

**Аннотация**

Документ подписан простой электронной подписью  
 Информация о владельце:  
 ФИО: Силин Яков Петрович

**Рабочей программы предмета**

|   |                   |                     |
|---|-------------------|---------------------|
| Предмет: Ректор<br>Дата подписания: 22.08.2023 17:43:38                                   | ОУП.05            | Физическая культура |
| Специальность<br>Уникальный программный ключ:<br>24f866be2aca16484036a8cbb3c509a9531e605f | 38.02.07<br>e605f | Банковское дело     |
| Объем предмета  | 78 часов          |                     |
| Формы промежуточной аттестации  | Зачет с оценкой   |                     |
| Колледж   |                   |                     |

**Краткое содержание предмета**

| Тема    | Наименование темы  |
|---------|--|
| Тема 1. | Физическая культура, как часть культуры общества и человека (ЛР ГВ1, ЛР ГВ5, ЛР ДНВ4, ЛР ПВ3, ЛР ФВ1,2,3, ПР61, ЛР ТВ2,4, ПУУД БИД 4,13) |
| Тема 2. | Основная гимнастика (ПУУД БИД2, РУУД Со2, РУУД ПСиДЛ1, Прб6, КУУД О1, ЛР ТВ2, ПУУД БИД11)  |
| Тема 3. | Акробатика (ПР 64,5, ПУУД БИД2)  |
| Тема 4. | Аэробика (ПР65, КУУД СД7)  |
| Тема 5. | Атлетическая гимнастика (ПР6 1,2, РУУД Со2, ПУУД БЛД3)   |
| Тема 6. | Спортивные игры (КУУД О1,2,5, КУУД СД1,3,7, РУУД Со3,5, РУУД Ск1, РУУД ПСиДЛ1,3, ПР65,6, ЛР ЭВ2,4, ПУУД БДЛ 3,5, ПУУД БИД2,11)           |
| Тема 7. | Самбо (Пр 61,6, ПУУД БИД2, РУУД ПСиДЛ3)  |
| Тема 8. | Легкая атлетика (Прб6, РУУД ЭИ 3, ПР65)  |
| Тема 9. | Составление самостоятельных занятий (ПУУД БИД5, ПУУД Рси4, ПР 63,4,5, РУУД ЭИ 2,3, РУУД Ск1, КУУД СД7)                                   |

**Список литературы****Основная литература:**

1. Аллянов Ю. Н., Письменский И. А. Физическая культура [Электронный ресурс]: Учебник Для СПО. - Москва: Юрайт, 2022. - 493 – Режим доступа: <https://urait.ru/bcode/491233>
2. Конеева Е. В., Зайцев А. А., Томашевская О. Б., Покровская Н. В., Почечура Н. Н., Романов С. С., Колтан С. В., Лизогубенко Н. В., Пельменев В. К., Зайцева В. Ф., Жигарева О. Г., Горячева Е. Н. Физическая культура [Электронный ресурс]: Учебное пособие Для СПО. - Москва: Юрайт, 2022. - 599 – Режим доступа: <https://urait.ru/bcode/495018>
3. Муллер А. Б., Дядичкина Н. С., Богащенко Ю. А. Физическая культура [Электронный ресурс]: Учебник и практикум Для СПО. - Москва: Юрайт, 2022. - 424 – Режим доступа: <https://urait.ru/bcode/489849>
4. Лях В.И. Физическая культура. 10-11 классы (базовый уровень) [Электронный ресурс]: Учебник. - Москва: АО "Издательство "Просвещение", 2019. - 272 с. – Режим доступа: <https://znanium.com/catalog/product/1877938>
5. Письменский И. А., Аллянов Ю. Н. Физическая культура. Базовый уровень. 10-11 классы [Электронный ресурс]: учебник для соо. - Москва: Юрайт, 2022. - 394 – Режим доступа: <https://urait.ru/bcode/509215>

**Дополнительная литература:**

1. Кочерьян М. А., Вашляева И. В., Шуралева Н. Н. Технологии тестирования и способы оценки физической подготовленности студентов [Электронный ресурс]: учебное пособие. - Екатеринбург: Издательство УрГЭУ, 2020. - 138 – Режим доступа: <http://lib.wbstatic.usue.ru/resource/limit/ump/21/p493602.pdf>
2. Ежов К. С. Обучение быстрому прорыву в баскетболе [Электронный ресурс]: учебное пособие. - Екатеринбург: Издательство УрГЭУ, 2021. - 50 – Режим доступа: <http://lib.wbstatic.usue.ru/resource/limit/ump/21/p494015.pdf>
3. Никитушкин В. Г., Чесноков Н. Н., Чернышева Е. Н. Теория и методика физического воспитания. Оздоровительные технологии [Электронный ресурс]: учебное пособие для спо. - Москва: Юрайт, 2022. - 246 с – Режим доступа: <https://urait.ru/bcode/492671>
4. Германов Г. Н., Корольков А. Н., Сабирова И. А., Кузьмина О. И. Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 1. Игры олимпиад [Электронный ресурс]: учебное пособие для спо. - Москва: Юрайт, 2022. - 793 с – Режим доступа: <https://urait.ru/bcode/495252>
5. Михайлов Н. Г., Михайлова Э. И., Деревлёва Е. Б. Методика обучения физической культуре. Аэробика [Электронный ресурс]: учебное пособие для спо. - Москва: Юрайт, 2022. - 138 с – Режим доступа: <https://urait.ru/bcode/492698>
6. Зайцев А. А., Зайцева В. Ф., Луценко С. Я., Мануйленко Э. В. Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка [Электронный ресурс]: учебное пособие для спо. - Москва: Юрайт, 2022. - 227 с – Режим доступа: <https://urait.ru/bcode/496336>

**Перечень информационных технологий, включая перечень лицензионного программного обеспечения и информационных справочных систем, онлайн курсов, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине**

**Перечень лицензионного программного обеспечения:**

Astra Linux Common Edition. Договор № 1 от 13 июня 2018, акт от 17 декабря 2018. Срок действия лицензии - без ограничения срока.

МойОфис стандартный. Соглашение № СК-281 от 7 июня 2017. Дата заключения - 07.06.2017. Срок действия лицензии - без ограничения срока.

**Перечень информационных справочных систем, ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:**

Справочно-правовая система Консультант+. Срок действия лицензии до 31.12.2023

Справочно-правовая система Гарант. Договор № 58419 от 22 декабря 2015. Срок действия лицензии - без ограничения срока

Аннотацию подготовил: А.Р. Даутов