

Подписан: Скоков Р.Ю., ректор
ВИЭПП

Дата: 2026.01.19 12:28:33+03'00'

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

Волжский социально-педагогический колледж

Рабочая программа дисциплины:

«Физическая культура»

Специальность:

44.02.07 Преподавание в основном общем образовании (по профилям)

Уровень образования:

среднее профессиональное образование

Квалификация выпускника:

основы безопасности и защиты Родины

Волжский, 2026 г.

Рабочая программа дисциплины разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 44.02.07 Преподавание в основном общем образовании (по профилям) основы безопасности и защиты Родины, утвержденного приказом Минпросвещения России от 10.01.2025 N 5.

Составители рабочей программы дисциплины:

_____ Черникова И.А., преподаватель
(подпись)

Рабочая программа дисциплины утверждена в составе комплекта документов образовательной программы Приказом ректора ВИЭПП N _____ от «___» _____ 20___ г.

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 44.02.07 Преподавание в основном общем образовании (по профилям) основы безопасности и защиты Родины.

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», «Основы обороны государства и военной службы»

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 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.	– психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; – основы проектной деятельности	– организовывать работу коллектива и команды; – взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.	– роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; – основы здорового образа жизни; – условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; – средства профилактики перенапряжения	– использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; – пользоваться средствами профилактики перенапряжения

Перечень компетенций	В результате освоения дисциплины обучающийся должен	
	знать	уметь
		характерными для данной специальности

2 Объем, структура и содержание дисциплины

Объем дисциплины составляет 196 академических часов.

Очная форма обучения

Объем обязательных аудиторных занятий – 156 часов, в том числе по видам учебной деятельности:

практические занятия – 156 часов.

В объем учебной деятельности обучающихся по дисциплине включается:
самостоятельная работа – 40 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					1,2,3
Тема 1 Система физического воспитания в России	Практические занятия:	4			
	1 Средства и методы развития быстроты, силы, выносливости, ловкости и гибкости. Комплексное развитие физических качеств.	2			
	2 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:	4			
	1 Совершенствование техники бега с низкого старта на 30 м.,60 м., 100 м., 200 м., 400 м. и челночного бега 4х10 м.	2	1		
	2 Совершенствование техники эстафетного бега 4х100 и 4х400м. с передачей эстафетной палочки.	2			
	Самостоятельная работа обучающихся: выполнение типовых заданий.	2			
Тема 3 Прыжок в длину с разбега и преодоление искусственных и	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	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	
естественных препятствий	2 Совершенствование техники беговых упражнений с преодолением искусственных и естественных препятствий с использование разнообразных способов передвижения.	2			
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.	2			
Раздел 3 Гимнастика и прикладная физическая подготовка					1,2,3
Тема 5	Практические занятия:	4			
Строевые упражнения	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	1		
	Тема 6	Практические занятия:	12		
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 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			

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	
	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.	2			
	Тема 7 Упражнения атлетической гимнастики и приемы защиты и самообороны	Практические занятия:	4		
	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			
	Зачёт	2			
Итого за семестр		38	8		
Первый год обучения весенний семестр					
Раздел 4 Спортивные игры - волейбол					1,2,3
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			

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 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.	2	1			
Тема 10 Подачи мяча	Практические занятия:	4				
	1 Совершенствование технике нижней прямой подачи, верхней прямой подачи в стену, во встречных шеренгах, колоннах.	2				
	2 Двусторонняя игра в волейбол по упрощенным правилам.	2				
	Самостоятельная работа обучающихся: выполнение типовых заданий.	2				
Тема 11 Нападающий удар. Тактика игры в нападении	Практические занятия:	2				
	1 Совершенствование техники нападающего удара: разбегу, напрыгиванию, толчку, удару по мячу.	2				
Тема 12 Одиночное и групповое блокирование. Тактика игры в защите	Практические занятия:	4				
	1 Совершенствование техники одиночного и группового блокирования.	2				
	2 Совершенствование тактики игры в защите: выбор места игроком для получения мяча.	2	1			
	Самостоятельная работа обучающихся: выполнение типовых заданий.	2				
Раздел 5 Спортивные игры - баскетбол					1,2,3	
Тема 13 Передвижения и остановки. Ловля и передача мяча	Практические занятия:	8				
	1 Совершенствование техники передвижений в стойке игрока: приставными шагами влево, вправо, вперед, назад.	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	
	2 Совершенствование техники передачи мяча двумя и одной руками сверху, снизу, от груди, из-за головы, с боку, на месте, в движении и прыжке.	4	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:	4			
	1 Совершенствование 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.	4	1		
Тема 17 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.	2	1		
Раздел 6 Гимнастика и прикладная физическая подготовка					1,2,3
Тема 18	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	
Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний	1 Совершенствование упражнения для коррекции нарушений осанки.	2			
	2 Комплексы упражнений гигиенической и производственной гимнастики.	2	1		
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.	2			
	Самостоятельная работа обучающихся: выполнение типовых заданий.	2			
	Зачёт	2			
Итого за семестр		50	8		
Второй год обучения осенний семестр					
Раздел 8 Основы теории физической культуры					1,2,3
Тема 20 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.	2	1		
Раздел 9 Легкая атлетика					1,2,3
Тема 21 Бег на короткие дистанции	Практические занятия:	4			
	1 Совершенствование техники бега с низкого старта на 30 м., 60 м., 100 м., 200 м., 400 м. и челночного бега 4x10м.	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	
	2 Совершенствование техники эстафетного бега 4x100 м. и 4x400 м. с передачей эстафетной палочки.	2			
	Самостоятельная работа обучающихся: выполнение типовых заданий.	2			
	Тема 22 Прыжок в длину с разбега и преодоление искусственных и естественных препятствий	Практические занятия:	2		
	1 Совершенствование техники прыжка в длину с места, многоскоков, подскоков, прыжков с ноги на ногу и прыжков на правой и левой ноге.	2			
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.	2			
	Самостоятельная работа обучающихся: выполнение типовых заданий.	2			
Раздел 10 Гимнастика и прикладная физическая подготовка.					1,2,3
Тема 24 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.	2	1		
Тема 25 Общеразвивающие упражнения, ритмическая гимнастика и аэробика	Практические занятия:	10			
	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		

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	
	3 Совершенствование техники выполнения упражнения для мышц ног: приседы, полуприседы, выпады.	2			
	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			
Тема 26 Упражнения атлетической гимнастики и приемы защиты и самообороны	Практические занятия:	2			
	1 Совершенствование техники выполнения упражнения с экспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, на тренажерах.	2			
	Самостоятельная работа обучающихся: выполнение типовых заданий.	2			
	Зачёт	2			
Итого за семестр		30	5		
Второй год обучения весенний семестр					
Раздел 11 Спортивные игры - волейбол					1,2,3
Тема 27 Стойки и перемещения Волейболиста. Прием и передача мячасверху 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			

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: выполнение типовых заданий.	2			
Тема 28 Прием и передача мячаснизу двумя руками	Практические занятия:	4			
	Совершенствование техники приема и передача мяча снизу двумя руками над собой, в парах, в колоннах, через сетку.	4			
	Самостоятельная работа обучающихся: выполнение типовых заданий.	2	1		
Тема 29 Подачи мяча	Практические занятия:	4			
	1 Совершенствование технике нижней прямой подачи, верхней прямой подачи в стену, во встречных шеренгах, колоннах. Двусторонняя игра в волейбол по упрощенным правилам.	4			
	Самостоятельная работа обучающихся: выполнение типовых заданий.	2			
Тема 30 Нападающий удар. Тактика игры в нападении	Практические занятия:	2			
	1 Совершенствование техники нападающего удара: разбегу, напрыгиванию, толчку, удару по мячу.	2	1		
Раздел 12 Спортивные игры - баскетбол					1,2,3
Тема 31 Передвижения и остановки. Ловля и передача мяча	Практические занятия:	2			
	1 Совершенствование техники передвижений в стойке игрока: приставными шагами влево, вправо, вперед, назад; Совершенствование техники передачи мяча двумя и одной руками сверху, снизу, от груди, из-за головы, с боку, на месте, в движении и прыжке.	2			
	Самостоятельная работа обучающихся: выполнение типовых заданий.	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	
Тема 32 Ведение мяча	Практические занятия:	2			
	1 Совершенствование техники ведения мяча правой и левой рукой, на месте, шагом, бегом, с изменением направления и скорости движения, высоты отскока.Совершенствование приемов: ведение мяча, остановка, поворот и передача мяча; ведение 2 шага - передача.	2			
	Самостоятельная работа обучающихся: выполнение типовых заданий.	2	1		
Тема 33 Броски мяча в корзину	Практические занятия:	2			
	1 Совершенствование техники ведения мяча – 2 шага - бросок. Совершенствование в технике штрафных бросков: от груди, от головы, от плеча.	2			
	Самостоятельная работа обучающихся: выполнение типовых заданий.	2			
Раздел 13 Гимнастика и прикладная физическая подготовка					
Тема 34 Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний	Практические занятия:	2			
	1 Совершенствование упражнения для коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений гигиенической и производственной гимнастики.	2	1		
Тема 35 Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний	Практические занятия:	2			
	1 Совершенствование упражнения для коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений гигиенической и производственной гимнастики.	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	
Раздел 14 Легкая атлетика.					1,2,3
Тема 36 Бег на средние и длинные дистанции	1 Совершенствование техники бега на длинные дистанции с высокого старта на 2000м. и 3000м.	2			
	Зачёт	2			
Итого за семестр		30	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.				
	Самостоятельная работа обучающихся: выполнение типовых заданий.	2			
Раздел 16 Легкая атлетика					1,2,3
Тема 38 Бег на короткие дистанции	Практические занятия:	4			
	1 Совершенствование техники бега с низкого старта на 30 м.,60 м., 100 м., 200 м., 400 м. и челночного бега 4х10 м.	2	1		
	2 Совершенствование техники эстафетного бега 4х100м. и 4х400м. с передачей эстафетной палочки.	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: выполнение типовых заданий.	2			
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	1		
	2 Совершенствование техники беговых упражнений с преодолением искусственных и естественных препятствий с использование разнообразных способов передвижения.	2	1		
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	2			
	Самостоятельная работа обучающихся: выполнение типовых заданий.	2			
Раздел 17 Гимнастика и прикладная физическая подготовка					
Тема 41 Строевые упражнения	Практические занятия:	2			1,2,3
	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			
Тема 42 Прием и передача мяча снизу двумя руками	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	
	1 Совершенствование техники приема и передача мяча снизу двумя руками над собой, в парах, в колоннах, через сетку.	2	1		
Тема 43 Подачи мяча	Практические занятия:	4			
	1 Совершенствование технике нижней прямой подачи, верхней прямой подачи в стену, во встречных шеренгах, колоннах.	2			
	2 Двусторонняя игра в волейбол по упрощенным правилам.	2			
	Зачет	2			
Итого за семестр		26	4		
Третий год обучения весенний семестр					
Раздел 18 Спортивные игры - баскетбол					
Тема 44 Передвижения и остановки. Ловля и передача мяча	Практические занятия:	2			
	1 Совершенствование техники передачи мяча двумя и одной руками сверху, снизу, от груди, из-за головы, с боку, на месте, в дв и жении и прыжке.	2	1		
Тема 45 Ведение мяча	Практические занятия:	2			
	1 Совершенствование техники ведения мяча правой и левой рукой, на месте, шагом, бегом, с изменением направления и скорости движения, высоты отскока.	2	1		
Тема 46 Броски мяча в корзину	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	
	1 Совершенствование техники ведения мяча – 2 шага - бросок.	2	1		
	2 Совершенствование в технике штрафных бросков: от груди, от головы, от плеча.	2			
	Самостоятельная работа обучающихся: выполнение типовых заданий.	2			
Раздел 19 Гимнастика и прикладная физическая подготовка					
Тема 47 Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний	Практические занятия:	2	1		
	1 Совершенствование упражнения для коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений гигиенической и производственной гимнастики.	2			
Тема 48 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		1,2,3
	Самостоятельная работа обучающихся: выполнение типовых заданий.	2			
Раздел 20					

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	
Легкая атлетика.					
Тема 49 Бег на средние и длинные дистанции	Практические занятия:	2			
	1 Совершенствование техники бега на длинные дистанции с высокого старта на 2000м. и 3000м.				
	Зачёт	2			
Итого за семестр		22	5		
Итого		196	36		

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:	2			
	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:	4			
	1 Определение уровня физического развития, функциональной и физической подготовленности	2	1		
	2 Обучение ведению и проверка дневника самоконтроля за физическим развитием, физической подготовленностью и состоянием здоровья.	2			
	Самостоятельная работа обучающихся: написание рефератов.	2			
Тема 3 Обучение и совершенствование техники оздоровительной ходьбы	Практические занятия:	4			
	1 Работа рук, ног в ходьбе и беге.	2	1		
	2 Подбор индивидуальной дозировки в ходьбе, беге, чередовании бега с ходьбой.	2			
	Практические занятия:	2			
	1 Непрерывный бег, переменный бег, повторный бег.	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.	2			1,2,3
Тема 4 Обучение и совершенствование техники, метания снаряда на дальность и в цель.	Практические занятия:	4			
	1 Метание гранаты (мяча) – стоя, с колена, лежа.	2	1		
	2 Метание гранаты (мяча): разбег, финальное усилие (бросок), торможение.	2	1		
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 ритмической гимнастики.	2			
	Самостоятельная работа обучающихся: написание рефератов.	7			

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 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			
	Зачёт	2			
Итого за семестр		38	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.	2			
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.	2	1		
Тема 9 Обучение и совершенствование техники подвижных игр и эстафет.	Практические занятия:	6			
	1 Обучение и совершенствование техники подвижных игр.	2			
	2 Обучение и совершенствование техники эстафет.	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		
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:	6				
	1 Выполнение стоек волейболиста: низкой, средней, высокой; техники перемещений приставными шагами влево, вправо, вперед, назад, выпадами в различных направлениях.	4				
	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.	2				
Раздел 5 Спортивные игры - баскетбол						1,2,3
Тема 12 Передвижения и остановки. Ловля и передача мяча	Практические занятия:	4				
	1 Выполнение упражнений 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 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	Практические занятия:	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		
Броски мяча в корзину	1 Выполнение техники ведения мяча – 2 шага - бросок.	4	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.	2	1			
Тема 16 Техника нападения	Практические занятия:	2				
	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			
	Самостоятельная работа обучающихся: написание рефератов.	2				
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			
Раздел 7 Легкая атлетика						
Тема 18	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	
Бег по прямой и на повороте	1 Выполнение специально беговых упражнений по прямой и на повороте, на дистанции от 30м. до 100м.	2			
	Зачёт	2			
Итого за семестр		50	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 воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни. Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности.	2	1		
	Самостоятельная работа обучающихся: написание рефератов.	2			
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 4х10м., в равномерном темпе.	2	1		
	2 Выполнение отдельных элементов техники эстафетного бега 4х50 м. и 4х100 м. с передачей эстафетной палочки.	2			
	Самостоятельная работа обучающихся: написание рефератов.	2			
Тема 21 Прыжок в длину с	Практические занятия:	4			
	1 Выполнение прыжка в длину с места, многоскоков,	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	
разбега и преодоление искусственных и естественных препятствий	подскоков, прыжков с ноги на ногу и прыжков на правой и левой ноге.				
	2 Выполнение беговых упражнений с преодолением искусственных и естественных препятствий с использование 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.	2			
Раздел 10 Гимнастика и прикладная физическая подготовка.					1,2,3
Тема 23 Строевые упражнения	Практические занятия:	2			
	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.	1	1		
	2 Выполнение перестроений из одной шеренги в две, три, четыре «уступом» и обратно.	1			
Тема 24 Общеразвивающие упражнения, ритмическая гимнастика и аэробика	Практические занятия:	6			
	1 Выполнение упражнений для мышц рук с малой интенсивностью: отведение, круговые движения.	1	1		
	2 Выполнения упражнения для мышц туловища с малой интенсивностью: повороты, наклоны, круговые движения.	1	1		
	3 Выполнения упражнения для мышц ног с малой интенсивностью: приседы, полуприседы, выпады.	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	
	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.	1			
	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 эмитационных приемов защиты и самообороны..	2			
	Самостоятельная работа обучающихся: написание рефератов.	2			
	Зачёт	2			
Итого за семестр		30	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			
Тема 27	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	
Прием и передача мяча снизу двумя руками	1 Выполнение приема и передача мяча снизу двумя руками над собой, в парах, в колоннах, через сетку.	4	1		1,2,3
Тема 28 Подачи мяча	Практические занятия:	4			
	1 Выполнение нижней прямой подачи, верхней прямой подачи в стену, во встречных шеренгах, колоннах. Двусторонняя игра в волейбол по упрощенным правилам.	4			
	Самостоятельная работа обучающихся: написание рефератов.	2			
Тема 29 Нападающий удар. Тактика игры в нападении	Практические занятия:	2			
	1 Выполнение эмитации нападающего удара: разбегу, напрыгиванию, толчку, удару по мячу.	2	1		
	Самостоятельная работа обучающихся: написание рефератов.	2			
Раздел 12 Спортивные игры - Баскетбол					
Тема 30 Передвижения и остановки. Ловля и передача мяча	Практические занятия:	2			
	1 Выполнение передвижений в стойке игрока: приставными шагами влево, вправо, вперед, назад; Выполнение передачи мяча двумя и одной руками сверху, снизу, от груди, из-за головы, с боку, на месте, в движении и прыжке.	2			
	Самостоятельная работа обучающихся: написание рефератов.	2	1		
Тема 31 Ведение мяча	Практические занятия:	2			
	1 Выполнение ведения мяча правой и левой рукой, на месте, шагом, бегом, с изменением направления и скорости движения, высоты отскока. Выполнение приемов: ведение	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	
	мяча, остановка, поворот и передача мяча; ведение 2 шага - передача.				
Тема 32 Броски мяча в корзину	Практические занятия:	2			
	1 Выполнение ведения мяча – 2 шага - бросок. Выполнение штрафных бросков: от груди, от головы, от плеча.	2	1		
	Самостоятельная работа обучающихся: написание рефератов.	2			
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.	2	1		
	Самостоятельная работа обучающихся: написание рефератов.	2			
Раздел 13 Гимнастика и прикладная физическая подготовка					1,2,3
Тема 34 Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний	Практические занятия:	2			
	1 Выполнение упражнений для коррекции нарушений осанки.	2			
	Самостоятельная работа обучающихся: написание рефератов.	2			
Раздел 14 Легкая атлетика.					
Тема 35 Бег на средние	Практические занятия:	2			
	1 Выполнение равномерного бега на средние дистанции	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	
дистанции	с высокого старта на 800м. и 1000м.				
	Зачёт	2			
Итого за семестр		30	6		
Третий год обучения осенний семестр					
Раздел 15 Основы теории физической культуры.					1,2,3
Тема 36 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.	2			
	Самостоятельная работа обучающихся: написание рефератов.	2			
Раздел 16 Легкая атлетика					1,2,3
Тема 37 Бег на короткие дистанции	Практические занятия:	6			
	1 Выполнение бега с низкого старта на 30 м.,60 м., 100 м., 200 м., 400 м. и челночного бега 4х10 м.	2			
	2 Выполнение бега по прямой с различной скоростью, по виражу, повторный бег на отрезках 30-60м.	2			
	3 Выполнение эстафетного бега 4х50м. и 4х100м. с передачей эстафетной палочки.	2			
	Самостоятельная работа обучающихся: написание рефератов.	4			
Тема 38 Прыжок в длину с разбега и преодоление искусственных и	Практические занятия:	2			
	1 Выполнение прыжка в длину с места, многоскоков, подскоков, прыжков с ноги на ногу и прыжков на правой и левой ноге;	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	
естественных препятствий					1,2,3
Тема 39	Практические занятия:	2			
Бег на средние дистанции	1 Выполнение равномерного бега на средние дистанции с высокого старта на 800м. и 1000м.	2			
	Самостоятельная работа обучающихся: написание рефератов.	2			
Раздел 17 Гимнастика и прикладная физическая подготовка					1,2,3
Тема 40	Практические занятия:	4			1,2,3
Строевые упражнения	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		
Тема 41	Практические занятия:	2			
Общеразвивающие упражнения, ритмическая гимнастика и аэробика	1 Выполнение упражнений для мышц рук с малой интенсивностью: отведение, круговые движения.	1	1		
	2 Выполнения упражнения для мышц туловища с малой интенсивностью: повороты, наклоны, круговые движения.	1	1		
Тема 42	Практические занятия:	2			1,2,3
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.	1	1		
	2 Круговой, серийный и интервальный методы	1	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	
	тренировки с умеренными нагрузками для развития силы основных мышечных групп.				
	Зачёт	2			
Итого за семестр		26			
	Третий год обучения весенний семестр				
Раздел 18 Спортивные игры - волейбол					1,2,3
Тема 43 Стойки и перемещения Волейболиста. Прием и передача мяча сверху двумя руками	Практические занятия:	2			1,2,3
	1 Выполнение стоек волейболиста: низкой, средней, высокой; техники перемещений приставными шагами влево, вправо, вперед, назад, выпадами в различных направлениях.	1			
	2 Выполнение упражнений для овладения верхней передачи мяча двумя руками: с подбрасыванием мяча и передачей над собой, в парах, в стену, через сетку.	1			
Тема 44 Прием и передача мяча снизу двумя руками	Практические занятия:	2			
	1 Выполнение приема и передача мяча снизу двумя руками над собой, в парах, в колоннах, через сетку.	2	1		
Тема 45 Подачи мяча	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	
	1 Выполнение нижней прямой подачи, верхней прямой подачи в стену, во встречных шеренгах, колоннах.	1			
	2 Двусторонняя игра в волейбол по упрощенным правилам.	1			
	Самостоятельная работа обучающихся: написание рефератов.	2			
Раздел 19 Спортивные игры - Баскетбол					
Тема 46 Передвижения и остановки. Ловля и передача мяча	Практические занятия:	2			
	1 Выполнение передвижений в стойке игрока: приставными шагами влево, вправо, вперед, назад;	1			
	2 Выполнение передачи мяча двумя и одной руками сверху, снизу, от груди, из-за головы, с боку, на месте, в движении и прыжке.	1	1		
Тема 48 Ведение мяча	Практические занятия:	2			
	1 Выполнение ведения мяча правой и левой рукой, на месте, шагом, бегом, с изменением направления и скорости движения, высоты отскока.	1	1		
	2 Выполнение приемов: ведение мяча, остановка, поворот и передача мяча; ведение 2 шага - передача.	1			
Тема 49	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	
Броски мяча в корзину					
	1 Выполнение ведения мяча – 2 шага - бросок.	1			
	2 Выполнение штрафных бросков: от груди, от головы, от плеча.	1	1		
Тема 50 Техника нападения	Практические занятия:	1			
	1 Выполнение индивидуальных действий в нападении: уход от опеки защитника, выбор места для получения мяча, добивание мяча после отскока от щита или корзины.	1	1		
Раздел 20 Гимнастика и прикладная физическая подготовка					1,2,3
Тема 51 Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний	Практические занятия:	1			
	1 Выполнение упражнений для коррекции нарушений осанки.	1			
Раздел 21 Легкая атлетика.					
Тема 52 Бег на средние дистанции	Практические занятия:	2			
	1 Выполнение равномерного бега на средние дистанции с высокого старта на 800м. и 1000м.	2			
	Самостоятельная работа обучающихся: написание	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	
	рефератов.				
	Зачёт	2			
Итого за семестр		22	6		
Итого		196			

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. 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> – Библиогр.: с. 58. – Текст : электронный.

2. Коровин, С. С. Основы теории и методики воспитания двигательных способностей обучающихся : учебно-методическое пособие : [12+] / С. С. Коровин. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2021. – 125 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=614533>. – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-4499-2425-4. – DOI 10.23681/614533. – Текст : электронный. Основная учебная литература

3. 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> . – Библиогр.: с. 195-196. – ISBN 978-985-895-009-5. – Текст : электронный.

Дополнительная учебная литература

1. 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.

2. Физическая культура и спорт : учебное пособие : [16+] / Т. В. Колтошова, И. Н. Шевелева, О. А. Мельникова [и др.] ; Омский государственный технический университет. – Омск : Омский государственный технический университет (ОмГТУ), 2020. – 169 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: – ISBN 978-5-8149-3001-9. – Текст : электронный. Библиогр.: с. 58. – Текст : электронный.

Нормативно-правовые акты

1. 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 КонсультантПлюс. – URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_73038/.

2. 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 КонсультантПлюс. – URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_121895/.

3. 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 КонсультантПлюс. – URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_164253/.

4. 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 КонсультантПлюс. – URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_320173/.

Периодическая литература

1. Вестник ВИЭПП: научный журнал / главный редактор Скоков Р.Ю.; учред. и изд. ГБОУ ВИЭПП — Волжский, 2025. - ISSN 2658 – 6886. – Текст : непосредственный

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: 2022. – 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. КиберЛенинка: научная электронная библиотека : сайт. – Москва, 2020 - . Обновляется в течение суток. - URL: <https://cyberleninka.ru>. - Текст : электронный.

8. Некоммерческая интернет-версия системы КонсультантПлюс : 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) 3D Свидетель программное обеспечение по реконструкции мест преступлений. Пожаров и ДТП».

2) «Каскад-фоторобот»;

3) Сервис «1С: Предприятие 8 для учебных заведений»;

4) Microsoft Office Standard 2016;

5) Microsoft Windows 10 Pro;

6) АБС «Управление кредитной организацией»;

7) Справочная правовая система (СПС) КонсультантПлюс;

8) ПО ГИС Map Info Professional;

9) ПО «Ситуационный конструктор»;

10) АИБС «МАРК-SQL» (версия 1.8);

11. Программный комплекс «Web-система СБИС».

Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем

2. АИБС «МАРК-SQL»;

3. ИТС ПРОФ ВУЗ;

4. Справочная правовая система (СПС) КонсультантПлюс (обновляется постоянно).

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

Для освоения дисциплины рекомендуется аудитория, оснащенная мультимедийными средствами (проектор и др.) как для проведения занятий лекционного типа, так и для проведения занятий семинарского типа.

Практические занятия рекомендуется проводить в спортивном комплексе, включающем спортивный зал и открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий.

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

Согласование обновления рабочей программы дисциплины «Физическая культура»

на 20__/20__ учебный год

Ответственные лица	Ф.И.О	Подпись
Председатель ПЦК социально-гуманитарных дисциплин		
Руководитель образовательной программы		

Обновление рабочей программы общеобразовательной учебной дисциплины утверждено в составе комплекта документов образовательной программы Приказом ректора ВИАПП N _____ от _____ 20__ г.

на 20__/20__ учебный год

Ответственные лица	Ф.И.О	Подпись
Председатель ПЦК социально-гуманитарных дисциплин		
Руководитель образовательной программы		

Обновление рабочей программы общеобразовательной учебной дисциплины утверждено в составе комплекта документов образовательной программы Приказом ректора
ВИЭПП N _____ от _____ 20__ г.

на 20__/20__ учебный год

Ответственные лица	Ф.И.О	Подпись
Председатель ПЦК социально-гуманитарных дисциплин		
Руководитель образовательной программы		

Обновление рабочей программы общеобразовательной учебной дисциплины утверждено в составе комплекта документов образовательной программы Приказом ректора
ВИЭПП N _____ от _____ 20__ г.

на 20__/20__ учебный год

Ответственные лица	Ф.И.О	Подпись
Председатель ПЦК социально-гуманитарных дисциплин		
Руководитель образовательной программы		

Обновление рабочей программы общеобразовательной учебной дисциплины утверждено в составе комплекта документов образовательной программы Приказом ректора
ВИЭПП N _____ от _____ 20__ г.