

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

Волжский социально-педагогический колледж

**Рабочая программа дисциплины:**

**«Физическая культура»**  
(ред. от 27.05.2020)

Специальность:  
**54.02.01 Дизайн (по отраслям)**

Уровень образования:  
**среднее профессиональное образование**

Квалификация выпускника:  
Дизайнер

Рабочая программа дисциплины разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 54.02.01 Дизайн (по отраслям), утвержденного Приказом Минобрнауки России от 27.10.2014 N 1353.

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

## **Структура рабочей программы дисциплины**

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

## 1 Общая характеристика рабочей программы дисциплины

### 1.1 Область применения рабочей программы дисциплины

Рабочая программа дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 54.02.01 Дизайн (по отраслям)

### 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».

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

| Перечень компетенций   | В результате освоения дисциплины обучающийся должен  |   |
|--|--|---|
|  | знать  | уметь   |
| ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.         | о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни. | использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей |
| ОК 3. Решать проблемы, 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 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.  |  |   |
| ОК 9. Ориентироваться в условиях частой смены  |  |   |

|   |   |  |
|---|---|--|
| технологий профессиональной деятельности. | в |  |
|---|---|--|

## **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<br>Осенний семестр  |   |                         |                       |                       |                  |
| Раздел 1<br>Основы теории физической культуры                                 |   |                         |                       |                       | 1,2,3            |
| Тема 1<br>Система физического воспитания в России                             | Практические занятия:<br>1 Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни. Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности.   | 2                       |                       |                       |                  |
|   |   | 2                       | 1                     |                       |                  |
| Раздел 2<br>Легкая атлетика.  |   |                         |                       |                       | 1,2,3            |
| Тема 2<br>Бег на короткие дистанции   | Практические занятия:<br>1 Совершенствование техники бега с низкого старта на 30 м., 60 м., 100 м., 200 м., 400 м. и челночного бега 4x10 м.<br>2 Совершенствование техники эстафетного бега 4x100 и 4x400м. с передачей эстафетной палочки.<br>Самостоятельная работа обучающихся: выполнение типовых заданий. | 4                       |                       |                       |                  |
|   |   | 2                       | 1                     |                       |                  |
|   |   | 2                       |                       |                       |                  |
| Тема 3<br>Прыжок в длину с разбега и преодоление искусственных и естественных | Практические занятия:<br>1 Совершенствование техники прыжка в длину с места, многоскоков, подскоков, прыжков с ноги на ногу и прыжков на правой и левой ноге.<br>2 Совершенствование техники беговых упражнений с   | 4                       |                       |                       |                  |
|   |   | 2                       | 1                     |                       |                  |
|   |   | 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 |                  |
| 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.   | 2                       |                       |                       |                  |
|   | Самостоятельная работа обучающихся: выполнение типовых заданий.   | 7                       |                       |                       |                  |
| Раздел 3<br>Гимнастика и прикладная физическая подготовка     |   |                         |                       |                       | 1,2,3            |
| Тема 5  | Практические занятия:   | 2                       |                       |                       |                  |
| 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. | 1                       | 1                     |                       |                  |
|   | 2 Совершенствование перестроений из одной шеренги в две, три, четыре «уступом» и обратно.   | 1                       | 1                     |                       |                  |
|   | Самостоятельная работа обучающихся: выполнение типовых заданий.   | 6                       |                       |                       |                  |
| 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   | 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<br>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<br>весенний семестр                                    |   |                         |                       |                       |                  |
| Раздел 4<br>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<br>Стойки и перемещения волейболиста.<br>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.   | 8                       |                       |                       |                  |
| Тема 9<br>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<br>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<br>Нападающий удар.<br>Тактика игры в нападении                                   | Практические занятия:   | 2                       |                       |                       |                  |
|   | 1 Совершенствование техники нападающего удара: разбегу, напрыгиванию, толчку, удару по мячу.  |                         |                       |                       |                  |
| Тема 12<br>Одиночное и групповое  | Практические занятия:   | 2                       |                       |                       |                  |
|   | 1 Совершенствование техники одиночного и группового блокирования.   | 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 |                  |
| блокирование. Тактика игры в защите                           | 2 Совершенствование тактики игры в защите: выбор места игроком для получения мяча.   | 1                       | 1                     |                       |                  |
|   | Самостоятельная работа обучающихся: выполнение типовых заданий.  | 8                       |                       |                       |                  |
| Раздел 5<br>Спортивные игры - баскетбол                       |  |                         |                       |                       | 1,2,3            |
| Тема 13<br>Передвижения и остановки.<br>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<br>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<br>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<br>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<br>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                       | 1                     |                       |                  |
|   | 2 Совершенствование коллективных действий в нападении: постепенное нападение, быстрый прорыв.   | 1                       |                       |                       |                  |
| Раздел 6<br>Гимнастика и прикладная физическая подготовка           |   |                         |                       |                       | 1,2,3            |
| Тема 18<br>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<br>Легкая атлетика   |   |                         |                       |                       | 1,2,3            |
| Тема 19<br>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.   | 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   |  | 72                      | 8                     |                       |                  |
| Второй год обучения<br>Осенний семестр   |  |                         |                       |                       |                  |
| Раздел 8<br>Основы теории физической культуры  |  |                         |                       |                       | 1,2,3            |
| Тема 20<br>Система физического воспитания в России   | Практические занятия:<br>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<br>Легкая атлетика  |  |                         |                       |                       | 1,2,3            |
| Тема 21<br>Бег на короткие дистанции   | Практические занятия:<br>1 Совершенствование техники бега с низкого старта на 30 м., 60 м., 100 м., 200 м., 400 м. и челночного бега 4x10м.<br>2 Совершенствование техники эстафетного бега 4x100 м. и 4x400 м. с передачей эстафетной палочки.<br>Самостоятельная работа обучающихся: выполнение типовых заданий. | 4<br>2<br>2<br>6        |                       | 1                     |                  |
| Тема 22<br>Прыжок в длину с разбега и преодоление искусственных и естественных препятствий | Практические занятия:<br>1 Совершенствование техники прыжка в длину с места, многоскоков, подскоков, прыжков с ноги на ногу и прыжков на правой и левой ноге.<br>2 Совершенствование техники беговых упражнений с преодолением искусственных и естественных препятствий с использованием разнообразных способов    | 4<br>2<br>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<br>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<br>Гимнастика и прикладная физическая подготовка.              |   |                         |                       |                       | 1,2,3            |
| Тема 24<br>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 «куступом» и обратно.  | 2                       |                       |                       |                  |
|  | Самостоятельная работа обучающихся: выполнение типовых заданий.   | 6                       |                       |                       |                  |
| Тема 25<br>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<br>Весенний семестр                          |  |                         |                       |                       |                  |
| Раздел 11  |  |                         |                       |                       |                  |
| Спортивные игры - волейбол                                       |  |                         |                       |                       | 1,2,3            |
| 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.  | 10                      |                       |                       |                  |
| Тема 28<br>Прием и передача мяча снизу двумя руками     | Практические занятия:  | 4                       |                       |                       |                  |
|   | 1 Совершенствование техники приема и передача мяча снизу двумя руками над собой, в парах, в колоннах, через сетку.   | 4                       | 1                     |                       |                  |
| Тема 29<br>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<br>Нападающий удар.<br>Тактика игры в нападении | Практические занятия:  | 4                       |                       |                       |                  |
|   | 1 Совершенствование техники нападающего удара: разбегу, напрыгиванию, толчку, удару по мячу.   | 4                       | 1                     |                       |                  |
|   | Самостоятельная работа обучающихся: выполнение типовых заданий.  | 10                      |                       |                       |                  |
| Раздел 12<br>Спортивные игры - баскетбол                |  |                         |                       |                       | 1,2,3            |
| Тема 31<br>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<br>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<br>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<br>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. | 4                       | 1                     |                       |                  |
| Раздел 13<br>Гимнастика и прикладная физическая подготовка |   |                         |                       |                       | 1,2,3            |
| Тема 35<br>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.  | 10                      |                       |                       |                  |
| Раздел 14<br>Легкая атлетика.                      |  |                         |                       |                       | 1,2,3            |
| Тема 36<br>Бег на средние и длинные дистанции      | Практические занятия:  | 4                       |                       |                       |                  |
|  | 1 Совершенствование техники бега на длинные дистанции с высокого старта на 2000м. и 3000м.   | 4                       |                       |                       |                  |
|  | Самостоятельная работа обучающихся: выполнение типовых заданий.  | 10                      |                       |                       |                  |
| Итого за семестр                                   |  | 80                      | 6                     |                       |                  |
| Третий год обучения<br>Осенний семестр             |  |                         |                       |                       |                  |
| Раздел 15<br>Основы теории физической культуры.    |  |                         |                       |                       | 1,2,3            |
| Тема 37<br>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                       |                       |                       |                  |
| Раздел 16<br>Легкая атлетика                       |  |                         |                       |                       | 1,2,3            |
| Тема 38<br>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.   | 4                       |                       |                       |                  |
| Тема 39<br>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<br>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.   | 7                       |                       |                       |                  |
| Раздел 17<br>Гимнастика и прикладная физическая подготовка                                 |   |                         |                       |                       | 1,2,3            |
| Тема 41<br>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<br>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                     |                       |                  |
|  | 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. Совершенствование ОРУ в форме ритмической гимнастики, комбинации аэробики. | 2                       |                       |                       |                  |
|  | Самостоятельная работа обучающихся: выполнение типовых заданий.  | 7                       |                       |                       |                  |
|  | Тема 43<br>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  | 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. Приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки. |                         |                       |                       |                  |
|                         | Самостоятельная работа обучающихся: выполнение типовых заданий.                                       | 7                       |                       |                       |                  |
| Итого за семестр        |   | 64                      | 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<br>Осенний семестр   |   |                         |                       |                       |                  |
| Раздел 1<br>Основы теории физической культуры                                  |   |                         |                       |                       | 1,2,3            |
| Тема 1<br>Система физического воспитания в России                              | Практические занятия:<br>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 2<br>Легкая атлетика.   |   |                         |                       |                       | 1,2,3            |
| Тема 2<br>Инструктаж по охране труда при проведении занятий по легкой атлетике | Практические занятия:<br>1 Определение уровня физического развития, функциональной и физической подготовленности.<br>2 Обучение ведению и проверка дневника самоконтроля за физическим развитием, физической подготовленностью и состоянием здоровья.<br>Самостоятельная работа обучающихся: написание рефератов. | 4                       |                       |                       |                  |
|  |   | 2                       | 1                     |                       |                  |
|  |   | 2                       |                       |                       |                  |
|  |   | 6                       |                       |                       |                  |
| Тема 3<br>Обучение и совершенствование техники оздоровительной                 | Практические занятия:<br>1 Работа рук, ног в ходьбе и беге.<br>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.  |                         |                       |                       |                  |
|  | Самостоятельная работа обучающихся: написание рефератов.   | 7                       |                       |                       |                  |
| Тема 4<br>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<br>Гимнастика и прикладная физическая подготовка                              |  |                         |                       |                       |                  |
| Тема 5<br>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                       |                       |                       |                  |

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 |                  |
|   | ритмической гимнастики.  |                         |                       |                       |                  |
|   | Самостоятельная работа обучающихся: написание рефератов.   | 7                       |                       |                       |                  |
| Тема 6  | 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                       |                       |                       |                  |
|   | 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<br>Весенний семестр   |  |                         |                       |                       |                  |
| Раздел 4<br>Игры  |  |                         |                       |                       | 1,2,3            |
| Тема 7  | Практические занятия:  | 4                       |                       |                       |                  |
| Инструктаж по охране труда при проведении занятий по спортивным и подвижным играм | 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.   | 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 8<br>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<br>Обучение и совершенствование техники подвижных игр и эстафет.                    | Практические занятия:  | 2                       |                       |                       |                  |
|  | 1 Обучение и совершенствование техники подвижных игр. Обучение и совершенствование техники эстафет.  | 2                       |                       |                       |                  |
| Тема 10<br>Правила игры в волейбол   | Практические занятия:  | 2                       |                       |                       |                  |
|  | 1 Сущность игры и правила соревнований. Судейство игры: жесты  | 2                       |                       |                       |                  |
| Тема 11<br>Стойки и перемещения волейболиста.<br>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<br>Спортивные игры - баскетбол  |  |                         |                       |                       | 1,2,3            |
| Тема 12<br>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.<br>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<br>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<br>Броски мяча в корзину    | Практические занятия:  | 2                       |                       |                       |                  |
|                                     | 1 Выполнение техники ведения мяча – 2 шага - бросок.   | 1                       | 1                     |                       |                  |
|                                     | 2 Выполнение упражнений в технике штрафных бросков: от груди, от головы, от плеча.   | 1                       |                       |                       |                  |
| Тема 15<br>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<br>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<br>Гимнастика и прикладная физическая подготовка           |   |                         |                       |                       | 1,2,3            |
| Тема 17<br>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<br>Легкая атлетика   |   |                         |                       |                       |                  |
| Тема 18<br>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  |   | 72                      | 8                     |                       |                  |
| Второй год обучения<br>Осенний семестр                              |   |                         |                       |                       |                  |
| Раздел 8<br>Основы теории физической культуры                       |   |                         |                       |                       | 1,2,3            |
| Тема 19<br>Система физического воспитания в России                  | Практические занятия:   | 2                       |                       |                       |                  |
|   | 1 Современные оздоровительные системы физического   | 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 |                  |
|  | воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни. Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности. |                         |                       |                       |                  |
| Раздел 9<br>Легкая атлетика  |  |                         |                       |                       |                  |
| Тема 20<br>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<br>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<br>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                       |                       |                       |                  |
|  | 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<br>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<br>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<br>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<br>Весенний семестр  |  |                         |                       |                       |                  |
| Раздел 11<br>Спортивные игры - волейбол  |  |                         |                       |                       | 1,2,3            |
| Тема 26<br>Стойки и перемещения Волейболиста.<br>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.   | 10                      |                       |                       |                  |
| Тема 27<br>Прием и передача мяча   | Практические занятия:  | 4                       |                       |                       |                  |
|  | 1 Выполнение приема и передача мяча снизу двумя  | 4                       | 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<br>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<br>Нападающий удар.<br>Тактика игры в нападении       | Практические занятия:   | 4                       |                       |                       |                  |
|   | 1 Выполнение эмитации нападающего удара: разбегу, напрыгиванию, толчку, удару по мячу.  | 4                       | 1                     |                       |                  |
|   | Самостоятельная работа обучающихся: написание рефератов.  | 10                      |                       |                       |                  |
| Раздел 12<br>Спортивные игры - Баскетбол                      |   |                         |                       |                       |                  |
| Тема 30<br>Передвижения и остановки.<br>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<br>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<br>Техника нападения  | Практические занятия:  | 4                       |                       |                       |                  |
|   | 1 Выполнение индивидуальных действий в нападении: уход от опеки защитника, выбор места для получения мяча, добивание мяча после отскока от щита или корзины. | 4                       | 1                     |                       |                  |
| Раздел 13<br>Гимнастика и прикладная физическая подготовка          |  |                         |                       |                       |                  |
| Тема 34<br>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.   | 10                      |                       |                       |                  |
| Раздел 14<br>Легкая атлетика.                                       |  |                         |                       |                       |                  |
| Тема 35<br>Бег на средние дистанции                                 | Практические занятия:  | 4                       |                       |                       |                  |
|   | 1 Выполнение равномерного бега на средние дистанции с высокого старта на 800м. и 1000м.  | 4                       |                       |                       |                  |
|   | Самостоятельная работа обучающихся: написание рефератов.   | 10                      |                       |                       |                  |
| Итого за семестр  |  | 80                      | 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<br>Осенний семестр   |  |                         |                       |                       |                  |
| Раздел 15<br>Основы теории физической культуры.  |  |                         |                       |                       | 1,2,3            |
| Тема 36<br>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                       |                       |                       |                  |
| Раздел 16<br>Легкая атлетика   |  |                         |                       |                       | 1,2,3            |
| Тема 37<br>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 4x10 м.   | 2                       |                       |                       |                  |
|  | 2 Выполнение бега по прямой с различной скоростью, по виражу, повторный бег на отрезках 30-60м.  | 2                       |                       |                       |                  |
|  | 3 Выполнение эстафетного бега 4x50м. и 4x100м. с передачей эстафетной палочки.   | 2                       |                       |                       |                  |
|  | Самостоятельная работа обучающихся: написание рефератов.   | 8                       |                       |                       |                  |
| Тема 38<br>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                       |                       |                       |                  |

| 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<br>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 рефератов.   | 6                       |                       |                       |                  |
| Раздел 17<br>Гимнастика и прикладная физическая подготовка               |  |                         |                       |                       | 1,2,3            |
| Тема 40<br>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 обратно. | 2                       |                       |                       |                  |
|  | 2 Выполнение перестроений из одной шеренги в две, три, четыре «уступом» и обратно.   | 2                       | 1                     |                       |                  |
|  | Самостоятельная работа обучающихся: написание рефератов.   | 6                       |                       |                       |                  |
| Тема 41<br>Общеразвивающие упражнения, ритмическая гимнастика и аэробика | Практические занятия:  | 10                      |                       |                       |                  |
|  | 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.   |                         |                       |                       |                  |
|   | 5 Выполнение упражнений с малой интенсивностью со скакалкой, набивным мячом, обручем, гимнастической палкой. Выполнение ОРУ с малой интенсивностью в форме ритмической гимнастики.        | 2                       |                       |                       |                  |
|   | Самостоятельная работа обучающихся: написание рефератов.  | 6                       |                       |                       |                  |
| Тема 42<br>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                       | 1                     |                       |                  |
|   | 2 Круговой, серийный и интервальный методы тренировки с умеренными нагрузками для развития силы основных мышечных групп. Выполнение простейших имитационных приемов защиты и самообороны. | 2                       | 1                     |                       |                  |
|   | Самостоятельная работа обучающихся: написание рефератов.  | 6                       |                       |                       |                  |
| Итого за семестр  |   | 64                      | 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. 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.

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

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

##### **Дополнительная 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:<http://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. Дисько, Е.Н. Основы теории и методики спортивной тренировки: учебное пособие: [12+] / Е.Н. Дисько, Е.М. Якуш. – Минск: РИПО, 2018. – 252 с. : ил., схем., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL:<http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=497462>. – Библиогр. в кн. – ISBN 978-985-503-802-4. – 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.

##### **Периодическая литература**

1. Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт : научный журнал / гл. ред. В. Н. Егоров ; Тульский государственный университет. – 2013. – Тула, 2020. – Издается 12 раз в год. - URL: [https://www.elibrary.ru/title\\_about\\_new.asp?id=35932](https://www.elibrary.ru/title_about_new.asp?id=35932). – ISSN 2305-8404. - Текст: электронный.

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, 2020. – Издается 12 раз в год. – ISSN 0027-7371. - Текст : непосредственный.

3. Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта: научный журнал / Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования "Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта. – 1944. - Санкт-Петербург, 2020. – Издается 12 раз в год. – URL: [https://elibrary.ru/title\\_about.asp?id=25203](https://elibrary.ru/title_about.asp?id=25203). – Текст: электронный.

4. Человек. Спорт. Медицина: научный журнал / гл. ред. А. П. Исаев; Южно-Уральский государственный университет (национальный исследовательский университет). – 2001. - Челябинск, 2020. – Издается 6 раз в год. - URL: <https://www.elibrary.ru/contents.asp?titleid=25736>. – ISSN 2500-0209. – 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 Multipoint Server Premium 2012 (договор ООО «Компьютерные Информационные Системы» от 29.11.2012 N КИС-225-2012, OPEN 91258913ZZE1412 2012-12-05).

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

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

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

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 «МАРК SQL 1.8» N 100320050303 от 10.03.2005).

### **Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем**

1. АИБС «МАРК-SQL» (база данных на 01.01.2020).





### **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, как для проведения лекций, так и для проведения практических занятий. 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.

### Согласование рабочей программы дисциплины «Физическая культура»

| Ответственные лица                                | Ф.И.О              | Подпись   |
|---|--------------------|---|
| Заведующий библиотекой                            | Стрельникова В.С.  |  |
| Председатель ПЦК социально-гуманитарных дисциплин | Азгурова С.В.      |  |
| Заведующий социально-педагогическим отделением    | Мурзина И.С.       |  |
| Руководитель образовательной программы            | Коробейникова И.И. |  |

Рабочая программа дисциплины утверждена в составе комплекта документов образовательной программы Приказом ректора ВИЭПП  
N 181 от 25 мая 2017г.

## Согласование обновления рабочей программы дисциплины «Физическая культура»

на 2018/2019 учебный год

| Ответственные лица                                | Ф.И.О             | Подпись |
|---|-------------------|---------|
| Заведующий библиотекой                            | Стрельникова В.С. |         |
| Председатель ПЦК социально-гуманитарных дисциплин | Мещеряков О.В.    |         |
| Руководитель образовательной программы            | Кораблева Л.А.    |         |

Обновление рабочей программы дисциплины утверждено в составе комплекта документов образовательной программы Приказом ректора ВИАПП N 58-н от 25 мая 2018 г.

на 2019/2020 учебный год

| Ответственные лица                                | Ф.И.О             | Подпись |
|---|-------------------|---------|
| Заведующий библиотекой                            | Стрельникова В.С. |         |
| Председатель ПЦК социально-гуманитарных дисциплин | Мещеряков О.В.    |         |
| Руководитель образовательной программы            | Кораблева Л.А.    |         |

Обновление рабочей программы дисциплины утверждено в составе комплекта документов образовательной программы Приказом ректора ВИАПП N 63-н от 17 мая 2019 г.

на 2020/2021 учебный год

| Ответственные лица                                | Ф.И.О             | Подпись |
|---|-------------------|---------|
| Заведующий библиотекой                            | Стрельникова В.С. |         |
| Председатель ПЦК социально-гуманитарных дисциплин | Мещеряков О.В.    |         |
| Руководитель образовательной программы            | Кораблева Л.А.    |         |

Обновление рабочей программы дисциплины утверждено в составе комплекта документов образовательной программы Приказом ректора ВИАПП N 46-н от 17 мая 2020 г.

на 20  /20   учебный год

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

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