

АННОТАЦИЯ
рабочей программы дисциплины

Дисциплина	ОГСЭ.05 Физическая культура
Специальность	09.02.07 Информационные системы и программирование
Объем дисциплины	174 часа
Формы промежуточной аттестации	1-6 семестры - зачёт
Кафедра	Колледж
Краткое содержание дисциплины	
<p>Раздел 1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья</p> <p>Тема 1.1 Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО</p> <p>Тема 1.2 Основы здорового образа жизни</p> <p>Тема 1.3 Физическая культура в обеспечении здоровья</p> <p>Раздел 2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями</p> <p>Тема 2.1 Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий</p> <p>Тема 2.2 Организация занятий физическими упражнениями различной направленности</p> <p>Тема 2.3 Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки</p> <p>Раздел 3. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности</p> <p>Тема 3.1 Психофизиологические основы учебного и производственного труда</p> <p>Тема 3.2 Средства физической культуры в регулировании работоспособности</p> <p>Раздел 4. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста</p> <p>Тема 4.1 Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания</p> <p>Тема 4.2 Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания</p>	
Список литературы	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура [Электронный ресурс] : Учебник Для СПО / Аллянов Ю. Н., Письменский И. А. - 3-е изд. - Москва : Издательство Юрайт, 2020. - 493 с. https://www.biblio-online.ru/bcode/448586 2. Бальшева, Н. В. Самостоятельная работа студента по физической культуре [Электронный ресурс] : Учебное пособие Для СПО / Бальшева Н. В., Кондаков В. Л., Копейкина Е. Н., Усатов А. Н. - 2-е изд. - Москва : Юрайт, 2020. - 149 с. https://urait.ru/bcode/457504 3. Зайцев, А. А. Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка [Электронный ресурс] : Учебное пособие Для СПО / Зайцев А. А., Зайцева В. Ф., Луценко С. Я., Мануйленко Э. В. - 2-е изд. - Москва : Юрайт, 2020. - 227 с. https://urait.ru/bcode/458712 4. Муллер, А. Б. Физическая культура [Электронный ресурс] : Учебник и практикум Для СПО / Муллер А. Б. [и др.]. - Москва : Издательство Юрайт, 2020. - 424 с. https://www.biblio-online.ru/bcode/448769 5. Никитушкин, В. Г. Теория и методика физического воспитания. Оздоровительные технологии [Электронный ресурс] : Учебное пособие Для СПО / Никитушкин В. Г., Чесноков Н. Н., Чернышева Е. Н. - 2-е изд. - Москва : Юрайт, 2020. - 246 с. https://urait.ru/bcode/453845 6. Туревский, И. М. Физическая подготовка: сдача нормативов комплекса ГТО [Электронный ресурс] : Учебное пособие Для СПО / Туревский И. М., Бородаенко В. Н., Тарасенко Л. В. - 2-е изд. - Москва : Юрайт, 2020. - 148 с. https://urait.ru/bcode/456955 	

7. Сидоров, Р. В. Медико-биологические основы физической культуры и спортивной деятельности [Текст] : учебное пособие / Р. В. Сидоров, Т. В. Воловик ; М-во науки и высш. образования Рос. Федерации, Урал. гос. экон. ун-т. - Екатеринбург : [Издательство УрГЭУ], 2018. - 129 с. <http://lib.usue.ru/resource/limit/ump/19/p491643.pdf> (5 экз.)

Дополнительная учебная литература

1. Байков, Ш.Ш. Совершенствование системы учебно-тренировочного процесса по специализации «Бокс» в средних и высших учебных заведениях [Электронный ресурс] : учебное пособие / Ш. Ш. Байков, В. А. Стрельников ; М-во образования и науки Рос. Федерации, Сибир. федер. ун-т. - Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2016. - 284 с. <https://new.znanium.com/catalog/product/967014>
2. Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка [Текст] : Учебное пособие Для СПО / Жданкина Е. Ф., Добрынин И. М. - Москва : Юрайт, 2020. - 125 с. <https://urait.ru/bcode/453245>
3. Булгакова, Н. Ж. Плавание с методикой преподавания [Электронный ресурс] : Учебник Для СПО / Булгакова Н. Ж. [и др.] ; под общ. ред. Булгаковой Н.Ж. - 2-е изд. - Москва : Юрайт, 2020. - 344 с. <https://urait.ru/bcode/455542>
4. Михайлов, Н. Г. Методика обучения физической культуре. Аэробика [Электронный ресурс] : Учебное пособие Для СПО / Михайлов Н. Г., Михайлова Э. И., Деревлёва Е. Б. - 2-е изд. - Москва : Юрайт, 2020. - 138 с. <https://urait.ru/bcode/453874>
5. Давыдова, Е. В. Развитие качества гибкости студентов при подготовке к выполнению нормативов ВФСК "ГТО" [Текст] : учебно-методическое пособие / Е. В. Давыдова, Е. А. Давыдов ; М-во науки и высш. образования Рос. Федерации, Урал. гос. экон. ун-т. - Екатеринбург : [Издательство УрГЭУ], 2019. - 53 с. <http://lib.usue.ru/resource/limit/ump/19/p492590.pdf> (15 экз.)
6. Ежов, К. С. Основы защиты в баскетболе: индивидуальный прессинг [Текст] : учебное пособие / К. С. Ежов ; М-во науки и высш. образования Рос. Федерации, Урал. гос. экон. ун-т. - Екатеринбург : [Издательство УрГЭУ], 2019. - 47 с. <http://lib.usue.ru/resource/limit/ump/19/p492232.pdf> (7 экз.)
7. Матушак, П. Ф. Вольная борьба [Электронный ресурс] : учебное пособие для учебных заведений, реализующих программу среднего профессионального образования на базе основного общего образования / П. Ф. Матушак. - Москва : ИНФРА-М, 2019. - 292 с. <https://new.znanium.com/catalog/product/961481>
8. Синецын, С. Е. Основы скалолазания [Текст] : учебно-методическое пособие / С. Е. Синецын ; М-во науки и высш. образования Рос. Федерации, Урал. гос. экон. ун-т. - Екатеринбург : [Издательство УрГЭУ], 2019. - 51 с. <http://lib.usue.ru/resource/limit/ump/19/p492596.pdf> (15 экз.)
9. Добрынин, И. М. Физическая культура: скандинавская ходьба [Текст] : учебное пособие / И. М. Добрынин ; М-во науки и высш. образования Рос. Федерации, Урал. гос. экон. ун-т. - Екатеринбург : [Издательство УрГЭУ], 2018. - 38 с. <http://lib.usue.ru/resource/limit/ump/18/p491199.pdf> (5 экз.)
10. Сюзев, И. Ю. Методика формирования навыков стрельбы из винтовки с использованием стрелкового тренажерного комплекса "Приклад-СКАТТ" в условиях массового обучения [Текст] : учебно-методическое пособие / И. Ю. Сюзев ; М-во науки и высш. образования Рос. Федерации, Урал. гос. экон. ун-т. - Екатеринбург : [Издательство УрГЭУ], 2018. - 27 с. <http://lib.usue.ru/resource/limit/ump/18/p491194.pdf> (5 экз.)

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:

- программы для ЭВМ «Лицензия на право установки и использования операционной системы общего назначения Astra Linux Common Edition ТУ 5011-001-88328866-2008 версии 2.12. Контракт на выполнение работ для нужд УрГЭУ № 35-У/2018 от 13 июня 2018 г.

- программы для ЭВМ «Мой Офис Стандартный. Лицензия Корпоративная на пользователя для образовательных организаций, без ограничения срока действия. Контракт на выполнение работ для нужд УрГЭУ № 35-У/2018 от 13 июня 2018 г.

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

Общего доступа.

В данной дисциплине не используются

Перечень онлайн-курсов

В данной дисциплине не реализуются

Перечень профессиональных стандартов

В данной дисциплине не реализуются

Директор колледжа УрГЭУ



А.Э. Чечулин