

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

Волжский социально-педагогический колледж

Рабочая программа дисциплины:

«Физическая культура»
(ред. от 23.05.2023)

Специальность:

44.02.02 Преподавание в начальных классах

Уровень образования:

среднее профессиональное образование

Квалификация выпускника:
Учитель начальных классов

Волжский, 2021 г.

Рабочая программа дисциплины разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 44.02.02 Преподавание в начальных классах, утвержденного Приказом Минобрнауки России от 27.10.2014 N 1353.

Составитель рабочей программы дисциплины:
Лазырин В.Н., преподаватель физической культуры

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 44.02.02 Преподавание в начальных классах

1.2 Цель освоения дисциплины

Цель освоения дисциплины – формировать: понимание влияния оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; умения владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности для сохранения высокой работоспособности; навыки двигательных действий базовых видов спорта и использовать их в самостоятельных занятиях.

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 следующих дисциплин (профессиональных модулей): «Безопасность жизнедеятельности», «Возрастная анатомия, физиология и гигиена», «Преподавание по программам начального общего образования», «Организация внеурочной деятельности и общения младших школьников».

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 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.	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 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.		
ОК 3. Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях		
ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.		
ОК 5. Использовать		

Перечень компетенций	В результате освоения дисциплины обучающийся должен	
	знать	уметь
информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности.		
ОК 6. Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с руководством, коллегами и социальными партнерами.		
ОК 7. Ставить цели, мотивировать деятельность обучающихся, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество образовательного процесса.		
ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.		
ОК 9. Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания, смены технологий.		
ОК 10. Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья детей.		
ОК 11. Строить профессиональную деятельность с соблюдением правовых норм, ее регулирующих.		
ПК 1.1. Определять цели и задачи, планировать уроки.		
ПК 1.2. Проводить уроки.		

Перечень компетенций	В результате освоения дисциплины обучающийся должен	
	знать	уметь
ПК 2.1. Определять цели и задачи внеурочной деятельности и общения, планировать внеурочные занятия.		
ПК 2.2. Проводить внеурочные занятия.		
ПК 3.2. Определять цели и задачи, планировать внеклассную работу.		
ПК 3.3. Проводить внеклассные мероприятия.		

2 Объем, структура и содержание дисциплины

Объем дисциплины составляет 344 академических часов.

Очная форма обучения

Объем обязательных аудиторных занятий – 172 часа, в том числе по видам учебной деятельности:

практические занятия – 172 часа.

В объем учебной деятельности обучающихся по дисциплине включается: самостоятельная работа – 172 часа, 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					1,2,3
Тема 1 Система физического воспитания в России	Практические занятия: 1 Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни. Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности.	2			
			1		
Раздел 2 Легкая атлетика.					1,2,3
Тема 2 Бег на короткие дистанции	Практические занятия: 1 Совершенствование техники бега с низкого старта на 30 м., 60 м., 100 м., 200 м., 400 м. и челночного бега 4x10 м. 2 Совершенствование техники эстафетного бега 4x100 и 4x400м. с передачей эстафетной палочки. Самостоятельная работа обучающихся: выполнение типовых заданий.	4 2 2 6			
			1		
Тема 3 Прыжок в длину с разбега и преодоление искусственных и естественных	Практические занятия: 1 Совершенствование техники прыжка в длину с места, многоскоков, подскоков, прыжков с ноги на ногу и прыжков на правой и левой ноге. 2 Совершенствование техники беговых упражнений с	4 2 2			
			1		

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	
препятствий	преодолением искусственных и естественных препятствий с использованием разнообразных способов передвижения.				
Тема 4	Практические занятия:	2			
Бег на средние и длинные дистанции	1 Совершенствование техники бега с высокого старта на средние дистанции на 600м., 800 м., 1000м. и 1500м.				
	Самостоятельная работа обучающихся: выполнение типовых заданий.	7			
Раздел 3 Гимнастика и прикладная физическая подготовка					1,2,3
Тема 5 Строевые упражнения	Практические занятия:	2			
	1 Совершенствование построений в шеренгу, в колонну, круг; строевых приемов на месте – поворотов направо, налево, кругом, размыкания и смыкания от первого и от середины и обратно.	1	1		
	2 Совершенствование перестроений из одной шеренги в две, три, четыре «уступом» и обратно.	1	1		
	Самостоятельная работа обучающихся: выполнение типовых заданий.	6			
	Практические занятия:	12			
Тема 6 Общеразвивающие упражнения, ритмическая гимнастика и аэробика	1 Совершенствование техники выполнения упражнения для мышц рук: отведение, круговые движения.	2	1		
	2 Совершенствование техники выполнения упражнения для мышц туловища: повороты, наклоны, круговые движения.	2	1		
	3 Совершенствование техники выполнения упражнения	2	1		

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	
	для мышц ног: приседы, полуприседы, выпады.				
	4 Совершенствование техники выполнения упражнений на гимнастическом мате (коврике), в паре с партнером, на гимнастической скамейке.	2			
	5 Совершенствование техники выполнения упражнений со скакалкой, набивным мячом, обручем, гимнастической палкой.	2			
	6 Совершенствование ОРУ в форме ритмической гимнастики, комбинации аэробики.	2			
	Самостоятельная работа обучающихся: выполнение типовых заданий.	7			
Тема 7 Упражнения атлетической гимнастики и приемы защиты и самообороны	Практические занятия:	6			
	1 Совершенствование техники выполнения упражнения с экспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, на тренажерах.	2			
	2 Круговой, серийный и интервальный методы тренировки для развития силы основных мышечных групп.	2			
	3 Приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки.	2			
	Самостоятельная работа обучающихся: выполнение типовых заданий.	6			
Итого за семестр		64	8		
Первый год обучения весенний семестр					
Раздел 4 Спортивные игры - волейбол					1,2,3

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	
Тема 8 Стойки и перемещения волейболиста. Прием и передача мяча сверху двумя руками	Практические занятия:	4			
	1 Совершенствование техники стоек волейболиста: низкой, средней, высокой; техники перемещений приставными шагами влево, вправо, вперед, назад, выпадами в различных направлениях.	2			
	2 Совершенствование техники упражнений для овладения верхней передачи мяча двумя руками: с подбрасыванием мяча и передачей над собой, в парах, в стену, через сетку.	2			
	Самостоятельная работа обучающихся: выполнение типовых заданий.	10			
Тема 9 Прием и передача мяча снизу двумя руками	Практические занятия:	2			
	1 Совершенствование техники приема и передача мяча снизу двумя руками над собой, в парах, в колоннах, через сетку.		1		
Тема 10 Подачи мяча	Практические занятия:	4			
	2 Совершенствование технике нижней прямой подачи, верхней прямой подачи в стену, во встречных шеренгах, колоннах.	2			
	3 Двусторонняя игра в волейбол по упрощенным правилам.	2			
Тема 11 Нападающий удар. Тактика игры в нападении	Практические занятия:	2			
	1 Совершенствование техники нападающего удара: разбегу, напрыгиванию, толчку, удару по мячу.				
Тема 12 Одиночное и групповое	Практические занятия:	4			
	1 Совершенствование техники одиночного и группового блокирования.	2			

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	
блокирование. Тактика игры в защите	2 Совершенствование тактики игры в защите: выбор места игроком для получения мяча.	2	1		
	Самостоятельная работа обучающихся: выполнение типовых заданий.	10			
Раздел 5 Спортивные игры - баскетбол					1,2,3
Тема 13 Передвижения и остановки. Ловля и передача мяча	Практические занятия:	4			
	1 Совершенствование техники передвижений в стойке игрока: приставными шагами влево, вправо, вперед, назад.	2			
	2 Совершенствование техники передачи мяча двумя и одной руками сверху, снизу, от груди, из-за головы, с боку, на месте, в движении и прыжке.	2	1		
Тема 14 Ведение мяча	Практические занятия:	4			
	1 Совершенствование техники ведения мяча правой и левой рукой, на месте, шагом, бегом, с изменением направления и скорости движения, высоты отскока.	2	1		
	2 Совершенствование приемов: ведение мяча, остановка, поворот и передача мяча; ведение 2 шага - передача.	2			
Тема 15 Броски мяча в корзину	Практические занятия:	4			
	1 Совершенствование техники ведения мяча – 2 шага - бросок.	2	1		
	2 Совершенствование в технике штрафных бросков: от груди, от головы, от плеча.	2			
Тема 16 Техника защиты	Практические занятия:	2			
	1 Совершенствование в технике защиты: перехват мяча, приемы, применяемые против броска, накрывание мяча;		1		

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	
	индивидуальные действия в защите: способы держания игрока без мяча и с мячом, выбор места для перехвата мяча.				
Тема 17 Техника нападения	Практические занятия:	4			
	1 Совершенствование индивидуальных действий в нападении: уход от опеки защитника, выбор места для получения мяча, добивание мяча после отскока от щита или корзины.	2	1		
	2 Совершенствование коллективных действий в нападении: постепенное нападение, быстрый прорыв.	2			
Раздел 6 Гимнастика и прикладная физическая подготовка					1,2,3
Тема 18 Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний	Практические занятия:	4			
	1 Совершенствование упражнения для коррекции нарушений осанки.	2			
	2 Комплексы упражнений гигиенической и производственной гимнастики.	2	1		
	Самостоятельная работа обучающихся: выполнение типовых заданий.	10			
Раздел 7 Легкая атлетика					1,2,3
Тема 19 Бег на средние и длинные дистанции	Практические занятия:	2			
	1 Совершенствование техники бега на длинные дистанции с высокого старта на 2000м. и 3000м.				
	Самостоятельная работа обучающихся: выполнение типовых заданий.	10			

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	
Итого за семестр		80	8		
Второй год обучения осенний семестр					
Раздел 8 Основы теории физической культуры					1,2,3
Тема 20 Система физического воспитания в России	Практические занятия: 1 Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни. Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности.	2			
			1		
Раздел 9 Легкая атлетика					1,2,3
Тема 21 Бег на короткие дистанции	Практические занятия: 1 Совершенствование техники бега с низкого старта на 30 м., 60 м., 100 м., 200 м., 400 м. и челночного бега 4x10м. 2 Совершенствование техники эстафетного бега 4x100 м. и 4x400 м. с передачей эстафетной палочки. Самостоятельная работа обучающихся: выполнение типовых заданий.	4 2 2 6		1	
Тема 22 Прыжок в длину с разбега и преодоление искусственных и естественных препятствий	Практические занятия: 1 Совершенствование техники прыжка в длину с места, многоскоков, подскоков, прыжков с ноги на ногу и прыжков на правой и левой ноге. 2 Совершенствование техники беговых упражнений с преодолением искусственных и естественных препятствий с использованием разнообразных способов	4 2 2			
			1		

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	
	передвижения.				
Тема 23 Бег на средние и длинные дистанции	Практические занятия:	2			
	1 Совершенствование техники бега с высокого старта на средние дистанции на 600м., 800 м., 1000м. и 1500м.				
	Самостоятельная работа обучающихся: выполнение типовых заданий.	7			
Раздел 10 Гимнастика и прикладная физическая подготовка.					1,2,3
Тема 24 Строевые упражнения	Практические занятия:	4			
	1 Совершенствование построений в шеренгу, в колонну, круг; строевых приемов на месте – поворотов направо, налево, кругом, размыкания и смыкания от первого и от середины и обратно.	2	1		
	2 Совершенствование перестроений из одной шеренги в две, три, четыре «уступом» и обратно.	2			
	Самостоятельная работа обучающихся: выполнение типовых заданий.	6			
Тема 25 Общеразвивающие упражнения, ритмическая гимнастика и аэробика	Практические занятия:	12			
	1 Совершенствование техники выполнения упражнения для мышц рук: отведение, круговые движения.	2	1		
	2 Совершенствование техники выполнения упражнения для мышц туловища: повороты, наклоны, круговые движения.	2	1		
	3 Совершенствование техники выполнения упражнения для мышц ног: приседы, полуприседы, выпады.	2			
	4 Совершенствование техники выполнения упражнений	2			

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	
	на гимнастическом мате (коврике), в паре с партнером, на гимнастической скамейке.				
	5 Совершенствование техники выполнения упражнений со скакалкой, набивным мячом, обручем, гимнастической палкой.	2			
	6 Совершенствование ОРУ в форме ритмической гимнастики, комбинации аэробики.	2			
	Самостоятельная работа обучающихся: выполнение типовых заданий.	7			
Тема 26	Практические занятия:	4			
Упражнения атлетической гимнастики и приемы защиты и самообороны	1 Совершенствование техники выполнения упражнения с экспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, на тренажерах.	2			
	2 Круговой, серийный и интервальный методы тренировки для развития силы основных мышечных групп.	2			
	Самостоятельная работа обучающихся: выполнение типовых заданий.	6			
Итого за семестр		64	6		
Второй год обучения весенний семестр					
Раздел 11					1,2,3
Спортивные игры - волейбол					
Тема 27	Практические занятия:	4			
Стойки и перемещения Волейболиста.	1 Совершенствование техники стоек волейболиста: низкой, средней, высокой; техники перемещений приставными шагами влево, вправо, вперед, назад,	2			
Прием и передача мяча					

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	
сверху двумя руками	выпадами в различных направлениях.				
	2 Совершенствование техники упражнений для овладения верхней передачи мяча двумя руками: с подбрасыванием мяча и передачей над собой, в парах, в стену, через сетку.	2			
	Самостоятельная работа обучающихся: выполнение типовых заданий.	8			
Тема 28 Прием и передача мяча снизу двумя руками	Практические занятия:	2			
	1 Совершенствование техники приема и передача мяча снизу двумя руками над собой, в парах, в колоннах, через сетку.		1		
Тема 29 Подачи мяча	Практические занятия:	4			
	2 Совершенствование технике нижней прямой подачи, верхней прямой подачи в стену, во встречных шеренгах, колоннах.	2			
	3 Двусторонняя игра в волейбол по упрощенным правилам.	2			
Тема 30 Нападающий удар. Тактика игры в нападении	Практические занятия:	2			
	1 Совершенствование техники нападающего удара: разбегу, напрыгиванию, толчку, удару по мячу.		1		
	Самостоятельная работа обучающихся: выполнение типовых заданий.	8			
Раздел 12 Спортивные игры - баскетбол					1,2,3
Тема 31 Передвижения и остановки.	Практические занятия:	4			
	1 Совершенствование техники передвижений в стойке игрока: приставными шагами влево, вправо, вперед,	2			

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	
Ловля и передача мяча	назад;				
	2 Совершенствование техники передачи мяча двумя и одной руками сверху, снизу, от груди, из-за головы, с боку, на месте, в движении и прыжке.	2	1		
Тема 32 Ведение мяча	Практические занятия:	4			
	1 Совершенствование техники ведения мяча правой и левой рукой, на месте, шагом, бегом, с изменением направления и скорости движения, высоты отскока.	2	1		
	2 Совершенствование приемов: ведение мяча, остановка, поворот и передача мяча; ведение 2 шага - передача.	2			
Тема 33 Броски мяча в корзину	Практические занятия:	4			
	1 Совершенствование техники ведения мяча – 2 шага - бросок.	2			
	2 Совершенствование в технике штрафных бросков: от груди, от головы, от плеча.	2	1		
Тема 34 Техника нападения	Практические занятия:	2			
	1 Совершенствование индивидуальных действий в нападении: уход от опеки защитника, выбор места для получения мяча, добивание мяча после отскока от щита или корзины.		1		
Раздел 13 Гимнастика и прикладная физическая подготовка					1,2,3
Тема 35 Упражнения для профилактики профессиональных	Практические занятия:	4			
	1 Совершенствование упражнения для коррекции нарушений осанки.	2			
	2 Комплексы упражнений гигиенической и	2			

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	
заболеваний	производственной гимнастики.				
	Самостоятельная работа обучающихся: выполнение типовых заданий.	8			
Раздел 14 Легкая атлетика.					1,2,3
Тема 36 Бег на средние и длинные дистанции	Практические занятия:	2			
	1 Совершенствование техники бега на длинные дистанции с высокого старта на 2000м. и 3000м.				
	Самостоятельная работа обучающихся: выполнение типовых заданий.	8			
Итого за семестр		64	6		
Третий год обучения осенний семестр					
Раздел 15 Основы теории физической культуры.					1,2,3
Тема 37 Система физического воспитания в России	Практические занятия:	2			
	1 Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни. Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности.				
Раздел 16 Легкая атлетика					1,2,3
Тема 38 Бег на короткие дистанции	Практические занятия:	6			
	1 Совершенствование техники бега с низкого старта на 30 м., 60 м., 100 м., 200 м., 400 м. и челночного бега 4x10 м.	2			

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	
	2 Совершенствование техники бега по прямой с различной скоростью, по виражу, повторный бег на отрезках 30-60м.	2			
	3 Совершенствование техники эстафетного бега 4x100м. и 4x400м. с передачей эстафетной палочки.	2			
	Самостоятельная работа обучающихся: выполнение типовых заданий.	8			
Тема 39 Прыжок в длину с разбега и преодоление искусственных и естественных препятствий	Практические занятия:	4			
	1 Совершенствование техники прыжка в длину с места, многоскоков, подскоков, прыжков с ноги на ногу и прыжков на правой и левой ноге;	2			
	2 Совершенствование техники беговых упражнений с преодолением искусственных и естественных препятствий с использованием разнообразных способов передвижения.	2			
Тема 40 Бег на средние и длинные дистанции	Практические занятия:	2			
	1 Совершенствование техники бега с высокого старта на средние дистанции на 600м., 800 м., 1000м. и 1500м.				
	Самостоятельная работа обучающихся: выполнение типовых заданий.	7			
Раздел 17 Гимнастика и прикладная физическая подготовка					
Тема 41 Строевые упражнения	Практические занятия:	4			
	1 Совершенствование построений в шеренгу, в колонну, круг; строевых приемов на месте – поворотов направо, налево, кругом, размыкания и смыкания от первого и от	2			

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	
	середины и обратно.				
	2 Совершенствование перестроений из одной шеренги в две, три, четыре «уступом» и обратно.	2	1		
	Самостоятельная работа обучающихся: выполнение типовых заданий.	7			
Тема 42 Общеразвивающие упражнения, ритмическая гимнастика и аэробика	Практические занятия:	12			
	1 Совершенствование техники выполнения упражнения для мышц рук: отведение, круговые движения.	2	1		
	2 Совершенствование техники выполнения упражнения для мышц туловища: повороты, наклоны, круговые движения.	2	1		
	3 Совершенствование техники выполнения упражнения для мышц ног: приседы, полуприседы, выпады.	2	1		
	4 Совершенствование техники выполнения упражнений на гимнастическом мате (коврике), в паре с партнером, на гимнастической скамейке.	2			
	5 Совершенствование техники выполнения упражнений со скакалкой, набивным мячом, обручем, гимнастической палкой.	2			
	6 Совершенствование ОРУ в форме ритмической гимнастики, комбинации аэробики.	2			
	Самостоятельная работа обучающихся: выполнение типовых заданий.	7			
Тема 43 Упражнения атлетической гимнастики и приемы защиты и самообороны	Практические занятия:	6			
	1 Совершенствование техники выполнения упражнения с экспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, на тренажерах.	2	1		
	2 Совершенствование техники выполнения упражнения	2	1		

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	
	на гимнастической стенке и лазание по канату.				
	3 Приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки.	2			
	Самостоятельная работа обучающихся: выполнение типовых заданий.	7			
Итого за семестр		72	6		
Итого		344	34		

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					1,2,3
Тема 1 Система физического воспитания в России	Практические занятия: 1 Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни. Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности.	2			
			1		
Раздел 2 Легкая атлетика.					1,2,3
Тема 2 Инструктаж по охране труда при проведении занятий по легкой атлетике	Практические занятия: 1 Определение уровня физического развития, функциональной и физической подготовленности 2 Обучение ведению и проверка дневника самоконтроля за физическим развитием, физической подготовленностью и состоянием здоровья. Самостоятельная работа обучающихся: написание рефератов.	4			
		2	1		
		2			
		6			
Тема 3 Обучение и совершенствование техники оздоровительной	Практические занятия: 1 Работа рук, ног в ходьбе и беге. 2 Подбор индивидуальной дозировки в ходьбе, беге, чередовании бега с ходьбой.	4			
		2	1		
		2			
	Практические занятия:	2			

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	
ходьбы	1 Непрерывный бег, переменный бег, повторный бег.				1,2,3
	Самостоятельная работа обучающихся: написание рефератов.	7			
Тема 4 Обучение и совершенствование техники, метания снаряда на дальность и в цель.	Практические занятия:	2			
	1 Метание гранаты (мяча) – стоя, с колена, лежа.	1	1		
	2 Метание гранаты (мяча): разбег, финальное усилие (бросок), торможение.	1	1		
	Самостоятельная работа обучающихся: написание рефератов.	6			
Раздел 3 Гимнастика и прикладная физическая подготовка					
Тема 5 Общеразвивающие упражнения, ритмическая гимнастика	Практические занятия:	12			
	1 Выполнение упражнений для мышц рук с малой интенсивностью: отведение, круговые движения.	2	1		
	2 Выполнения упражнения для мышц туловища с малой интенсивностью: повороты, наклоны, круговые движения.	2	1		
	3 Выполнения упражнения для мышц ног с малой интенсивностью: приседы, полуприседы, выпады.	2	1		
	4 Выполнения упражнений с малой интенсивностью на гимнастическом мате (коврике), на гимнастической скамейке.	2			
	5 Выполнение упражнений с малой интенсивностью со скакалкой, набивным мячом, обручем, гимнастической палкой.	2			
	6 Выполнение ОРУ с малой интенсивностью в форме	2			

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	
	ритмической гимнастики.				
	Самостоятельная работа обучающихся: написание рефератов.	7			
Тема 6 Упражнения атлетической гимнастики и приемы защиты и самообороны	Практические занятия:	6			
	1 Выполнение упражнений с малой интенсивностью с экспандерами, амортизаторами из резины, гантелями (не более 1,5 кг., на тренажерах.	2			
	2 Круговой, серийный и интервальный методы тренировки с умеренными нагрузками для развития силы основных мышечных групп.	2			
	3 Выполнение несложных приемов защиты и самообороны, страховки и самостраховки.	2			
	Самостоятельная работа обучающихся: написание рефератов.	6			
Итого за семестр		64	8		
Первый год обучения весенний семестр					
Раздел 4 Игры					1,2,3
Тема 7 Инструктаж по охране труда при проведении занятий по спортивным и подвижным играм	Практические занятия:	4			
	1 Сущность игры и правила соревнований. Судейство игры: жесты	2			
	2 Правила соревнований: сущность игры, регламент игры, размер площадки, название линий. Функции судейской бригады.	2			
	Самостоятельная работа обучающихся: написание рефератов.	10			

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	
Тема 8 Самоконтроль при проведении занятия по физической культуре	Практические занятия:	2			
	1 Обучение ведению и проверка дневника самоконтроля за физическим развитием, физической подготовленностью и состоянием здоровья.		1		
Тема 9 Обучение и совершенствование техники подвижных игр и эстафет.	Практические занятия:	4			
	1 Обучение и совершенствование техники подвижных игр.	2			
	2 Обучение и совершенствование техники эстафет.	2			
Тема 10 Правила игры в волейбол	Практические занятия:	2			
	1 Сущность игры и правила соревнований. Судейство игры: жесты				
Тема 11 Стойки и перемещения волейболиста. Прием и передача мяча сверху двумя руками	Практические занятия:	4			
	1 Выполнение стоек волейболиста: низкой, средней, высокой; техники перемещений приставными шагами влево, вправо, вперед, назад, выпадами в различных направлениях.	2			
	2 Выполнение упражнений для овладения верхней передачи мяча двумя руками: с подбрасыванием мяча и передачей над собой, в парах, в стену, через сетку.	2	1		
	Самостоятельная работа обучающихся: написание рефератов.	10			
Раздел 5 Спортивные игры - баскетбол					1,2,3
Тема 12 Передвижения и	Практические занятия:	4			
	1 Выполнение упражнений в стойке игрока:	2			

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	
остановки. Ловля и передача мяча	приставными шагами влево, вправо, вперед, назад.				
	2 Выполнение передачи мяча двумя и одной руками сверху, снизу, от груди, из-за головы, с боку, на месте, в движении и прыжке.	2	1		
Тема 13 Ведение мяча	Практические занятия:	4			
	1 Выполнение ведения мяча правой и левой рукой, на месте, шагом, бегом, с изменением направления и скорости движения, высоты отскока.	2	1		
	2 Выполнение приемов: ведение мяча, остановка, поворот и передача мяча; ведение 2 шага - передача.	2			
Тема 14 Броски мяча в корзину	Практические занятия:	4			
	1 Выполнение техники ведения мяча – 2 шага - бросок.	2	1		
	2 Выполнение упражнений в технике штрафных бросков: от груди, от головы, от плеча.	2			
Тема 15 Техника защиты	Практические занятия:	2			
	1 Выполнение несложных упражнений в технике защиты: перехват мяча, приемы, применяемые против броска, накрывание мяча; индивидуальные действия в защите: способы держания игрока без мяча и с мячом, выбор места для перехвата мяча.		1		
Тема 16 Техника нападения	Практические занятия:	4			
	1 Выполнение несложных индивидуальных действий в нападении: уход от опеки защитника, выбор места для получения мяча, добивание мяча после отскока от щита или корзины.	2	1		
	2 Выполнение несложных коллективных действий в нападении в умеренном темпе: постепенное нападение,	2			

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	
	быстрый прорыв.				
Раздел 6 Гимнастика и прикладная физическая подготовка					1,2,3
Тема 17 Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний	Практические занятия:	4			
	1 Выполнение упражнений для коррекции нарушений осанки.	2			
	2 Выполнение комплекса упражнений гигиенической и производственной гимнастики.	2	1		
	Самостоятельная работа обучающихся: написание рефератов.	10			
Раздел 7 Легкая атлетика					
Тема 18 Бег по прямой и на повороте	Практические занятия:	2			
	1 Выполнение специально беговых упражнений по прямой и на повороте, на дистанции от 30м. до 100м.				
	Самостоятельная работа обучающихся: написание рефератов.	10			
Итого за семестр		80	8		
Второй год обучения осенний семестр					
Раздел 8 Основы теории физической культуры					1,2,3
Тема 19 Система физического воспитания в России	Практические занятия:	2			
	1 Современные оздоровительные системы физического		1		

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	
	воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни. Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности.				
Раздел 9 Легкая атлетика					
Тема 20 Бег на короткие дистанции	Практические занятия:	4			
	1 Выполнение бега с низкого старта на 30 м., 60 м., 100 м., 200 м., 400 м. и челночного бега 4x10м., в равномерном темпе.	2	1		
	2 Выполнение отдельных элементов техники эстафетного бега 4x50 м. и 4x100 м. с передачей эстафетной палочки.	2			
	Самостоятельная работа обучающихся: написание рефератов.	6			
Тема 21 Прыжок в длину с разбега и преодоление искусственных и естественных препятствий	Практические занятия:	4			
	1 Выполнение прыжка в длину с места, многоскоков, подскоков, прыжков с ноги на ногу и прыжков на правой и левой ноге.	2			
	2 Выполнение беговых упражнений с преодолением искусственных и естественных препятствий с использованием разнообразных способов передвижения.	2	1		
Тема 22 Бег по пересеченной местности или по стадиону	Практические занятия:	2			
	1 Выполнение равномерного бега с высокого старта на дистанции: от 200м. до 400м., от 500 м. до 800м.				
	Самостоятельная работа обучающихся: написание рефератов.	7			
Раздел 10					

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	
Гимнастика и прикладная физическая подготовка.					1,2,3
Тема 23 Строевые упражнения	Практические занятия:	4			
	1 Выполнение построений в шеренгу, в колонну, круг; строевых приемов на месте – поворотов направо, налево, кругом, размыкания и смыкания от первого и от середины и обратно.	2	1		
	2 Выполнение перестроений из одной шеренги в две, три, четыре «уступом» и обратно.	2			
	Самостоятельная работа обучающихся: написание рефератов.	6			
Тема 24 Общеразвивающие упражнения, ритмическая гимнастика и аэробика	Практические занятия:	12			
	1 Выполнение упражнений для мышц рук с малой интенсивностью: отведение, круговые движения.	2	1		
	2 Выполнения упражнения для мышц туловища с малой интенсивностью: повороты, наклоны, круговые движения.	2	1		
	3 Выполнения упражнения для мышц ног с малой интенсивностью: приседы, полуприседы, выпады.	2			
	4 Выполнения упражнений с малой интенсивностью на гимнастическом мате (коврике), на гимнастической скамейке.	2			
	5 Выполнение упражнений с малой интенсивностью со скакалкой, набивным мячом, обручем, гимнастической палкой.	2			
	6 Выполнение ОРУ с малой интенсивностью в форме ритмической гимнастики.	2			

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	
	Самостоятельная работа обучающихся: написание рефератов.	7			
Тема 25 Упражнения атлетической гимнастики и приемы защиты и самообороны	Практические занятия:	4			
	1 Выполнение упражнений с малой интенсивностью с экспандерами, амортизаторами из резины, гантелями (не более 1,5 кг., на тренажерах.	2			
	2 Выполнение простейших имитационных приемов защиты и самообороны..	2			
	Самостоятельная работа обучающихся: написание рефератов.	6			
Итого за семестр		64	6		
Второй год обучения весенний семестр					
Раздел 11 Спортивные игры - волейбол					1,2,3
Тема 26 Стойки и перемещения Волейболиста. Прием и передача мяча сверху двумя руками	Практические занятия:	4			
	1 Выполнение стоек волейболиста: низкой, средней, высокой; техники перемещений приставными шагами влево, вправо, вперед, назад, выпадами в различных направлениях.	2			
	2 Выполнение упражнений для овладения верхней передачи мяча двумя руками: с подбрасыванием мяча и передачей над собой, в парах, в стену, через сетку.	2			
	Самостоятельная работа обучающихся: написание рефератов.	8			
Тема 27 Прием и передача мяча	Практические занятия:	2			
	1 Выполнение приема и передача мяча снизу двумя		1		

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	
снизу двумя руками	руками над собой, в парах, в колоннах, через сетку.				1,2,3
Тема 28 Подачи мяча	Практические занятия:	4			
	2 Выполнение нижней прямой подачи, верхней прямой подачи в стену, во встречных шеренгах, колоннах.	2			
	3 Двусторонняя игра в волейбол по упрощенным правилам.	2			
Тема 29 Нападающий удар. Тактика игры в нападении	Практические занятия:	2			
	1 Выполнение имитации нападающего удара: разбега, напрыгиванию, толчку, удару по мячу.		1		
	Самостоятельная работа обучающихся: написание рефератов.	8			
Раздел 12 Спортивные игры - Баскетбол					
Тема 30 Передвижения и остановки. Ловля и передача мяча	Практические занятия:	4			
	1 Выполнение передвижений в стойке игрока: приставными шагами влево, вправо, вперед, назад;	2			
	2 Выполнение передачи мяча двумя и одной руками сверху, снизу, от груди, из-за головы, с боку, на месте, в движении и прыжке.	2	1		
Тема 31 Ведение мяча	Практические занятия:	4			
	1 Выполнение ведения мяча правой и левой рукой, на месте, шагом, бегом, с изменением направления и скорости движения, высоты отскока.	2	1		
	2 Выполнение приемов: ведение мяча, остановка, поворот и передача мяча; ведение 2 шага - передача.	2			
Тема 32	Практические занятия:	4			

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	
Броски мяча в корзину	1 Выполнение ведения мяча – 2 шага - бросок.	2			1,2,3
	2 Выполнение штрафных бросков: от груди, от головы, от плеча.	2	1		
Тема 33 Техника нападения	Практические занятия:	2			
	1 Выполнение индивидуальных действий в нападении: уход от опеки защитника, выбор места для получения мяча, добивание мяча после отскока от щита или корзины.		1		
Раздел 13 Гимнастика и прикладная физическая подготовка					
Тема 34 Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний	Практические занятия:	4			
	1 Выполнение упражнений для коррекции нарушений осанки.	2			
	2 Выполнение комплекса упражнений гигиенической и производственной гимнастики.	2			
	Самостоятельная работа обучающихся: написание рефератов.	8			
Раздел 14 Легкая атлетика.					
Тема 35 Бег на средние дистанции	Практические занятия:	2			
	1 Выполнение равномерного бега на средние дистанции с высокого старта на 800м. и 1000м.				
	Самостоятельная работа обучающихся: написание рефератов.	8			
Итого за семестр		64	6		

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	
Третий год обучения осенний семестр					
Раздел 15 Основы теории физической культуры.					1,2,3
Тема 36 Система физического воспитания в России	Практические занятия: 1 Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни. Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности.	2			
Раздел 16 Легкая атлетика					1,2,3
Тема 37 Бег на короткие дистанции	Практические занятия: 1 Выполнение бега с низкого старта на 30 м., 60 м., 100 м., 200 м., 400 м. и челночного бега 4x10 м. 2 Выполнение бега по прямой с различной скоростью, по виражу, повторный бег на отрезках 30-60м. 3 Выполнение эстафетного бега 4x50м. и 4x100м. с передачей эстафетной палочки. Самостоятельная работа обучающихся: написание рефератов.	6 2 2 2 8			
Тема 38 Прыжок в длину с разбега и преодоление искусственных и естественных препятствий	Практические занятия: 1 Выполнение прыжка в длину с места, многоскоков, подскоков, прыжков с ноги на ногу и прыжков на правой и левой ноге; 2 Выполнение беговых упражнений с преодолением искусственных и естественных препятствий с использованием разнообразных способов передвижения.	4 2 2			

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	
Тема 39 Бег на средние дистанции	Практические занятия:	2			
	1 Выполнение равномерного бега на средние дистанции с высокого старта на 800м. и 1000м.				
	Самостоятельная работа обучающихся: написание рефератов.	7			
Раздел 17 Гимнастика и прикладная физическая подготовка					1,2,3
Тема 40 Строевые упражнения	Практические занятия:	4			
	1 Выполнение построений в шеренгу, в колонну, круг; строевых приемов на месте – поворотов направо, налево, кругом, размыкания и смыкания от первого и от середины и обратно.	2			
	2 Выполнение перестроений из одной шеренги в две, три, четыре «уступом» и обратно.	2	1		
	Самостоятельная работа обучающихся: написание рефератов.	7			
Тема 41 Общеразвивающие упражнения, ритмическая гимнастика и аэробика	Практические занятия:	12			
	1 Выполнение упражнений для мышц рук с малой интенсивностью: отведение, круговые движения.	2	1		
	2 Выполнения упражнения для мышц туловища с малой интенсивностью: повороты, наклоны, круговые движения.	2	1		
	3 Выполнения упражнения для мышц ног с малой интенсивностью: приседы, полуприседы, выпады.	2	1		
	4 Выполнения упражнений с малой интенсивностью на гимнастическом мате (коврике), на гимнастической	2			

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	
	скамейке.				1,2,3
	5 Выполнение упражнений с малой интенсивностью со скакалкой, набивным мячом, обручем, гимнастической палкой.	2			
	6 Выполнение ОРУ с малой интенсивностью в форме ритмической гимнастики.	2			
	Самостоятельная работа обучающихся: написание рефератов.	7			
Тема 42	Практические занятия:	6			
Упражнения атлетической гимнастики и приемы защиты и самообороны	1 Выполнение упражнений с малой интенсивностью с экспандерами, амортизаторами из резины, гантелями (не более 1,5 кг., на тренажерах.	2	1		
	2 Круговой, серийный и интервальный методы тренировки с умеренными нагрузками для развития силы основных мышечных групп.	2	1		
	3 Выполнение простейших эмитационных приемов защиты и самообороны.	2			
	Самостоятельная работа обучающихся: написание рефератов.	7			
Итого за семестр		72	6		
Итого		344	34		

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. Болманенкова, Т. А. Основы физического воспитания : учебное пособие : [12+] / Т. А. Болманенкова. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2020. – 236 с. : табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=571983>. – Библиогр.: с. 218-221. – ISBN 978-5-4499-0197-2. – DOI 10.23681/571983. – Текст : электронный.

2. Коровин, С.С. Физическая культура. Ценности. Личность: учебное пособие для обучающихся системы среднего профессионального образования и обучающихся — бакалавров высшего образования : [12+] / С.С. Коровин. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2020. – 199 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=570992>. – Библиогр.: с. 193-195. – ISBN 978-5-4499-0428-7. – DOI 10.23681/570992. – Текст : электронный.

3. Шеенко, Е.И. Физическая культура человека (основные понятия и ценности) : учебное пособие : [12+] / Е.И. Шеенко, Б.Г. Толистинов, И.А. Халев ; Алтайский филиал Российской академии народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2020. – 81 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=597370>. – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-4499-1472-9. – Текст : электронный.

Дополнительная учебная литература

1. Ворожбитова, А. Л. Гендер в спортивной деятельности : учебное пособие : [12+] / А. Л. Ворожбитова. – 3-е изд., стер. – Москва : ФЛИНТА, 2019. – 215 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=500657>. – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-9765-1031-9. – Текст : электронный.

2. Нахаева, Е. М. История физической культуры и спорта : учебное пособие / Е. М. Нахаева, Н. В. Минина. – Минск : РИПО, 2022. – 204 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=697643> (дата обращения: 11.05.2023). – Библиогр.: с. 195-196. – ISBN 978-985-895-009-5. – Текст : электронный.

3. Гигиена физического воспитания и спорта : практикум : [16+] / сост. Е. В. Волынская, С. А. Коробова ; Липецкий государственный педагогический университет им. П. П. Семенова-Тян-Шанского. – Липецк : Липецкий государственный педагогический университет им. П.П. Семенова-Тян-Шанского, 2021. – 72 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=693667> (дата обращения: 11.05.2023). – Библиогр.: с. 58. – Текст : электронный.

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, 2022. – Издается 2 раза в год. – Режим доступа: для

зарегистрированных пользователей. – URL: https://www.elibrary.ru/title_about_new.asp?id=69901 . – Текст : электронный.

1. 2. Начальная школа : ежемесячный научно-методический журнал / учредитель Общество с ограниченной ответственностью Издательство «Начальная школа и образование» ; главный редактор Степанов С. В. ; редакционный совет : Н. М. Белянкова [и др.]. – 1933. – Москва, 2021. – Издается 12 раз в год. – ISSN 0027-7371. - Текст : непосредственный.

3. Физическая культура в школе / гл. ред. Е.В. Жукунов ; учред. Школьная Пресса. – Москва : Школьная пресса, 2021. – № 3. – 2 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=614247>. – ISSN 0130-5581. – 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. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов : сайт. - Москва, 2005 - . - Обновляется в течение суток. – URL: <http://school-collection.edu.ru>. - Текст : электронный.

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

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

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

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

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

10. 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 01.12.2015N КИС-485-2015, OPEN 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, OPEN 98108561ZZE1903 2017-03-03, от 30.01.2020 N КИС-128-2020).

3. Microsoft Windows 8.1 (договор ООО «Компьютерные Информационные Системы» от 22.04.2015 N КИС-122-2015, OPEN 93740388ZZE1606 2014-06-25).

4. Microsoft Windows Multipoint Server Premium 2012 (договор ООО «Компьютерные Информационные Системы» от 29.11.2012 N КИС-225-2012, OPEN 91258913ZZE1412 2012-12-05).

5. Microsoft Windows Server – Standard 2012 (договор ООО «Компьютерные Информационные Системы» от 29.11.2012 N КИС-225-2012, OPEN 91258913ZZE1412 2012-12-05).

6. Microsoft Windows Server Standard Core 2016 (договор ООО «Компьютерные Информационные Системы» от 28.02.2017N КИС-087-2017OPEN 98108561ZZE1903 2017-03-03).

7. АИБС «МАРК-SQL» (версия 1.8 / ЗАО НПО «Информ-Система», договор N 18/2004-М от 18.02.2005, Лицензионное соглашение на использование АИБС «MARK SQL 1.8» N 100320050303 от 10.03.2005).

Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем

1. АИБС «МАРК-SQL» (база данных на 01.01.2023).

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

Для освоения дисциплины требуется спортивный комплекс: спортивный зал; зал ритмики и хореографии; открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий.

Практические занятия рекомендуется проводить в спортивном комплексе: спортивном зале; зале ритмики и хореографии; на открытом стадионе широкого профиля с элементами полосы препятствий.

Организация образовательной деятельности по общеобразовательной учебной 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.