

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ВОЛЖСКИЙ ИНСТИТУТ ЭКОНОМИКИ, ПЕДАГОГИКИ И ПРАВА»

Волжский социально-педагогический колледж

Рабочая программа дисциплины

«Физическая культура»

Специальность:

40.02.01 Право и организация социального обеспечения

Уровень образования:

среднее профессиональное образование

Квалификация выпускника:

Юрист

Волжский, 2020 г.

Рабочая программа дисциплины разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 40.02.01 Право и организация социального обеспечения, утвержденного Приказом Минобрнауки России от 12.05.2014 N 508.

Составитель рабочей программы дисциплины:
Черникова И.А., преподаватель.

Структура рабочей программы дисциплины

- 1 Общая характеристика рабочей программы дисциплины
- 2 Объем, структура и содержание дисциплины
- 3 Условия реализации рабочей программы дисциплины

1 Общая характеристика рабочей программы дисциплины

1.1 Область применения рабочей программы дисциплины

Рабочая программа дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 40.02.01 Право и организация социального обеспечения.

1.2 Цель освоения дисциплины

Цель освоения дисциплины - овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений, и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья, основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств.

1.3 Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Физическая культура» - дисциплина учебного цикла «Общий гуманитарный и социально-экономический цикл» структуры программы подготовки специалистов среднего звена.

Освоение дисциплины «Физическая культура» предполагает наличие у обучающихся знаний и умений по общеобразовательной учебной дисциплине «Физическая культура».

Знания концептуальных основ «Физическая культура» являются базовыми для изучения дисциплины: «Основы безопасности жизнедеятельности».

1.4 Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Перечень компетенций	В результате освоения дисциплины обучающийся должен	
	знать	уметь
ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество	о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.
ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность		
ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителем.		
ОК 10. Соблюдать основы здорового образа жизни, требования охраны труда.		

2 Объем, структура и содержание дисциплины «Физическая культура»

Объем дисциплины составляет 244 академических часов.

Очная форма обучения

Объем обязательных аудиторных занятий – 122 часа, в том числе по видам учебной деятельности:

практические занятия – 122 часа.

В объем учебной деятельности обучающихся по дисциплине включается: самостоятельная работа – 122 часа, индивидуальные и групповые консультации.

Промежуточная аттестация – зачет.

Заочная форма обучения

Объем обязательных аудиторных занятий – 244 часов, в том числе по видам учебной деятельности:

лекции – 4 часа;

практические занятия – 2 часа.

В объем учебной деятельности обучающихся по дисциплине включается: самостоятельная работа – 238 часов, индивидуальные и групповые консультации.

Промежуточная аттестация – зачет.

Структура и содержание дисциплины «Физическая культура»

Очная форма обучения

Раздел, тема дисциплины	Содержание дисциплины по видам учебной деятельности	Объем (в академ. часах)			Уровень освоения
		всего	в том числе:		
			в интерактивной форме	по дуальному обучению	
Первый год обучения Осенний семестр					
Раздел 1 Основы теории физической культуры		4			
Тема 1.1 Основы физического и спортивного самосовершенствования	Практические занятия: 1 Средства и методы развития быстроты, силы, выносливости, ловкости и гибкости. Комплексное развитие физических качеств. Самостоятельная работа обучающихся: выполнение типовых заданий.	2 2 2		× ×	1,2,3
Раздел 2 Легкая атлетика		32			
Тема 2.1 Бег на короткие дистанции	Практические занятия: 1 Совершенствование техники бега на 30м. с хода, бега на 30,60 м. с высокого и низкого старта. 2 Совершенствование техники эстафетного бега, способы передачи эстафетной палочки. Эстафетный бег 4x100. Самостоятельная работа обучающихся: выполнение типовых заданий.	4 2 2 4		× ×	1,2,3
Тема 2.2 Прыжок в длину с места, с разбега	Практические занятия: 1 Совершенствование техники прыжка в длину с места, многоскоков. Развитие скоростно-силовых качеств. 2 Совершенствование техники разбега в сочетании с отталкиванием, полета в шаге, приземления прыжка в длину	4 2 2			1,2,3

	с разбега.				
	Самостоятельная работа обучающихся: выполнение типовых заданий.	4	×	×	
Тема 2.3	Практические занятия:	4			
Бег на средние и длинные дистанции	1 Совершенствование техники бега на 100,200,400 м., с высокого и низкого старта. Развитие специальной и общей выносливости.	2			
	2 Тактика равномерного бега по дистанции 2000м (девушки), 3000м (юноши).	2			
	Самостоятельная работа обучающихся: выполнение типовых заданий.	4	×	×	1,2,3
Тема 2.4	Практические занятия:	4			
Метание в цель и дальность	1 Совершенствование техники метания малого мяча на дальность с 4-х бросковых шагов.	2			
	2 Совершенствование техники метания гранаты 550г (дев.) и 700г (юн.) с места, с разбега в 6-8 шагов.	2			
	Самостоятельная работа обучающихся: выполнение упражнений общей физической подготовки: подтягивание, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, поднятие туловища из и.п. лежа на спине.	4	×	×	1,2,3
Раздел 3					
Гимнастика		8			
Тема 3.1	Практические занятия:	4			
Общеразвивающие упражнения	1 Раздельный способ проведения ОРУ с группой студентов.	2			
	2 Упражнения с гантелями, набивным мячом, обручем (дев.), упражнения в паре с партнером.	2			
	Самостоятельная работа обучающихся: составить комплекс ОРУ на все группы мышц.	4	×	×	1,2,3
Раздел 4					
Спортивные игры					
Волейбол		20			
Тема 4.1	Практические занятия:	2			1,2,3

Стойки и перемещения волейболиста	1 Совершенствование техники стоек и перемещений волейболиста, техники приема и передачи мяча сверху двумя руками.	2	2		
Прием и передача мяча сверху двумя руками	Самостоятельная работа обучающихся: выполнение типовых заданий.	2	×	×	
Тема 4.2	Практические занятия:	2			
Прием и передача мяча снизу двумя руками	1 Совершенствование техники приема и передачи мяча снизу двумя руками. Игровые задания. Учебная игра.	2	2		
	Самостоятельная работа обучающихся: выполнение упражнений ОФП: приседания, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, прыжки через скакалку.	2	×	×	1,2,3
Тема 4.3	Практические занятия:	2			
Подача мяча	1 Совершенствование техники нижней и верхней подачи мяча через сетку. Игровые задания. Учебная игра.	2	4		
	Самостоятельная работа обучающихся: выполнение типовых заданий	2	×	×	1,2,3
Тема 4.4	Практические занятия:	2			
Нападающий удар. Тактика игры в нападении	1 Обучение технике нападающего удара. Тактика игры в нападении. Учебная игра.	2	2		
	Самостоятельная работа обучающихся: подготовка к сдаче контрольных нормативов по ОФП: поднимание туловища, подтягивание, отжимание	2	×	×	1,2,3
Тема 4.5	Практические занятия:	2			
Одиночное и групповое блокирование	1 Обучение технике одиночного и группового блокирования. Тактика игры в защите. Учебная игра.	2	2		
Тактика игры в защите	Самостоятельная работа обучающихся: подготовка к сдаче контрольных нормативов по ОФП: поднимание туловища, подтягивание, отжимание.	2	×	×	1,2,3
Итого за семестр		64	12		
Первый год обучения Весенний семестр					
Раздел 5 Основы теории		4			

физической культуры					
Тема 5.1 Профессионально-прикладная физическая подготовка	Практические занятия: 1 Средства, методы и методика направленного формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков. Самостоятельная работа обучающихся: выполнение типовых заданий.	2 2 2			1,2,3
Раздел 6 Спортивные игры Баскетбол		32			
Тема 6.1 Передвижения и остановки. Ловля и передача мяча	Практические занятия: 1 Совершенствование техники передвижений в стойке баскетболиста; техники передачи и ловле мяча двумя, одной руками. Самостоятельная работа обучающихся: выполнение типовых заданий.	2 2 2		2	1,2,3
Тема 6.2 Ведение мяча	Практические занятия: 1 Совершенствование техники ведения мяча правой и левой рукой: на месте, шагом, бегом, с изменением высоты отскока, с сопротивлением партнера. 2 Сочетание приемов: ведение мяча, остановка, поворот и передача мяча; ведение 2 шага - передача мяча. Самостоятельная работа обучающихся: выполнение типовых заданий.	6 2 4 6		2 2	1,2,3
Тема 6.3 Броски мяча в корзину	Практические занятия: 1 Совершенствование в технике бросков мяча в корзину с различных дистанций одной, двумя руками; штрафные броски. 2 Совершенствование техники ведения мяча – 2 шага – броска мяча в корзину. Самостоятельная работа обучающихся: подготовка к сдаче контрольных нормативов: сгибание и разгибание рук в упоре лежа, выпрыгивание вверх из упора присев, прыжки через	6 2 4 6		4 4	1,2,3

	скакалку.				
Тема 6.4 Тактика защиты и нападения	Практические занятия:	2			1,2,3
	1 Индивидуальные и коллективные действия в нападении и в защите. Тактика игры. Учебная игра.	2	2		
	Самостоятельная работа обучающихся: выполнение типовых заданий.	2	×	×	
Раздел 7 Гимнастика		12			1,2,3
Тема 7.1 Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний	Практические занятия:	2			1,2,3
	1 Упражнения для коррекции нарушений осанки, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки.	2			
	Самостоятельная работа обучающихся: составить комплексы вводной и производственной гимнастики; уметь проводить с группой студентов.	2	×	×	
Тема 7.2 Упражнения атлетической гимнастики	Практические занятия:	4			1,2,3
	1 Упражнения с экспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, на тренажерах.	2			
	2 Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп.	2			
	Самостоятельная работа обучающихся: выполнение упражнений с гантелями, резиновыми амортизаторами.	4	×	×	
Раздел 8 Легкая атлетика		32			
Тема 8.1 Бег на короткие дистанции	Практические занятия:	4			1,2,3
	1 Совершенствование техники бега на 30 м. с хода, бега на 30,60 м. с высокого и низкого старта.	2			
	2 Совершенствование техники эстафетного бега, способы передачи эстафетной палочки. Эстафетный бег 4x100.	2			
	Самостоятельная работа обучающихся: выполнение типовых заданий.	4	×	×	
Тема 8.2 Прыжок в длину с места, с разбега	Практические занятия:	4			1,2,3
	1 Совершенствование техники прыжка в длину с места, техники разбега в сочетании с отталкиванием, полета в шаге,	2			

	приземления.				
	2 Прыжок в длину с пяти, семи беговых шагов и полного разбега. Развитие скоростно-силовых качеств.	2			
	Самостоятельная работа обучающихся: выполнение типовых заданий.	4	×	×	
Тема 8.3 Бег на средние и длинные дистанции	Практические занятия:	4			
	1 Совершенствование техники бега на 100,200,400 м. с высокого и низкого старта. Развитие специальной и общей выносливости.	2			
	2 Тактика равномерного бега по дистанции 2000м (девушки), 3000м (юноши).	2			
	Самостоятельная работа обучающихся: выполнение типовых заданий.	4	×	×	1,2,3
Тема 8.4 Метание в цель и дальность	Практические занятия:	4			
	1 Совершенствование техники метания малого мяча на дальность с 4-х бросковых шагов.	2			
	2 Совершенствование техники метания гранаты 550г (дев.) и 700г (юн.) с места, с разбега в 6-8 шагов.	2			
	Самостоятельная работа обучающихся: выполнение упражнений общей физической подготовки: подтягивание, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, поднимание туловища из и.п. лежа на спине.	4	×	×	1,2,3
Итого за семестр		80	16		
Второй год обучения Осенний семестр					
Раздел 9 Основы теории физической культуры		4			
Тема 9.1 Основы физического и спортивного	Практические занятия:	2			
	1 Средства и методы развития быстроты, силы, выносливости, ловкости и гибкости. Комплексное развитие физических качеств.	2			1,2,3

самосовершенство вания	Самостоятельная работа обучающихся: выполнение типовых заданий.	2			
Раздел 10 Легкая атлетика		24			
Тема 10.1 Бег на короткие дистанции	Практические занятия: 1 Совершенствование техники бега на 30м. с хода, бега на 30,60м. с высокого и низкого старта. 2 Совершенствование техники эстафетного бега 4x100м., техники передачи эстафетной палочки. Самостоятельная работа обучающихся: выполнение типовых заданий.	4 2 2 4			1,2,3
Тема 10.2 Прыжок в длину с места, с разбега	Практические занятия: 1 Совершенствование техники прыжка в длину с места, техники прыжка с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств. Самостоятельная работа обучающихся: выполнение типовых заданий.	2 2 2			1,2,3
Тема 10.3 Бег на средние и длинные дистанции	Практические занятия: 1 Совершенствование техники бега на 200,400,500 м. Развитие специальной и общей выносливости. 2 Тактика равномерного бега по дистанции 2000м (девушки), 3000м (юноши). Самостоятельная работа обучающихся: выполнение типовых заданий.	4 2 2 4			1,2,3
Тема 10.4 Метание в цель и дальность	Практические занятия: 1 Совершенствование техники метания малого мяча на дальность с 4-х бросковых шагов, с разбега в 6-8 шагов. Самостоятельная работа обучающихся: выполнение упражнений общей физической подготовки: подтягивание, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, поднятие туловища из и.п. лежа на спине.	2 2 2			1,2,3
Раздел 11 Гимнастика		4			
Тема 11.1	Практические занятия:	2			1,2,3

Общеразвивающие упражнения	1 Упражнения с гантелями, набивным мячом, обручем (дев.), упражнения в паре с партнером. ОРУ в форме ритмической гимнастики.	2			
	Самостоятельная работа обучающихся: составить комплекс ОРУ на все группы мышц.	2		×	×
Раздел 12 Спортивные игры Волейбол		24			
Тема 12.1 Стойки и перемещения волейболиста Прием и передача мяча сверху двумя руками	Практические занятия:	2			
	1 Совершенствование техники стоек волейболиста, техники приема и передачи мяча сверху двумя руками. Игровые задания. Учебная игра	2		2	
	Самостоятельная работа обучающихся: выполнение типовых заданий.	2		×	×
					1,2,3
Тема 12.2 Прием и передача мяча снизу двумя руками	Практические занятия:	2			
	1 Совершенствование техники приема и передачи мяча снизу двумя руками. Учебная игра по упрощенным правилам. Игровые задания.	2		2	
	Самостоятельная работа обучающихся: выполнение упражнений ОФП: приседания, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, прыжки через скакалку.	2		×	×
					1,2,3
Тема 12.3 Подача мяча	Практические занятия:	4			
	1 Совершенствование техники верхней прямой подачи мяча, техники приёма мяча снизу двумя руками после подачи. Игра по упрощенным правилам.	2		2	
	2 Совершенствование техники нижней прямой подачи мяча, техники приёма мяча снизу двумя руками после подачи. Игра по упрощенным правилам.	2		2	
	Самостоятельная работа обучающихся: выполнение типовых заданий.	4		×	×
					1,2,3
Тема 12.4 Нападающий удар. Тактика игры в	Практические занятия:	2			
	1 Совершенствование техники нападающего удара; тактика игры в нападении. Учебная игра.	2		2	
					1,2,3

нападении	Самостоятельная работа обучающихся: подготовка к сдаче контрольных нормативов по ОФП: поднимание туловища, подтягивание, отжимание.	2	×	×	
Тема 12.5 Одиночное и групповое блокирование Тактика игры в защите	Практические занятия:	2			1,2,3
	1 Совершенствование техники одиночного и группового блокирования; тактика игры в защите. Учебная игра	2	2		
	Самостоятельная работа обучающихся: Подготовка к сдаче контрольных нормативов по ОФП: поднимание туловища, подтягивание, отжимание.	2	×	×	
Итого за семестр		56	12		
Второй год обучения Весенний семестр					
Раздел 13 Основы теории физической культуры		4			
Тема 13.1 Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	Практические занятия:	2			1,2,3
	1 Физическая культура в структуре профессионального образования: ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре.	2			
	Самостоятельная работа обучающихся: выполнение типовых заданий.	2	×	×	
Раздел 14 Спортивные игры Баскетбол		20			
Тема 14.1 Передвижения и остановки. Ловля и передача мяча	Практические занятия:	2			1,2,3
	1 Совершенствование техники передвижений в стойке баскетболиста; техники ловле и передачи мяча двумя, одной руками на месте, в движении, в прыжке.	2	2		
	Самостоятельная работа обучающихся: выполнение типовых заданий.	2	×	×	
Тема 14.2 Ведение мяча	Практические занятия:	2			1,2,3
	1 Совершенствование техники ведения мяча правой и левой	2	2		

	рукой, с изменением направления, высоты отскока, с обводкой препятствий, с сопротивлением партнера.				
	Самостоятельная работа обучающихся: выполнение типовых заданий.	2	×	×	
Тема 14.3 Броски мяча в корзину	Практические занятия: 1 Совершенствование в технике бросков мяча в корзину с различных дистанций двумя, одной руками, техники штрафных бросков. Совершенствование техники ведения мяча – 2 шага – броска мяча в корзину.	2	2		
	Самостоятельная работа обучающихся: подготовка к сдаче контрольных нормативов: сгибание и разгибание рук в упоре лежа, выпрыгивание вверх из упора присев, прыжки через скакалку.	2	×	×	1,2,3
Тема 14.4 Техника защиты	Практические занятия: 1 Техника защиты: коллективные и индивидуальные действия в защите, учебная игра.	2	2		
	Самостоятельная работа обучающихся: выполнение типовых заданий.	2	×	×	1,2,3
Тема 14.5 Техника нападения	Практические занятия: 1 Техника нападения: индивидуальные и коллективные действия в нападении. Игровые задания. Учебная игра.	2	2		
	Самостоятельная работа обучающихся: выполнение типовых заданий.	2	×	×	1,2,3
Раздел 15 Гимнастика		4			
Тема 15.1 Упражнения атлетической гимнастики	Практические занятия: 1 Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп.	2			
	Самостоятельная работа обучающихся: выполнение упражнений с гантелями, резиновыми амортизаторами.	2	×	×	1,2,3
Раздел 16 Легкая атлетика		16			
Тема 16.1 Бег на короткие	Практические занятия: 1 Совершенствование техники бега на 30 м. с хода, бега на	2			
		2			1,2,3

дистанции	30,60 м., эстафетный бег 4x100 м.				
	Самостоятельная работа обучающихся: выполнение типовых заданий.	2	×	×	
Тема 16.2 Прыжок в длину с места, с разбега	Практические занятия:	2			1,2,3
	1 Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств.	2			
	Самостоятельная работа обучающихся: выполнение типовых заданий.	2	×	×	
Тема 16.3 Бег на средние и длинные дистанции	Практические занятия:	2			1,2,3
	1 Совершенствование техники бега с высокого старта на дистанциях 400,500,1000, 1500 м. Развитие специальной и общей выносливости	2			
	Самостоятельная работа обучающихся: выполнение типовых заданий.	2	×	×	
Тема 16.4 Метание в цель и дальность	Практические занятия:	2			1,2,3
	1 Совершенствование техники метания малого мяча на дальность с 4-х бросковых шагов, с разбега в 6-8 шагов.	2			
	Самостоятельная работа обучающихся: выполнение упражнений общей физической подготовки: подтягивание, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, поднятие туловища из и.п. лежа на спине.	2	×	×	
Итого за семестр		44	14		
Итого		244	54		

Структура и содержание дисциплины «Физическая культура» (Адаптивная физическая культура)

Очная форма обучения

Раздел, тема дисциплины	Содержание дисциплины по видам учебной деятельности	Объем (в академ. часах)			Уровень освоения
		всего	в том числе:		
			в интерактивной форме	по дуальному обучению	
Первый год обучения Осенний семестр					
Раздел 1 Основы теории физической культуры		4			
Тема 1.1 Основы физического и спортивного самосовершенствования	Практические занятия: 1 Средства и методы развития быстроты, силы, выносливости, ловкости и гибкости. Комплексное развитие физических качеств. Самостоятельная работа обучающихся: написание рефератов.	2 2 2			
Раздел 2 Легкая атлетика		16			1,2,3
Тема 2.1 Инструктаж по охране труда при проведении занятий по легкой атлетике. Определение уровня физического развития, функциональной и физической	Практические занятия: 1 Инструктаж по охране труда при проведении занятий по легкой атлетике. Обучение ведению и проверка дневника самоконтроля за физическим развитием, физической подготовленностью и состоянием здоровья. Самостоятельная работа обучающихся: написание рефератов.	2 2 2			
			×	×	1,2,3

Тема 2.2 Обучение и совершенствование техники оздоровительного бега	Практические занятия:	2			1,2,3
	1 Работа рук, ног в беге. Подбор индивидуальной дозировки в беге, чередовании бега с ходьбой. Обучение правильному дыханию. Упражнения для восстановления дыхания при физических нагрузках.	2			
	Самостоятельная работа обучающихся: написание рефератов.	2	×	×	
Тема 2.3 Обучение и совершенствование техники оздоровительной ходьбы	Практические занятия:	2			1,2,3
	1 Ходьба и ее разновидности: сочетание ходьбы с изменением времени прохождения дистанции. Работа рук, ног в ходьбе. Подбор индивидуальной дозировки. Сочетание ходьбы с упражнениями на дыхание, расслабление, восстановление при физических нагрузках.	2			
	Самостоятельная работа обучающихся: написание рефератов.	2	×	×	
Тема 2.4 Обучение и совершенствование техники метания снаряда на дальность и в цель	Практические занятия:	2			1,2,3
	Метание гранаты (мяча) – стоя, с колена, лежа. Метание гранаты (мяча): разбег, финальное усилие (бросок), торможение. Броски набивного мяча из различных и.п.	2			
	Самостоятельная работа обучающихся: написание рефератов.	2	×	×	
Раздел 3 Гимнастика		32			
Тема 3.1 Обучение и совершенствование техники выполнения общеразвивающих упражнений	Практические занятия:	10			1,2,3
	1 Общеразвивающие упражнения (ОРУ) корригирующей и оздоровительной направленности. Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов.	2			
	2 Общеразвивающие упражнения (ОРУ) корригирующей и оздоровительной направленности. Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов.	2			
	3 Комплексы упражнений для профилактики утомления в режиме учебного дня (физкультминутки, физкультпаузы, гимнастика для глаз и дыхательная гимнастика), комплексы утренней и производственной гимнастики.	2			

	4 Упражнения для коррекции осанки и плоскостопия. Корректирующие, ассиметричные упражнения.	2	2		
	5 Упражнения на мелкую моторику. Упражнения на релаксацию. Упражнения в равновесии.	2	2		
	Самостоятельная работа обучающихся: написание рефератов; составить комплекс ОРУ на все группы мышц.	10	×	×	
Тема 3.2 Оздоровительные системы	Практические занятия:	6			
	1 Обучение отбору и составлению в определенной последовательности упражнений для индивидуальных занятий оздоровительной физической культурой, правилам дозировки физической нагрузки по показателям функционального состояния организма (по частоте сердечных сокращений и показателям текущего самочувствия).	2			
	2 Суставная гимнастика. Стретчинг. Йога. Пилатес.	2	2		
	3 Обучение элементам самомассажа.	2			
	Самостоятельная работа обучающихся: написание рефератов.	6	×	×	
Раздел 4 Спортивные игры		12			
Тема 4.1 Инструктаж по охране труда при проведении занятий по спортивным и подвижным играм. Сущность игры и правила соревнований. Судейство игры: жесты	Практические занятия:	2			
	1 Инструктаж по охране труда при проведении занятий по спортивным и подвижным играм. Правила соревнований: сущность игры, регламент игры, размер площадки, название линий. Функции судейской бригады. Обучение ведению и проверка дневника самоконтроля за физическим развитием, физической подготовленностью и состоянием здоровья.	2			
	Самостоятельная работа обучающихся: написание рефератов.				
		2	×	×	1,2,3
Тема 4.2 Обучение и	Практические занятия:	2			
	1 Подвижные игры и эстафеты с предметами и без	2	4		1,2,3

совершенствование техники подвижных игр и эстафет	предметов, с простейшими способами передвижения малой подвижности. Игры на внимание. Коррекционно-развивающие игры.				
	Самостоятельная работа обучающихся: написание рефератов.	2	×	×	
Тема 4.3 Обучение элементам техники спортивных игр и их совершенствование	Практические занятия:	2			
	1 Элементы спортивных игр (адаптивные формы): волейбол, баскетбол, бадминтон, настольный теннис и другие. Спортивные игры малой подвижности и по упрощенным правилам.	2	4		
	Самостоятельная работа обучающихся: написание рефератов.	2	×	×	1,2,3
Итого за семестр		64	14		
Первый год обучения Весенний семестр					
Раздел 5 Основы теории физической культуры		4			
Тема 5.1 Профессионально-прикладная физическая подготовка	Практические занятия:	2			
	1 Средства, методы и методика направленного формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков.	2			
	Самостоятельная работа обучающихся: написание рефератов.	2	×	×	1,2,3
Раздел 6 Спортивные игры		20			
Тема 6.1 Инструктаж по охране труда при проведении занятий по спортивным и подвижным играм	Практические занятия:	2			
	1 Инструктаж по охране труда при проведении занятий по спортивным и подвижным играм. Правила соревнований: сущность игры, регламент игры, размер площадки, название линий. Функции судейской бригады. Обучение ведению и проверка дневника самоконтроля за физическим развитием, физической подготовленностью.	2			1,2,3

Сущность игры и правила соревнований Судейство игры: жесты	Самостоятельная работа обучающихся: написание рефератов.	2	×	×	
Тема 6.2 Обучение и совершенствование техники подвижных игр и эстафет	Практические занятия: 1 Подвижные игры и эстафеты с предметами и без предметов, с простейшими способами передвижения малой подвижности. 2 Игры на внимание. Коррекционно-развивающие игры.	4			1,2,3
	Самостоятельная работа обучающихся: написание рефератов.	2	2		
		2	2		
	Самостоятельная работа обучающихся: написание рефератов.	4	×	×	
Тема 6.3 Обучение элементам техники спортивных игр и их совершенствование	Практические занятия: 1 Элементы спортивных игр (адаптивные формы): волейбол, баскетбол, бадминтон, настольный теннис и другие. 2 Спортивные игры малой подвижности и по упрощенным правилам.	4			
		2	4		
		2	4		
	Самостоятельная работа обучающихся: написание рефератов.	4	×	×	1,2,3
Раздел 7 Гимнастика		32			
Тема 7.1 Обучение и совершенствование техники выполнения общеразвивающих упражнений	Практические занятия: 1 Общеразвивающие упражнения (ОРУ) корригирующей и оздоровительной направленности. Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов. 2 Комплексы оздоровительной и коррекционной гимнастики с учетом индивидуальных медицинских показаний. 3 Комплексы упражнений для профилактики утомления в режиме учебного дня (физкультминутки, физкультпаузы, гимнастика для глаз и дыхательная гимнастика), комплексы утренней и производственной гимнастики. 4 Упражнения для коррекции осанки и плоскостопия. Корригирующие, ассиметричные упражнения.	10			
		2			
		2			
		2			
		2			1,2,3

	5 Упражнения на мелкую моторику. Упражнения на релаксацию. Упражнения в равновесии.	2			
	Самостоятельная работа обучающихся: написание рефератов.	10	×	×	
Тема 7.2 Оздоровительные системы	Практические занятия:	6			
	1 Обучение отбору и составлению в определенной последовательности упражнений для индивидуальных занятий оздоровительной физической культурой, правилам дозировки физической нагрузки по показателям функционального состояния организма (по частоте сердечных сокращений и показателям текущего самочувствия).	2			
	2 Суставная гимнастика. Стретчинг. Йога. Пилатес.	2	2		1,2,3
	3 Обучение элементам самомассажа.	2			
	Самостоятельная работа обучающихся: написание рефератов.	6	×	×	
Раздел 8 Легкая атлетика		24			
Тема 8.1 Инструктаж по охране труда при проведении занятий по легкой атлетике. Определение уровня физического развития, функциональной и физической подготовленности	Практические занятия:	2			
	1 Инструктаж по охране труда при проведении занятий по легкой атлетике. Обучение ведению и проверка дневника самоконтроля за физическим развитием, физической подготовленностью и состоянием здоровья	2			
	Самостоятельная работа обучающихся: написание рефератов.	2	×	×	1,2,3
Тема 8.2 Обучение и совершенствование	Практические занятия:	4			
	1 Работа рук, ног в беге. Подбор индивидуальной дозировки в беге, чередовании бега с ходьбой.	2			1,2,3

ние техники оздоровительного бега	2 Обучение правильному дыханию. Упражнения для восстановления дыхания при физических нагрузках.	2			
	Самостоятельная работа обучающихся: написание рефератов.	4	×	×	
Тема 8.3 Обучение и совершенствование техники оздоровительной ходьбы	Практические занятия:	4			
	1 Ходьба и ее разновидности: сочетание ходьбы с изменением времени прохождения дистанции. Работа рук, ног в ходьбе. Подбор индивидуальной дозировки.	2			
	2 Сочетание ходьбы с упражнениями на дыхание, расслабление, восстановление при физических нагрузках	2			
	Самостоятельная работа обучающихся: написание рефератов.	4	×	×	1,2,3
Тема 8.4 Обучение и совершенствование техники метания снаряда на дальность и в цель	Практические занятия:	2			1,2,3
	1 Метание гранаты (мяча) – стоя, с колена, лежа. Метание гранаты (мяча): разбег, финальное усилие (бросок), торможение. Броски набивного мяча из различных и.п.	2			
	Самостоятельная работа обучающихся: написание рефератов.	2	×	×	
Итого за семестр		80	14		
Второй год обучения Осенний семестр					
Раздел 9 Основы теории физической культуры		4			
Тема 9.1 Основы физического и спортивного самосовершенствования	Практические занятия:	2			
	1 Средства и методы развития быстроты, силы, выносливости, ловкости и гибкости. Комплексное развитие физических качеств.	2			
	Самостоятельная работа обучающихся: написание рефератов.	2	×	×	1,2,3
Раздел 10 Легкая атлетика		16			

Тема 10.1 Инструктаж по охране труда при проведении занятий по легкой атлетике. Определение уровня физического развития, функциональной и физической подготовленности	Практические занятия:	2			
	1 Инструктаж по охране труда при проведении занятий по легкой атлетике. Обучение ведению и проверка дневника самоконтроля за физическим развитием, физической подготовленностью и состоянием здоровья.	2			
	Самостоятельная работа обучающихся: написание рефератов.	2	×	×	1,2,3
Тема 10.2 Обучение и совершенствование техники оздоровительного бега	Практические занятия:	2			
	1 Работа рук, ног в беге. Подбор индивидуальной дозировки в беге, чередовании бега с ходьбой. Обучение правильному дыханию. Упражнения для восстановления дыхания при физических нагрузках	2			1,2,3
	Самостоятельная работа обучающихся: написание рефератов.	2	×	×	
Тема 10.3 Обучение и совершенствование техники оздоровительной ходьбы	Практические занятия:	2			
	1 Ходьба и ее разновидности: сочетание ходьбы с изменением времени прохождения дистанции. Работа рук, ног в ходьбе. Подбор индивидуальной дозировки. Сочетание ходьбы с упражнениями на дыхание, расслабление, восстановление при физических нагрузках.	2			
	Самостоятельная работа обучающихся: написание рефератов.	2	×	×	1,2,3
Тема 10.4 Обучение и совершенствование техники метания снаряда на дальность и в цель	Практические занятия:	2			
	1 Метание гранаты (мяча) – стоя, с колена, лежа. Метание гранаты (мяча): разбег, финальное усилие (бросок), торможение. Броски набивного мяча из различных и.п.	2			
	Самостоятельная работа обучающихся: написание рефератов.	2	×	×	1,2,3

Раздел 11 Гимнастика		16			
Тема 11.1 Обучение и совершенствование техники выполнения общеразвивающих упражнений	Практические занятия:	4			1,2,3
	1 Комплексы упражнений для профилактики утомления в режиме учебного дня (физкультминутки, физкультпаузы, гимнастика для глаз и дыхательная гимнастика), комплексы утренней и производственной гимнастики.	2			
	2 Комплексы оздоровительной и коррекционной гимнастики с учетом индивидуальных медицинских показаний.	2			
	Самостоятельная работа обучающихся: написание рефератов; составить комплекс ОРУ на все группы мышц.	4	×	×	
Тема 11.2 Оздоровительные системы	Практические занятия:	4			1,2,3
	1 Обучение отбору и составлению в определенной последовательности упражнений для индивидуальных занятий оздоровительной физической культурой, правилам дозировки физической нагрузки по показателям функционального состояния организма (по частоте сердечных сокращений и показателям текущего самочувствия).	2			
	2 Суставная гимнастика. Стретчинг. Йога. Пилатес. Обучение элементам самомассажа.	2	2		
	Самостоятельная работа обучающихся: написание рефератов.	4	×	×	
Раздел 12 Спортивные игры		20			
Тема 12.1 Инструктаж по охране труда при проведении занятий по спортивным и подвижным играм.	Практические занятия:	2			1,2,3
	1 Инструктаж по охране труда при проведении занятий по спортивным и подвижным играм. Правила соревнований: сущность игры, регламент игры, размер площадки, название линий. Функции судейской бригады. Обучение ведению и проверка дневника самоконтроля за физическим развитием, физической подготовленностью.	2			

Сущность игры и правила соревнований Судейство игры: жесты	Самостоятельная работа обучающихся: написание рефератов.	2	×	×	
Тема 12.2 Обучение и совершенствование техники подвижных игр и эстафет	Практические занятия:	4			1,2,3
	1 Подвижные игры и эстафеты с предметами и без предметов, с простейшими способами передвижения малой подвижности.	2	2		
	2 Игры на внимание. Коррекционно-развивающие игры.	2	2		
	Самостоятельная работа обучающихся: написание рефератов.	4	×	×	
Тема 12.3 Обучение элементам техники спортивных игр и их совершенствование	Практические занятия:	4			1,2,3
	1 Элементы спортивных игр (адаптивные формы): волейбол, баскетбол, бадминтон, настольный теннис и другие.	2	2		
	2 Спортивные игры малой подвижности и по упрощенным правилам.	2	2		
	Самостоятельная работа обучающихся: написание рефератов.	4	×	×	
Итого за семестр		56	10		
Второй год обучения Весенний семестр					
Раздел 13 Основы теории физической культуры		4			
Тема 13.1 Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	Практические занятия:	2			1,2,3
	1 Физическая культура в структуре профессионального образования: ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре.	2			
	Самостоятельная работа обучающихся: написание рефератов.	2			
Раздел 14		12			

Спортивные игры					
Тема 14.1	Практические занятия:	2			
Инструктаж по охране труда при проведении занятий по спортивным и подвижным играм.	1 Инструктаж по охране труда при проведении занятий по спортивным и подвижным играм. Правила соревнований: сущность игры, регламент игры, размер площадки, название линий. Функции судейской бригады. Обучение ведению и проверка дневника самоконтроля за физическим развитием, физической подготовленностью.	2			
Сущность игры и правила соревнований	Самостоятельная работа обучающихся: написание рефератов.				
Судейство игры: жесты		2			1,2,3
Тема 14.2	Практические занятия:	2			
Обучение и совершенствование техники подвижных игр и эстафет	1 Подвижные игры и эстафеты с предметами и без предметов, с простейшими способами передвижения малой подвижности. Игры на внимание. Коррекционно-развивающие игры.	2	4		
	Самостоятельная работа обучающихся: написание рефератов.	2			1,2,3
Тема 14.3	Практические занятия:	2			
Обучение элементам техники спортивных игр и их совершенствование	1 Элементы спортивных игр (адаптивные формы): волейбол, баскетбол, бадминтон, настольный теннис и другие. Спортивные игры малой подвижности и по упрощенным правилам.	2	4		
	Самостоятельная работа обучающихся: написание рефератов.	2			1,2,3
Раздел 15					
Гимнастика		12			
Тема 15.1	Практические занятия:	2			
Обучение и совершенствование техники	1 Общеразвивающие упражнения (ОРУ) корригирующей и оздоровительной направленности. Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов.	2	2		1,2,3

выполнения общеразвивающих упражнений	Самостоятельная работа обучающихся: написание рефератов.	2			
Тема 15.2	Практические занятия:	4			
Оздоровительные системы	1 Обучение отбору и составлению в определенной последовательности упражнений для индивидуальных занятий оздоровительной физической культурой, правилам дозировки физической нагрузки по показателям функционального состояния организма (по частоте сердечных сокращений и показателям текущего самочувствия).	2			
	2 Суставная гимнастика. Стретчинг. Йога. Пилатес. Обучение элементам самомассажа.	2			
	Самостоятельная работа обучающихся: написание рефератов.	4			
Раздел 16		16			
Легкая атлетика					
Тема 16	Практические занятия:	2			
Инструктаж по охране труда при проведении занятий по легкой атлетике.	1 Инструктаж по охране труда при проведении занятий по легкой атлетике. Обучение ведению и проверка дневника самоконтроля за физическим развитием, физической подготовленностью и состоянием здоровья.	2			
Определение уровня физического развития, функциональной и физической подготовленности	Самостоятельная работа обучающихся: написание рефератов.	2			1,2,3
Тема 16.2	Практические занятия:	2			
Обучение и совершенствование техники	1 Работа рук, ног в беге. Подбор индивидуальной дозировки в беге, чередовании бега с ходьбой. Обучение правильному дыханию. Упражнения для восстановления дыхания при	2			1,2,3

оздоровительного бега	физических нагрузках.				
	Самостоятельная работа обучающихся: написание рефератов.	2			
Тема 16.3 Обучение и совершенствование техники оздоровительной ходьбы	Практические занятия:	2			
	1 Ходьба и ее разновидности: сочетание ходьбы с изменением времени прохождения дистанции. Работа рук, ног в ходьбе. Подбор индивидуальной дозировки. Сочетание ходьбы с упражнениями на дыхание, расслабление, восстановление при физических нагрузках.	2			
	Самостоятельная работа обучающихся: написание рефератов.	2			1,2,3
Тема 16.4 Обучение и совершенствовани е техники метания снаряда на дальность и в цель	Практические занятия:	2			
	1 Метание гранаты (мяча) – стоя, с колена, лежа. Метание гранаты (мяча): разбег, финальное усилие (бросок), торможение. Броски набивного мяча из различных и.п.	2			
	Самостоятельная работа обучающихся: написание рефератов.	2			1,2,3
Итого за семестр		44	10		
Итого		244	48		

Заочная форма обучения

Раздел, тема дисциплины	Содержание дисциплины по видам учебной деятельности	Объем (в академ. часах)		Уровень освоения
		всего	в том числе:	
			в интерактивной форме	
Раздел 1 Основы теории физической культуры		114		
Тема 1.1 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями и самомассажа	Лекции: 1 Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Факторы регуляции нагрузки. Приемы самомассажа и релаксации. Самостоятельная работа обучающихся: написание рефератов.	2		2
Тема 1.2 Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	Лекции: 1 Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда обучающихся. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния обучающихся. Самостоятельная работа обучающихся: написание рефератов.	2		2
Тема 1.3 Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	Практические занятия: 1 Личная и социально-экономическая необходимость специальной оздоровительной подготовки к труду. Контроль (тестирование) состояния здоровья двигательных качеств, которые необходимы в профессиональной деятельности. Самостоятельная работа обучающихся: написание рефератов.	2		2
		20		3

Раздел, тема дисциплины	Содержание дисциплины по видам учебной деятельности	Объем (в академ. часах)		Уровень освоения
		всего	в том числе:	
			в интерактивной форме	
Тема 1.4 Основы здорового образа жизни	Самостоятельная работа обучающихся: написание рефератов.	20		3
Тема 1.5 Современные оздоровительные системы физического воспитания	Самостоятельная работа обучающихся: написание рефератов.	14		3
Тема 1.6 Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	Самостоятельная работа обучающихся: написание рефератов.	14		3
Раздел 2 Легкая атлетика		54		
Тема 2.1 Бег на короткие дистанции	Самостоятельная работа обучающихся: написание рефератов.	12		3
Тема 2.2. Прыжок в длину с места, с разбега и преодоление искусственных и естественных препятствий	Самостоятельная работа обучающихся: написание рефератов.	12		3
Тема 2.3 Бег на средние и	Самостоятельная работа обучающихся: написание рефератов.	20		3

Раздел, тема дисциплины	Содержание дисциплины по видам учебной деятельности	Объем (в академ. часах)		Уровень освоения
		всего	в том числе:	
			в интерактивной форме	
длинные дистанции				
Тема 2.4 Метание в цель и дальность	Самостоятельная работа обучающихся: написание рефератов.	10		3
Раздел 3 Гимнастика и прикладная физическая подготовка		32		
Тема 3.1 Общеразвивающие упражнения	Самостоятельная работа обучающихся: написание рефератов; составление комплекса ОРУ на все группы мышц и выполнять самостоятельно; составление комплекса с гантелями; составление комплекса утренней гимнастики.	20		3
Тема 3.2 Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний	Самостоятельная работа обучающихся: составление комплексов упражнений: для коррекции нарушений осанки, на внимание, висы и упоры, у гимнастической стенки, для коррекции зрения, вводной и производственной гимнастики, комплекса динамической паузы.	12		3
Раздел 4 Спортивные игры		44		
Тема 4.1 Волейбол	Самостоятельная работа обучающихся: написание рефератов; занятия в спортивной секции.	22		3
Тема 4.2 Баскетбол	Самостоятельная работа обучающихся: написание рефератов; занятия в спортивной секции.	22		3
Итого		244		

3 Условия реализации рабочей программы дисциплины

3.1 Оценочные и методические материалы по дисциплине

Оценочные и методические материалы дисциплины приведены в Приложении 1 к рабочей программе дисциплины, доступ к которым открыт на официальном сайте института.

3.2 Фонд оценочных средств по дисциплине

Фонд оценочных средств по текущему контролю успеваемости обучающихся и промежуточной аттестации приведены в Приложении 2 к рабочей программе дисциплины, доступ к которым открыт на официальном сайте института.

3.3 Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины

Основная учебная литература:

1. Небытова, Л.А. Физическая культура: учебное пособие: [16+] / Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова ; Министерство образования и науки РФ, Северо-Кавказский федеральный университет. – Ставрополь : Северо-Кавказский Федеральный университет (СКФУ), 2017. – 269 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=483844>. – Библиогр.: с. 263-267. – Текст: электронный.

2. Физическая культура : учебник : [16+] / Л.В. Захарова, Н.В. Люлина, М.Д. Кудрявцев и др. ; Сибирский Федеральный университет, Красноярский государственный педагогический университет им. В. П. Астафьева, Сибирский государственный университет науки и технологий им. акад. М. Ф. Решетнёва, Сибирский юридический институт МВД России. – Красноярск : СФУ, 2017. – 612 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=497151>. – Библиогр.: с. 608-609. – ISBN 978-5-7638-3640-0. – Текст : электронный.

3. Физическая культура и спорт в вузе: учебное пособие: [16+] / А.В. Завьялов, М.Н. Абраменко, И.В. Щербаков, И.Г. Евсеева. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2020. – 106 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=572425>. – ISBN 978-5-4499-0718-9. – Текст : электронный.

Дополнительная учебная литература:

1. Бокач, В.М. Методика проведения занятий физической культурой со студентами специальных медицинских групп: учебное пособие: [16+] / В.М. Бокач; Поволжский государственный технологический университет. – Йошкар-Ола: Поволжский государственный технологический университет, 2018. – 80 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=494284>. – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-8158-1994-8. – Текст : электронный.

2. Вайнер, Э.Н. Валеология: учебник для вузов / Э.Н. Вайнер. – 10-е изд., стер. – Москва : Флинта, 2016. – 449 с.: табл., схем. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=79501>. – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-89349-329-0. – Текст : электронный.

3. Евсеев, С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры : учебник : [12+] / С.П. Евсеев. – Москва: Спорт, 2016. – 616 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=454238>. – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-906839-42-8. – Текст : электронный. (Рекомендовано Учебно-методическим объединением высших учебных заведений Российской Федерации по образованию в области народной художественной культуры, социально-культурной деятельности и информационных ресурсов в качестве учебника для образовательных учреждений высшего профессионального образования, осуществляющих образовательную деятельность по направлениям 49.03.02 - «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)», 49.04.02 - «Физическая

культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)», 49.02.02 - «Адаптивная физическая культура»).

4. Кизько, А.П. Физическая культура: теоретический курс: [16+] / А.П. Кизько, Л.Г. Забелина, Е.А. Кизько ; Новосибирский государственный технический университет. – Новосибирск : Новосибирский государственный технический университет, 2016. – 128 с. : табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=576350>. – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-7782-2984-6. – Текст : электронный.

5. Николаев, В.С. Двигательная активность и здоровье человека: теоретико-методические основы оздоровительной физической тренировки : [16+] / В.С. Николаев, А.А. Щанкин. – 2-е изд., стер. – Москва; Берлин: Директ-Медиа, 2019. – 81 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=362769>. – Библиогр.: с 70-71. – ISBN 978-5-4499-0148-4. – DOI 10.23681/362769. – Текст : электронный.

6. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре : учебник : [12+] / авт.-сост. О.Э. Евсеева, С.П. Евсеев ; под общ. ред. С.П. Евсеева. – Москва : Спорт, 2016. – 385 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461367>. – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-906839-18-3. – Текст : электронный.

7. Усаков, В.И. Студенту о здоровье и физическом воспитании : учебное пособие : [16+] / В.И. Усаков. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2016. – 104 с. : ил. табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=441285>. – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-4475-7955-5. – DOI 10.23681/441285. – Текст : электронный.

8. Физическая культура : учебное пособие : в 2 частях : [16+] / сост. Ю.В. Гребенникова, Н.А. Ковыляева, Е.В. Сантьева, Н.С. Рыжова и др. – Кемерово : Кемеровский государственный университет, 2019. – Ч. 2. – 91 с. : ил. табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=572859>. – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-8353-2449-1. – 978-5-8353-2450-7 (Ч. 1). – Текст : электронный.

9. Черепяхин, Д.А. Коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата средствами атлетической гимнастики : учебное пособие : [16+] / Д.А. Черепяхин, А.А. Щанкин. – 2-е изд., стер. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2019. – 93 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=362761>. – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-4499-0149-1. – DOI 10.23681/362761. – Текст : электронный.

Нормативно-правовые акты:

1. Российская Федерация. Конституция (1993). Конституция Российской Федерации: принята всенародным голосованием 12.12.1993. Текст: электронный // Некоммерческие интернет-версии системы Консультант Плюс. – URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_28399/.

2. Российская Федерация. Законы. О физической культуре и спорте в Российской Федерации: Федеральный закон от 04.12.2007 N 329-ФЗ. – Текст: электронный // Некоммерческие интернет-версии системы Консультант Плюс. – URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_73038/.

3. Российская Федерация. Законы. Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации: Федеральный закон от 21.11.2011 N 323-ФЗ. – Текст: электронный // Некоммерческие интернет-версии системы Консультант Плюс. – URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_121895/.

4. Российская Федерация. Законы. Об образовании в Российской Федерации: Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ. – Текст: электронный // Некоммерческие интернет-версии системы Консультант Плюс. – URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/.

5. Российская Федерация. Постановления. Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО): Постановление Правительства РФ от 11.06.2014 N 540. Текст: электронный // Некоммерческие интернет-версии системы Консультант Плюс. – URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_164253/.

6. Российская Федерация. Приказы. Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО): Приказ Минспорта РФ от 12.09.2019 N 90. – Текст: электронный // Некоммерческие интернет-версии системы Консультант Плюс. – URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_320173/.

Периодическая литература:

1. Вестник ВИЭПП: научный журнал / учред. и изд. Волжский институт экономики, педагогики и права (Волжский) ; главный редактор Виноградов В.В. ; редакционный совет: Г.Ф. Ушамирская [и др.]. – 2018. – Волжский, 2020. – Издается 2 раза в год. – Режим доступа: для зарегистрированных пользователей. – URL: https://www.elibrary.ru/title_about_new.asp?id=69901 . – Текст : электронный.

2. Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта / гл. ред. В.А. Таймазов ; учред.– Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург: 2020. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://elibrary.ru/contents.asp?id=34078566>. – ISSN 1994-4683 (Print). - ISSN 2308-1961 (Online). – Текст : электронный.

3.4 Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети Интернет и информационных технологий, необходимых для освоения дисциплины

1. ELIBRARY.RU : научная электронная библиотека : сайт. - Москва, 2000 -. - URL: <https://elibrary.ru>. - Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. - Текст : электронный.

2. ONLINE.VIEPP.RU: сайт / МБОУ «Волжский институт экономики, педагогики и права». – Волжский, 2020 - . – Режим доступа: <https://online.viepp.ru/>. – Режим доступа : для авториз. пользователей. – Текст : электронный.

3. Волжский институт экономики, педагогики и права : сайт / МБОУ «Волжский институт экономики, педагогики и права». – Волжский, 2006 - . – Обновляется в течение суток. – Режим доступа: <http://www.viepp.ru/>. – Текст : электронный.

4. ГТО – официальный сайт общественного движения: сайт/ автономная некоммерческая организация «ДИРЕКЦИЯ СПОРТИВНЫХ И СОЦИАЛЬНЫХ ПРОЕКТОВ», 2020 - . - Обновляется в течение суток. – Режим доступа: URL: <https://www.gto.ru/>. - Текст : электронный.

5. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов : сайт. - Москва, 2005 - . - Обновляется в течение суток. – URL: <http://school-collection.edu.ru>. - Текст : электронный.

6. Единое окно доступа к образовательным ресурсам: федеральный портал : сайт. - Москва, 2020 - . - Обновляется в течение суток. - URL: <http://window.edu.ru>. – Текст : электронный.

7. Кибер Ленинка: научная электронная библиотека : сайт. – Москва, 2020 - . Обновляется в течение суток. - URL: <https://cyberleninka.ru>. - Текст : электронный.

8. Некоммерческая интернет-версия системы Консультант Плюс : сайт». - Москва, 1997 - . - Обновляется в течение суток. - URL: <http://www.consultant.ru/online>. - Текст : электронный.

9. Правовой портал ГАРАНТ.РУ : сайт / Учредитель ООО «НПП «Гарант-Сервис». - Москва, 2014 - . - Обновляется в течение суток. - URL: <http://www.garant.ru>. - Текст : электронный.

10. Федеральный портал «Российское образование» : сайт / Учредитель ФГАОУ ДПО ЦРГОП и ИТ. - Москва, 2002 - . - Обновляется в течение суток. - URL: <http://www.edu.ru>. – Текст : электронный.

11. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов : сайт. - Москва, 2020 - . - Обновляется в течение суток. - URL: <http://fcior.edu.ru>. – Текст : электронный.

12. Фестиваль педагогических идей «Открытый урок» : сайт / Учредитель ИД «Первое сентября». - Москва, 2020 - . - Обновляется в течение суток. - URL: <http://urok.1sept.ru>. – Текст : электронный.

13. Электронная библиотечная система «Университетская библиотека online» : сайт / Директ-Медиа. - Москва : Директ-Медиа, 2006 - . - URL: <http://biblioclub.ru> - Режим доступа: по подписке. - Текст : электронный.

Перечень программного обеспечения:

1. Microsoft Office Standard 2016 (договор ООО «Компьютерные Информационные Системы» от 01.12.2015 N КИС-485-2015, OPEH 93740388ZZE1606 2014-06-25).
2. Microsoft Windows 10 Pro (договор ООО «Компьютерные Информационные Системы» от 01.12.2015 N КИС-485-2015, от 31.08.2017 N КИС-519-2017, от 21.11.2017 N КИС-837-2017, OPEH 98108561ZZE1903 2017-03-03, от 30.01.2020 N КИС-128-2020).
- 3 Microsoft Windows Multipoint Server Premium 2012 (договор ООО «Компьютерные Информационные Системы» от 29.11.2012 N КИС-225-2012, OPEH 91258913ZZE1412 2012-12-05).
4. Microsoft Windows Server – Standard 2012 (договор ООО «Компьютерные Информационные Системы» от 29.11.2012 N КИС-225-2012, OPEH 91258913ZZE1412 2012-12-05).
5. Microsoft Windows Server Standard Core 2016 (договор ООО «Компьютерные Информационные Системы» от 28.02.2017 N КИС-087-2017 OPEH 98108561ZZE1903 2017-03-03).
6. Справочная правовая система (СПС) Консультант Плюс (обновляется постоянно, договор от 09.01.2020 N 91-К).
7. Microsoft Windows 8.1 (договор ООО «Компьютерные Информационные Системы» от 22.04.2015 N КИС-122-2015, OPEH 93740388ZZE1606 2014-06-25).
8. АИБС «МАРК-SQL» (версия 1.8 / ЗАО НПО «Информ - Система», договор N 18/2004-М от 18.02.2005, Лицензионное соглашение на использование АИБС «МАРК SQL 1.8» N 100320050303 от 10.03.2005).

Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем

1. АИБС «МАРК-SQL» (база данных на 01.01.2020).
2. Справочная правовая система (СПС) Консультант Плюс (обновляется постоянно).

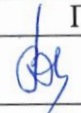



3.5 Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине

Для освоения дисциплины требуется учебная аудитория, спортивный комплекс: спортивный зал; открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий, как для проведения лекций, так и для проведения практических занятий.

Организация образовательной деятельности по дисциплине посредством электронного обучения осуществляется с применением технических средств, а также информационно-телекоммуникационных сетей, обеспечивающих передачу по линиям связи указанной информации, взаимодействие обучающихся и педагогического работника.

Помещения для выполнения самостоятельной работы обучающихся должны быть оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду института.

Согласование рабочей программы дисциплины «Физическая культура»

Ответственные лица	Ф.И.О	Подпись
Заведующий библиотекой	Стрельникова В.С.	
Председатель ПЦК социально-гуманитарных дисциплин	Мецеракова О.В.	
Заведующий отделением право.	Мецеракова О.В.	
Руководитель образовательной программы	Мецеракова О.В.	

Рабочая программа дисциплины утверждена в составе комплекта документов образовательной программы Приказом ректора ВИЭПП

№ 46-п от 27 мая 2020 г.