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Знать
☐ современные технологии укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; ☐ основные способы самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств.

3.2 Уметь

☐ использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);

3.3 Владеть

☐ владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использовать их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

☐ владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активно применять их в игровой и соревновательной деятельности.

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература	Интер акт.	Примечание
	Раздел 1. Социально-культурные, психолого-педагогические и медико-биологические основы Тема 1.1 Роль физической культуры и спорта в духовном воспитании личности Основы здорового образа жизни						
1.1	основные понятия: физическая культура и спорт; физическое воспитание, самовоспитание и самообразование; ценности физической культуры, ценностное отношение и ориентация, физическое развитие, физическая и его организации. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни. основные понятия: основные понятия, относящиеся к спорту: физическая культура, физическая подготовка, физические способности, тренировка, тренировочная нагрузка, соревновательная деятельность, спорт, физическое совершенство. /Ср/	1	2		Л1.1	0	
	Раздел 2. Легкая атлетика Тема 2.1 Совершенствование техники бега на короткие дистанции: техника низкого старта, стартового ускорения, бег по дистанции, финиширование, специальные упражнения						
2.1	биомеханические основы техники бега: техника низкого старта; старты и стартовые ускорения /Ср/	1	2		Л1.1	0	
2.2	бег по дистанции, финиширование, специальные упражнения. /Ср/	1	2		Л1.1	0	
2.3	бег по дистанции, финиширование, специальные упражнения. /Ср/	1	2		Л1.1	0	
	Раздел 3. Тема 2.2 Совершенствование техники длительного бега: старт, бег по дистанции, прохождение поворотов (работа рук, стопы), финишный бросок						

3.1	техника бега на средние и длинные дистанции; старт, бег по дистанции, прохождение поворотов (работа рук, стопы), финишный бросок. /Ср/	1	2		Л1.1	0	
3.2	техника бега на средние и длинные дистанции; старт, бег по дистанции, прохождение поворотов (работа рук, стопы), финишный бросок. /Ср/	1	2		Л1.1	0	
	Раздел 4. Тема 2.3 Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега: техника разбега, отталкивание, переход через планку и приземление						
4.1	специальные упражнения: способы прыжков в высоту («перешагивание», «перекидной», «фосбери-флоп»); техника разбега, отталкивание, переход через планку и приземление /Ср/	1	2		Л1.1	0	
	Раздел 5. Тема 2.4 Совершенствование техники прыжка в длину с разбега: техника разбега, отталкивание, полет, приземление						
5.1	способы прыжков в длину (“согнув ноги”, “прогнувшись”, “ножницы”); техника разбега, отталкивание, полет, приземление. /Ср/	1	2		Л1.1	0	
	Раздел 6. Тема 2.5 Простейшие методики оценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для направленной коррекции (выносливость, защитные функции, общее и локальное утомление, сердечнососудистая система, дыхательная система, энергетические запасы организма, тесты)						
6.1	признаки работоспособности, усталости, утомления; средства физической культуры для коррекции (выносливость, защитные функции, общее и локальное утомление, сердечнососудистая система, дыхательная система, энергетические запасы организма, тесты). /Ср/	1	2		Л1.1	0	
	Раздел 7. Тема 2.6 Контрольные занятия						
7.1	выполнение контрольного норматива в беге на 100 м.; выполнение контрольного норматива в беге на 3000-2000 м.; выполнение контрольного норматива в прыжках в высоту; выполнение контрольного норматива в прыжках в длину; /Пр/	1	2		Л1.1	0	
	Раздел 8. Гимнастика Тема 3.1 Строевые приемы. Фигурные передвижения. Построения и перестроения. Размыкания и смыкания						

8.1	«Становись!», "Равняйся!", "Смирно!", "Вольно!", "Отставить!", "Правой (левой) - вольно!". "По порядку - Рассчитайся!" и др. Повороты на месте. /Ср/	1	2		ЛП.1	0	
8.2	Обход. Противоход. Змейка. Петля открытая. Петля закрытая. Противоходы. Диагональ. Передвижения по точкам зала. Перестроения из одной шеренги в две. Перестроение из одной шеренги и три. Перестроения из колонны по одному в колонны по два (три). /Ср/	1	2		ЛП.1	0	
8.3	Перестроение из шеренги уступом. Перестроение из одной колонны в три уступом. Перестроение из шеренги в колонну захождением отделений плечом. Перестроения из колонны по одному в колонну по два (три и т.д.) поворотом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь дроблением и сведением. Перестроение из колонны в круг. Перестроение из одного круга в два. Перестроение из одного круга в три. /Ср/	1	2		ЛП.1	0	
8.4	Выполнение размыкания по уставу ВС. Размыкание приставными шагами. Размыкания по распоряжению. Размыкания по направляющим в колоннах. Размыкание дугами. /Ср/	1	2		ЛП.1	0	
	Раздел 9. Тема 3.2 Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов						
9.1	Изучение основных положений рук, ног, терминологии. /Ср/	1	2		ЛП.1	0	
9.2	Проведение с группой общеразвивающие упражнения, комплекс ОРУ /Ср/	1	2		ЛП.1	0	
9.3	Проведение по одному общеразвивающие упражнения, комплекс ОРУ. /Ср/	1	2		ЛП.1	0	
9.4	составить комплексы ОРУ без предметов, с предметами (мячи, палки, скакалки и др.). /Ср/	1	2		ЛП.1	0	
	Раздел 10. Тема 3.4 Техника акробатических упражнений.						
10.1	Выполнение акробатических упражнений : кувырок вперед, назад, стойки: на лопатках, голове, руках, мост, полушпагат; /Ср/	1	2		ЛП.1	0	
10.2	Изучение и соблюдение техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. /Ср/	1	2		ЛП.1	0	
	Раздел 11. Тема 3.5 Самостоятельное составление и выполнение простейших комбинаций из изученных упражнений						
11.1	составить простейшую комбинацию из акробатических упражнений. /Ср/	1	2		ЛП.1	0	
	Раздел 12. Тема 3.6 Техника опорного прыжка						
12.1	разбег, наскок, отталкивание, приземление; /Ср/	1	2		ЛП.1	0	

12.2	подводящие и специальные упражнения; правила техники безопасности; уметь страховать партнера /Ср/	1	2		ЛП.1	0	
	Раздел 13. Тема 3.7 Самостоятельное проведение подготовительной части урока с группой студентов						
13.1	проведение подготовительной части урока по гимнастике с группой /Ср/	1	2		ЛП.1	0	
13.2	проведение подготовительной части урока по гимнастике с группой /Ср/	1	2		ЛП.1	0	
	Раздел 14. Баскетбол Тема 3.1 Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты						
14.1	Изучение техники перемещения и стойки игрока: передвижение, ходьба, прыжки, остановки, повороты (стойка игрока, работа рук и ног во время перемещений, остановок). /Ср/	1	2		ЛП.1	0	
	Раздел 15. Тема 3.2 Передачи мяча						
15.1	Выполнение передачи мяча двумя руками от груди; передача мяча двумя руками сверху; передача мяча двумя руками снизу /Ср/	1	4		ЛП.1	0	
	Раздел 16. Тема 3.3 Ведение мяча						
16.1	Выполнение передачи мяча одной рукой от плеча; передача одной рукой от головы или сверху; передача одной рукой «крюком» Совершенствование ведения мяча с высоким и низким отскоком; со зрительным и без зрительного контроля; с изменением высоты отскока; Выполнение обводки соперника с изменением направления; с изменением скорости; с поворотом и переводом мяча Выполнение передачи одной рукой снизу; передача одной рукой сбоку; скрытая передача мяча за спиной. /Ср/	1	6		ЛП.1	0	
	Раздел 17. Тема 3.4 Техника штрафных бросков						
17.1	Техника штрафных бросков: подготовка к броску; бросок (техника работы рук и ног). /Ср/	1	2		ЛП.1	0	
	Раздел 18. Тема 3.5 Тактика игры в защите и нападении						
18.1	Техника защиты: техника передвижений (сойка, ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты); Тактика нападения: индивидуальные (действия игрока с мячом и без мяча), групповые (взаимодействие двух и трех игроков); командные действия (позиционное и стремительное нападение). /Ср/	1	4		ЛП.1	0	
	Раздел 19. Тема 3.6 Основы методов судейства и тактики игры						
19.1	Тактика игры; Правила судейства; /Ср/	1	4		ЛП.1	0	

	Раздел 20. Тема 3.7 Методика индивидуального подхода к направленному развитию физических качеств						
20.1	Развития основных физических качеств баскетболистов: быстрота, ловкость, выносливость, прыгучесть, сила /Ср/	1	4		Л1.1	0	
	Раздел 21. Тема 3.8 Контрольные занятия						
21.1	Сдача нормативов: два шага бросок в кольцо; штрафной бросок; баскетбольная «Дорожка» (простейшие элементы баскетбола). /Ср/	1	4		Л1.1	0	
	Раздел 22. Волейбол .Тема 5.1 Стойки игрока и перемещения						
22.1	Совершенствование техники перемещения и стойки игрока: передвижение, ходьба, прыжки (стойка игрока, работа рук и ног во время перемещений, остановок), (основная стойка, перемещение вперед, назад, вправо, влево). /Ср/	1	2		Л1.1	0	
	Раздел 23. Тема 5.2 Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками						
23.1	Совершенствование техники, приемов и передачи мяча снизу двумя руками. Совершенствование техники, приемов и передачи мяча сверху двумя руками. /Ср/	1	6		Л1.1	0	
	Раздел 24. Тема 5.3 Нижняя прямая и боковая подача						
24.1	Совершенствование техники нижней подачи мяча (стойка во время подачи, работа рук и ног). Совершенствование техники боковой подачи мяча (стойка во время подачи, работа рук и ног). Совершенствование техники прямой подачи мяча (стойка во время подачи, работа рук и ног). /Ср/	1	6		Л1.1	0	
	Раздел 25. Тема 5.4 Верхняя прямая подача						
25.1	Совершенствование техники верхней прямой подачи (стойка, работа рук и ног). Совершенствование техники подачи /Ср/	1	4		Л1.1	0	
	Раздел 26. Тема 5.5. Тактика игры в защите и нападении						

26.1	Знать тактику игры в защите и нападении; знать технику игры; Совершенствование тактики игры в защите и нападении (подача в зону, нападающий удар, блокирование игрока с мячом); Знать правила судейства; выполнять приемы передачи мяча; выполнять нижнюю прямую и боковую, верхнюю прямую подачи; участвовать в судействе соревнований. Знать тактику игры в защите и нападении; знать технику игры; Выполнять нижнюю прямую и боковую, верхнюю прямую подачи; участвовать в судействе соревнований /Ср/	1	8		Л1.1	0	
	Раздел 27. Тема 5.6 Основы методики судейства по избранному виду спорта. Правила соревнований. Техника и тактика игры. Практика судейства						
27.1	Самостоятельное занятие №55 Судейство в волейболе; правила соревнований; судьи, бригада судей; жесты судей; техника и тактика игры. /Ср/	1	6		Л1.1	0	
	Раздел 28. Тема 5.7 Контрольные занятия						
28.1	Выполнение передачи мяча в парах Выполнение приема мяча снизу и сверху, верхняя прямая подача /Ср/	1	1		Л1.1	0	
28.2	Дифференцированный зачет /Пр/	1	2		Л1.1	0	
28.3	Выполнение индивидуального проекта /ИП/	1	2		Л1.1	0	

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

5.1. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации

ТЕСТОВЫЕ ЗАДАНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ:

Вопрос 1.

Для предотвращения травм на занятиях физической культурой и спортом каждому занимающемуся рекомендуется выполнять следующие правила:

Ответы:

1. Иметь для занятий соответствующие одежду, обувь, инвентарь и снаряжение;
2. Не стремиться сразу же к рекордным результатам, а улучшать свои спортивные показатели постепенно, без ущерба для здоровья;
3. Перед каждым занятием непременно выполнять разминочные упражнения, чтобы уменьшить вероятность растяжения и разрыва мышц, связок и сухожилий;
4. Обязательно пользоваться в необходимых случаях защитным снаряжением (щитками, шлеммами, очками);
5. Верно ответ 1,2,3;
6. Верно ответ 1,2,3,4.

Вопрос 2.

Какая должна быть спортивная одежда легкоатлета?

Ответы:

1. Лыжи, куртка, шапка;
2. Майка, шорты, шиповки;
3. Кроссовки, мяч, скакалка.

Вопрос 3.

Какая длина и частота спортивного шага?

Ответы:

- 50-100 см., частота 120-150 шагов в минуту;
- 100-150 см., частота 150-200 шагов в минуту;
- 105-150 см., частота 180-200 шагов в минуту;

Вопрос 4

Какие отрезки относятся к бегу на короткие дистанции?

Ответы:

1. 500м.; 600м.; 800м.; 1500м.; 2000м.;

2. 30м.; 60м.; 100м.; 200м.; 400м.;

3. 3000м.; 4000м.; 5000м.;

Вопрос 5.

В каком направлении должен проводиться бег по стадиону?

Ответы:

По часовой стрелке;

5.2. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля

Темы для рефератов.

1. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи.
2. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
3. Социальные и биологические основы физической культуры и спорта.
4. Основы здорового образа жизни.
5. Россия - будущая столица Олимпиады.
6. Олимпийские виды спорта (История Олимпийских игр).
7. Нетрадиционные виды двигательной активности.
8. Профессионально важные двигательные (физические) качества. Средства и методы их совершенствования.
9. Контроль и самоконтроль за физическим развитием и состоянием здоровья.
10. Организация и методика проведения ЛФК, корректирующая гимнастики.
11. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи.
12. Профессионально-прикладная физическая подготовка работников разных профессий.
13. Основы методики развития физической способностей человека. Механизмы, лежащие в основе проявления быстроты, силы, выносливости, гибкости и ловкости (нервно-психические, биохимические и физиологические).
14. Средства и методы применяемые для развития физической культуры.
15. Нетрадиционные виды гимнастики. Что мы знаем о стрессе. Методы снятия утомления.
16. История развития спортивных игр.
17. Физические качества человека.
18. Спорт в физическом воспитании студентов.
19. Вредные привычки и борьба с ними.
20. Профилактика травматизма.

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

6.1. Рекомендуемая литература

6.1.1. Основная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Колич-во
ЛП.1	М.Я.Виленский, А.Г.Горшков	Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие	КноРус, 2021	15

6.3. Перечень программного обеспечения

6.3.1	Не предусмотрено
-------	------------------

6.4 Перечень информационных справочных систем

6.4.1	www.gto.ru
6.4.2	www.minsport.gov.ru
6.4.3	физическая-культура.рф
6.4.4	www.fizkultura-na5.ru
6.4.5	www.lib.sportedu.ru
6.4.6	www.school.edu.ru
6.4.7	www.infosport.ru/minsport/
6.4.8	www.sport-men.ru
6.4.9	www.Fizkulturnica.ru

7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

7.1	Оборудование и инвентарь спортивного зала:
7.2	• стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, канат, канат для перетягивания, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг, секундомеры, весы напольные, ростомер, кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, сетки
7.3	баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита для волейбольных стоек, сетка волейбольная, волейбольные мячи

8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Методические рекомендации по организации внеаудиторной самостоятельной работы студентов расположены в Приложении