

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

Волжский социально-педагогический колледж

Рабочая программа дисциплины:

«Физическая культура»
(ред. от 23.05.2023)

Специальность:
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:	2			
	1 Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни. Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности.		1		
Раздел 9 Легкая атлетика					1,2,3
Тема 21 Бег на короткие дистанции	Практические занятия:	4			
	1 Совершенствование техники бега с низкого старта на 30 м., 60 м., 100 м., 200 м., 400 м. и челночного бега 4x10м.	2	1		
	2 Совершенствование техники эстафетного бега 4x100 м. и 4x400 м. с передачей эстафетной палочки.	2			
	Самостоятельная работа обучающихся: выполнение типовых заданий.	6			
Тема 22 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	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 использованием разнообразных способов передвижения.	2			
Тема 40 Бег на средние и длинные дистанции	Практические занятия:	2			
	1 Совершенствование техники бега с высокого старта на средние дистанции на 600м., 800 м., 1000м. и 1500м.	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			
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	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 Весенний семестр					
Раздел 4 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 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 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 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 эмитационных 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. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры (введение в теорию физической культуры; общая теория и методика физического воспитания): учебник для высших учебных заведений физкультурного профиля : [12+] / Л. П. Матвеев. – 4-е изд. – Москва : Спорт, 2021. – 520 с.: ил.–Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=695538>. – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-907225-59-6. – Текст: электронный.

2. Физическая культура и физическая подготовка : учебник / В. Я. Кикоть, И. С. Барчуков, Ю. Н. Назаров [и др.] ; под ред. В. Я. Кикоть. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва : Юнити-Дана, 2020. – 456 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=692047>. – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-238-03366-2. – Текст: электронный.

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

Дополнительная учебная литература

1. Ростомашвили, Л. Н. Адаптивная физическая культура в работе с лицами со сложными (комплексными) нарушениями развития : учебное пособие : [16+] / Л. Н. Ростомашвили. – 2-е изд., стер. – Москва : Спорт, 2020. – 164 с. : схем., табл., ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=695535>. – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-907225-11-4. – Текст: электронный.

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

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

Периодическая литература

1. Вестник ВИЭПП: научный журнал / учред. и изд. Волжский институт экономики, педагогики и права (Волжский); главный редактор Виноградов В.В.; редакционный совет: Г.Ф. Ушамирская[и др.]. – 2018. – Волжский, 2022. – Издаётся 2 раза в год. – Режим доступа: для зарегистрированных пользователей. – URL: https://www.elibrary.ru/title_about_new.asp?id=69901. – Текст : электронный.

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

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. – Издаётся 12 раз в год. – URL: 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](https://www.elibrary.ru/contents.asp?titleid=25736). – 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 28.02.2017 N КИС-087-2017 OPEN 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

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

3.4 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.