

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

Волжский социально-педагогический колледж

**Рабочая программа дисциплины:**

**«Физическая культура»**  
(ред. от 27.05.2021)

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 Осенний семестр					
Раздел 1 Основы теории физической культуры					1,2,3
Тема 1 Система физического воспитания в России	Практические занятия: 1 Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни. Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности.	2			
		2	1		
Раздел 2 Легкая атлетика.					1,2,3
Тема 2 Бег на короткие дистанции	Практические занятия: 1 Совершенствование техники бега с низкого старта на 30 м., 60 м., 100 м., 200 м., 400 м. и челночного бега 4x10 м. 2 Совершенствование техники эстафетного бега 4x100 и 4x400м. с передачей эстафетной палочки. Самостоятельная работа обучающихся: выполнение типовых заданий.	4			
		2	1		
		2			
		6			
Тема 3 Прыжок в длину с разбега и преодоление искусственных и естественных	Практические занятия: 1 Совершенствование техники прыжка в длину с места, многоскоков, подскоков, прыжков с ноги на ногу и прыжков на правой и левой ноге. 2 Совершенствование техники беговых упражнений с	4			
		2	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 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 Упражнения атлетической гимнастики и приемы защиты и самообороны	Практические занятия:	6			
	1 Совершенствование техники выполнения упражнения с экспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, на тренажерах.	2			
	2 Круговой, серийный и интервальный методы тренировки для развития силы основных мышечных групп.	2			
	3 Приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки.	2			
	Самостоятельная работа обучающихся: выполнение типовых заданий.	6			
Итого за семестр		64	8		
Первый год обучения весенний семестр					
Раздел 4 Спортивные игры - волейбол					1,2,3

Раздел, тема дисциплины	Содержание дисциплины по видам учебной деятельности	Объем (в академ. часах)			Уровень освоения
		всего	в том числе:		
			в интерактивной форме	по дуальному обучению	
Тема 8 Стойки и перемещения волейболиста. Прием и передача мяча сверху двумя руками	Практические занятия:	4			
	1 Совершенствование техники стоек волейболиста: низкой, средней, высокой; техники перемещений приставными шагами влево, вправо, вперед, назад, выпадами в различных направлениях.	2			
	2 Совершенствование техники упражнений для овладения верхней передачи мяча двумя руками: с подбрасыванием мяча и передачей над собой, в парах, в стену, через сетку.	2			
	Самостоятельная работа обучающихся: выполнение типовых заданий.	8			
Тема 9 Прием и передача мяча снизу двумя руками	Практические занятия:	2			
	1 Совершенствование техники приема и передача мяча снизу двумя руками над собой, в парах, в колоннах, через сетку.	2	1		
Тема 10 Подачи мяча	Практические занятия:	4			
	2 Совершенствование технике нижней прямой подачи, верхней прямой подачи в стену, во встречных шеренгах, колоннах.	2			
	3 Двусторонняя игра в волейбол по упрощенным правилам.	2			
Тема 11 Нападающий удар. Тактика игры в нападении	Практические занятия:	2			
	1 Совершенствование техники нападающего удара: разбегу, напрыгиванию, толчку, удару по мячу.				
Тема 12 Одиночное и групповое	Практические занятия:	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 Спортивные игры - баскетбол					1,2,3
Тема 13 Передвижения и остановки. Ловля и передача мяча	Практические занятия:	4			
	1 Совершенствование техники передвижений в стойке игрока: приставными шагами влево, вправо, вперед, назад.	2			
	2 Совершенствование техники передачи мяча двумя и одной руками сверху, снизу, от груди, из-за головы, с боку, на месте, в движении и прыжке.	2	1		
Тема 14 Ведение мяча	Практические занятия:	4			
	1 Совершенствование техники ведения мяча правой и левой рукой, на месте, шагом, бегом, с изменением направления и скорости движения, высоты отскока.	2	1		
	2 Совершенствование приемов: ведение мяча, остановка, поворот и передача мяча; ведение 2 шага - передача.	2			
Тема 15 Броски мяча в корзину	Практические занятия:	4			
	1 Совершенствование техники ведения мяча – 2 шага - бросок.	2	1		
	2 Совершенствование в технике штрафных бросков: от груди, от головы, от плеча.	2			
Тема 16 Техника защиты	Практические занятия:	2			
	1 Совершенствование в технике защиты: перехват мяча, приемы, применяемые против броска, накрывание мяча;		1		

Раздел, тема дисциплины	Содержание дисциплины по видам учебной деятельности	Объем (в академ. часах)			Уровень освоения
		всего	в том числе:		
			в интерактивной форме	по дуальному обучению	
	индивидуальные действия в защите: способы держания игрока без мяча и с мячом, выбор места для перехвата мяча.				
Тема 17 Техника нападения	Практические занятия:	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 Гимнастика и прикладная физическая подготовка					1,2,3
Тема 18 Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний	Практические занятия:	4			
	1 Совершенствование упражнения для коррекции нарушений осанки.	2			
	2 Комплексы упражнений гигиенической и производственной гимнастики.	2	1		
	Самостоятельная работа обучающихся: выполнение типовых заданий.	10			
Раздел 7 Легкая атлетика					1,2,3
Тема 19 Бег на средние и длинные дистанции	Практические занятия:	2			
	1 Совершенствование техники бега на длинные дистанции с высокого старта на 2000м. и 3000м.	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 Осенний семестр					
Раздел 8 Основы теории физической культуры					1,2,3
Тема 20 Система физического воспитания в России	Практические занятия: 1 Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни. Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности.	2		1	
Раздел 9 Легкая атлетика					1,2,3
Тема 21 Бег на короткие дистанции	Практические занятия: 1 Совершенствование техники бега с низкого старта на 30 м., 60 м., 100 м., 200 м., 400 м. и челночного бега 4x10м. 2 Совершенствование техники эстафетного бега 4x100 м. и 4x400 м. с передачей эстафетной палочки. Самостоятельная работа обучающихся: выполнение типовых заданий.	4 2 2 6		1	
Тема 22 Прыжок в длину с разбега и преодоление искусственных и естественных препятствий	Практические занятия: 1 Совершенствование техники прыжка в длину с места, многоскоков, подскоков, прыжков с ноги на ногу и прыжков на правой и левой ноге. 2 Совершенствование техники беговых упражнений с преодолением искусственных и естественных препятствий с использованием разнообразных способов	4 2 2		1	

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

Раздел, тема дисциплины	Содержание дисциплины по видам учебной деятельности	Объем (в академ. часах)			Уровень освоения
		всего	в том числе:		
			в интерактивной форме	по дуальному обучению	
	на гимнастическом мате (коврике), в паре с партнером, на гимнастической скамейке.				
	5 Совершенствование техники выполнения упражнений со скакалкой, набивным мячом, обручем, гимнастической палкой.	2			
	6 Совершенствование ОРУ в форме ритмической гимнастики, комбинации аэробики.	2			
	Самостоятельная работа обучающихся: выполнение типовых заданий.	7			
	Практические занятия:	4			
Тема 26 Упражнения атлетической гимнастики и приемы защиты и самообороны	1 Совершенствование техники выполнения упражнения с экспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, на тренажерах.	2			
	2 Круговой, серийный и интервальный методы тренировки для развития силы основных мышечных групп.	2			
	Самостоятельная работа обучающихся: выполнение типовых заданий.	6			
Итого за семестр		64	6		
Второй год обучения Весенний семестр					
Раздел 11 Спортивные игры - волейбол					1,2,3
Тема 27 Стойки и перемещения Волейболиста. Прием и передача мяча	Практические занятия:	4			
	1 Совершенствование техники стоек волейболиста: низкой, средней, высокой; техники перемещений приставными шагами влево, вправо, вперед, назад,	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	
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 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 Подачи мяча	Практические занятия:	4			
	2 Совершенствование технике нижней прямой подачи, верхней прямой подачи в стену, во встречных шеренгах, колоннах.	2			
	3 Двусторонняя игра в волейбол по упрощенным правилам.	2			
Тема 30 Нападающий удар. Тактика игры в нападении	Практические занятия:	4			
	1 Совершенствование техники нападающего удара: разбегу, напрыгиванию, толчку, удару по мячу.	4	1		
	Самостоятельная работа обучающихся: выполнение типовых заданий.	10			
Раздел 12 Спортивные игры - баскетбол					1,2,3
Тема 31 Передвижения и остановки.	Практические занятия:	4			
	1 Совершенствование техники передвижений в стойке игрока: приставными шагами влево, вправо, вперед,	2			



Раздел, тема дисциплины	Содержание дисциплины по видам учебной деятельности	Объем (в академ. часах)			Уровень освоения
		всего	в том числе:		
			в интерактивной форме	по дуальному обучению	
Ловля и передача мяча	назад;				
	2 Совершенствование техники передачи мяча двумя и одной руками сверху, снизу, от груди, из-за головы, с боку, на месте, в движении и прыжке.	2	1		
Тема 32 Ведение мяча	Практические занятия:	4			
	1 Совершенствование техники ведения мяча правой и левой рукой, на месте, шагом, бегом, с изменением направления и скорости движения, высоты отскока.	2	1		
	2 Совершенствование приемов: ведение мяча, остановка, поворот и передача мяча; ведение 2 шага - передача.	2			
Тема 33 Броски мяча в корзину	Практические занятия:	4			
	1 Совершенствование техники ведения мяча – 2 шага - бросок.	2			
	2 Совершенствование в технике штрафных бросков: от груди, от головы, от плеча.	2	1		
Тема 34 Техника нападения	Практические занятия:	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 Гимнастика и прикладная физическая подготовка					1,2,3
Тема 35 Упражнения для профилактики профессиональных	Практические занятия:	4			
	1 Совершенствование упражнения для коррекции нарушений осанки.	2			
	2 Комплексы упражнений гигиенической и	2			

Раздел, тема дисциплины	Содержание дисциплины по видам учебной деятельности	Объем (в академ. часах)			Уровень освоения
		всего	в том числе:		
			в интерактивной форме	по дуальному обучению	
заболеваний	производственной гимнастики.				
	Самостоятельная работа обучающихся: выполнение типовых заданий.	10			
Раздел 14 Легкая атлетика.					1,2,3
Тема 36 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 Осенний семестр					
Раздел 15 Основы теории физической культуры.					1,2,3
Тема 37 Система физического воспитания в России	Практические занятия:	2			
	1 Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни. Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности.	2			
Раздел 16 Легкая атлетика					1,2,3
Тема 38 Бег на короткие дистанции	Практические занятия:	6			
	1 Совершенствование техники бега с низкого старта на 30 м., 60 м., 100 м., 200 м., 400 м. и челночного бега 4x10 м.	2			

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

Раздел, тема дисциплины	Содержание дисциплины по видам учебной деятельности	Объем (в академ. часах)			Уровень освоения
		всего	в том числе:		
			в интерактивной форме	по дуальному обучению	
	середины и обратно.				
	2 Совершенствование перестроений из одной шеренги в две, три, четыре «уступом» и обратно.	2	1		
	Самостоятельная работа обучающихся: выполнение типовых заданий.	7			
Тема 42 Общеразвивающие упражнения, ритмическая гимнастика и аэробика	Практические занятия:	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 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 Осенний семестр					
Раздел 1 Основы теории физической культуры					1,2,3
Тема 1 Система физического воспитания в России	Практические занятия: 1 Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни. Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности.	2			
		2	1		
Раздел 2 Легкая атлетика.					1,2,3
Тема 2 Инструктаж по охране труда при проведении занятий по легкой атлетике	Практические занятия: 1 Определение уровня физического развития, функциональной и физической подготовленности. 2 Обучение ведению и проверка дневника самоконтроля за физическим развитием, физической подготовленностью и состоянием здоровья. Самостоятельная работа обучающихся: написание рефератов.	4			
		2	1		
		2			
		6			
Тема 3 Обучение и совершенствование техники оздоровительной	Практические занятия: 1 Работа рук, ног в ходьбе и беге. 2 Подбор индивидуальной дозировки в ходьбе, беге, чередовании бега с ходьбой.	4			
		2	1		
		2			
	Практические занятия:	2			

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

Раздел, тема дисциплины	Содержание дисциплины по видам учебной деятельности	Объем (в академ. часах)			Уровень освоения
		всего	в том числе:		
			в интерактивной форме	по дуальному обучению	
	ритмической гимнастики.				
	Самостоятельная работа обучающихся: написание рефератов.	7			
Тема 6 Упражнения атлетической гимнастики и приемы защиты и самообороны	Практические занятия:	6			
	1 Выполнение упражнений с малой интенсивностью с экспандерами, амортизаторами из резины, гантелями (не более 1,5 кг., на тренажерах.	2			
	2 Круговой, серийный и интервальный методы тренировки с умеренными нагрузками для развития силы основных мышечных групп.	2			
	3 Выполнение несложных приемов защиты и самообороны, страховки и самостраховки.	2			
	Самостоятельная работа обучающихся: написание рефератов.	6			
Итого за семестр		64	8		
Первый год обучения Весенний семестр					
Раздел 4 Игры					1,2,3
Тема 7 Инструктаж по охране труда при проведении занятий по спортивным и подвижным играм	Практические занятия:	4			
	1 Сущность игры и правила соревнований. Судейство игры: жесты	2			
	2 Правила соревнований: сущность игры, регламент игры, размер площадки, название линий. Функции судейской бригады.	2			
	Самостоятельная работа обучающихся: написание рефератов.	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 Самоконтроль при проведении занятия по физической культуре	Практические занятия:	2				
	1 Обучение ведению и проверка дневника самоконтроля за физическим развитием, физической подготовленностью и состоянием здоровья.	2	1			
Тема 9 Обучение и совершенствование техники подвижных игр и эстафет.	Практические занятия:	2				
	1 Обучение и совершенствование техники подвижных игр. Обучение и совершенствование техники эстафет.	2				
Тема 10 Правила игры в волейбол	Практические занятия:	2				
	1 Сущность игры и правила соревнований. Судейство игры: жесты	2				
Тема 11 Стойки и перемещения волейболиста. Прием и передача мяча сверху двумя руками	Практические занятия:	4				
	1 Выполнение стоек волейболиста: низкой, средней, высокой; техники перемещений приставными шагами влево, вправо, вперед, назад, выпадами в различных направлениях.	2				
	2 Выполнение упражнений для овладения верхней передачи мяча двумя руками: с подбрасыванием мяча и передачей над собой, в парах, в стену, через сетку.	2	1			
	Самостоятельная работа обучающихся: написание рефератов.	10				
Раздел 5 Спортивные игры - баскетбол						1,2,3
Тема 12 Передвижения и	Практические занятия:	4				
	1 Выполнение упражнений в стойке игрока:	2				

Раздел, тема дисциплины	Содержание дисциплины по видам учебной деятельности	Объем (в академ. часах)			Уровень освоения
		всего	в том числе:		
			в интерактивной форме	по дуальному обучению	
остановки. Ловля и передача мяча	приставными шагами влево, вправо, вперед, назад.				
	2 Выполнение передачи мяча двумя и одной руками сверху, снизу, от груди, из-за головы, с боку, на месте, в движении и прыжке.	2	1		
Тема 13 Ведение мяча	Практические занятия:	4			
	1 Выполнение ведения мяча правой и левой рукой, на месте, шагом, бегом, с изменением направления и скорости движения, высоты отскока.	2	1		
	2 Выполнение приемов: ведение мяча, остановка, поворот и передача мяча; ведение 2 шага - передача.	2			
Тема 14 Броски мяча в корзину	Практические занятия:	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 Техника защиты	Практические занятия:	2			
	1 Выполнение несложных упражнений в технике защиты: перехват мяча, приемы, применяемые против броска, накрывание мяча; индивидуальные действия в защите: способы держания игрока без мяча и с мячом, выбор места для перехвата мяча.	2	1		
Тема 16 Техника нападения	Практические занятия:	4			
	1 Выполнение несложных индивидуальных действий в нападении: уход от опеки защитника, выбор места для получения мяча, добивание мяча после отскока от щита или корзины.	2	1		
	2 Выполнение несложных коллективных действий в нападении в умеренном темпе: постепенное нападение,	2			

Раздел, тема дисциплины	Содержание дисциплины по видам учебной деятельности	Объем (в академ. часах)			Уровень освоения
		всего	в том числе:		
			в интерактивной форме	по дуальному обучению	
	быстрый прорыв.				
Раздел 6 Гимнастика и прикладная физическая подготовка					1,2,3
Тема 17 Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний	Практические занятия:	4			
	1 Выполнение упражнений для коррекции нарушений осанки.	2			
	2 Выполнение комплекса упражнений гигиенической и производственной гимнастики.	2	1		
	Самостоятельная работа обучающихся: написание рефератов.	10			
Раздел 7 Легкая атлетика					
Тема 18 Бег по прямой и на повороте	Практические занятия:	2			
	1 Выполнение специально беговых упражнений по прямой и на повороте, на дистанции от 30м. до 100м.				
	Самостоятельная работа обучающихся: написание рефератов.	10			
Итого за семестр		72	8		
Второй год обучения Осенний семестр					
Раздел 8 Основы теории физической культуры					1,2,3
Тема 19 Система физического воспитания в России	Практические занятия:	2			
	1 Современные оздоровительные системы физического	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 Легкая атлетика					
Тема 20 Бег на короткие дистанции	Практические занятия:	4			
	1 Выполнение бега с низкого старта на 30 м., 60 м., 100 м., 200 м., 400 м. и челночного бега 4x10м., в равномерном темпе.	2	1		
	2 Выполнение отдельных элементов техники эстафетного бега 4x50 м. и 4x100 м. с передачей эстафетной палочки.	2			
	Самостоятельная работа обучающихся: написание рефератов.	6			
Тема 21 Прыжок в длину с разбега и преодоление искусственных и естественных препятствий	Практические занятия:	4			
	1 Выполнение прыжка в длину с места, многоскоков, подскоков, прыжков с ноги на ногу и прыжков на правой и левой ноге.	2			
	2 Выполнение беговых упражнений с преодолением искусственных и естественных препятствий с использованием разнообразных способов передвижения.	2	1		
Тема 22 Бег по пересеченной местности или по стадиону	Практические занятия:	2			
	1 Выполнение равномерного бега с высокого старта на дистанции: от 200м. до 400м., от 500 м. до 800м.	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 Строевые упражнения	Практические занятия:	4			
	1 Выполнение построений в шеренгу, в колонну, круг; строевых приемов на месте – поворотов направо, налево, кругом, размыкания и смыкания от первого и от середины и обратно.	2	1		
	2 Выполнение перестроений из одной шеренги в две, три, четыре «уступом» и обратно.	2			
	Самостоятельная работа обучающихся: написание рефератов.	6			
Тема 24 Общеразвивающие упражнения, ритмическая гимнастика и аэробика	Практические занятия:	12			
	1 Выполнение упражнений для мышц рук с малой интенсивностью: отведение, круговые движения.	2	1		
	2 Выполнения упражнения для мышц туловища с малой интенсивностью: повороты, наклоны, круговые движения.	2	1		
	3 Выполнения упражнения для мышц ног с малой интенсивностью: приседы, полуприседы, выпады.	2			
	4 Выполнения упражнений с малой интенсивностью на гимнастическом мате (коврике), на гимнастической скамейке.	2			
	5 Выполнение упражнений с малой интенсивностью со скакалкой, набивным мячом, обручем, гимнастической палкой.	2			
	6 Выполнение ОРУ с малой интенсивностью в форме ритмической гимнастики.	2			

Раздел, тема дисциплины	Содержание дисциплины по видам учебной деятельности	Объем (в академ. часах)			Уровень освоения
		всего	в том числе:		
			в интерактивной форме	по дуальному обучению	
	Самостоятельная работа обучающихся: написание рефератов.	7			
Тема 25 Упражнения атлетической гимнастики и приемы защиты и самообороны	Практические занятия:	4			
	1 Выполнение упражнений с малой интенсивностью с экспандерами, амортизаторами из резины, гантелями (не более 1,5 кг., на тренажерах.	2			
	2 Выполнение простейших имитационных приемов защиты и самообороны..	2			
	Самостоятельная работа обучающихся: написание рефератов.	6			
Итого за семестр		64	6		
Второй год обучения Весенний семестр					
Раздел 11 Спортивные игры - волейбол					1,2,3
Тема 26 Стойки и перемещения Волейболиста. Прием и передача мяча сверху двумя руками	Практические занятия:	4			
	1 Выполнение стоек волейболиста: низкой, средней, высокой; техники перемещений приставными шагами влево, вправо, вперед, назад, выпадами в различных направлениях.	2			
	2 Выполнение упражнений для овладения верхней передачи мяча двумя руками: с подбрасыванием мяча и передачей над собой, в парах, в стену, через сетку.	2			
	Самостоятельная работа обучающихся: написание рефератов.	10			
Тема 27 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 Подачи мяча	Практические занятия:	4				
	2 Выполнение нижней прямой подачи, верхней прямой подачи в стену, во встречных шеренгах, колоннах.	2				
	3 Двусторонняя игра в волейбол по упрощенным правилам.	2				
Тема 29 Нападающий удар. Тактика игры в нападении	Практические занятия:	4				
	1 Выполнение имитации нападающего удара: разбегу, напрыгиванию, толчку, удару по мячу.	4	1			
	Самостоятельная работа обучающихся: написание рефератов.	10				
Раздел 12 Спортивные игры - Баскетбол						
Тема 30 Передвижения и остановки. Ловля и передача мяча	Практические занятия:	4				
	1 Выполнение передвижений в стойке игрока: приставными шагами влево, вправо, вперед, назад;	2				
	2 Выполнение передачи мяча двумя и одной руками сверху, снизу, от груди, из-за головы, с боку, на месте, в движении и прыжке.	2	1			
Тема 31 Ведение мяча	Практические занятия:	4				
	1 Выполнение ведения мяча правой и левой рукой, на месте, шагом, бегом, с изменением направления и скорости движения, высоты отскока.	2	1			
	2 Выполнение приемов: ведение мяча, остановка, поворот и передача мяча; ведение 2 шага - передача.	2				
Тема 32	Практические занятия:	4				

Раздел, тема дисциплины	Содержание дисциплины по видам учебной деятельности	Объем (в академ. часах)			Уровень освоения	
		всего	в том числе:			
			в интерактивной форме	по дуальному обучению		
Броски мяча в корзину	1 Выполнение ведения мяча – 2 шага - бросок.	2			1,2,3	
	2 Выполнение штрафных бросков: от груди, от головы, от плеча.	2	1			
Тема 33 Техника нападения	Практические занятия:	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 Гимнастика и прикладная физическая подготовка						
Тема 34 Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний	Практические занятия:	4				
	1 Выполнение упражнений для коррекции нарушений осанки.	2				
	2 Выполнение комплекса упражнений гигиенической и производственной гимнастики.	2				
	Самостоятельная работа обучающихся: написание рефератов.	10				
Раздел 14 Легкая атлетика.						
Тема 35 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 Осенний семестр					
Раздел 15 Основы теории физической культуры.					1,2,3
Тема 36 Система физического воспитания в России	Практические занятия:	2			
	1 Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни. Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности.	2			
Раздел 16 Легкая атлетика					1,2,3
Тема 37 Бег на короткие дистанции	Практические занятия:	6			
	1 Выполнение бега с низкого старта на 30 м., 60 м., 100 м., 200 м., 400 м. и челночного бега 4х10 м.	2			
	2 Выполнение бега по прямой с различной скоростью, по виражу, повторный бег на отрезках 30-60м.	2			
	3 Выполнение эстафетного бега 4х50м. и 4х100м. с передачей эстафетной палочки.	2			
	Самостоятельная работа обучающихся: написание рефератов.	8			
Тема 38 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 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 Гимнастика и прикладная физическая подготовка					1,2,3
Тема 40 Строевые упражнения	Практические занятия:	4			
	1 Выполнение построений в шеренгу, в колонну, круг; строевых приемов на месте – поворотов направо, налево, кругом, размыкания и смыкания от первого и от середины 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 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 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 01.12.2015 N 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.