

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

Волжский социально-педагогический колледж

**Рабочая программа дисциплины:**

**«Физическая культура»**

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 Минпросвещения России от 23.11.2020 N 658.

Составители рабочей программы дисциплины «Физическая культура»:

\_\_\_\_\_ Лазырин В.Н., преподаватель

(подпись)

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура» утверждена в составе комплекта документов образовательной программы Приказом ректора ВИЭПП N\_\_\_\_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

## **Структура рабочей программы дисциплины**

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

## 1 Общая характеристика рабочей программы дисциплины

### 1.1 Область применения рабочей программы дисциплины

Рабочая программа дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 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».

### 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 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам; ОК 02. Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности; ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие; ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами; ОК 05. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного	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;

Перечень компетенций	В результате освоения дисциплины обучающийся должен	
	знать	уметь
<p>контекста;  ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, применять стандарты антикоррупционного поведения;  ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях;  ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;  ОК 09. Использовать информационные технологии в профессиональной деятельности;</p>		

## **2 Объем, структура и содержание дисциплины «Физическая культура»**

**Объем дисциплины** составляет 180 академических часов.

**Очная форма обучения**

**Объем обязательных аудиторных занятий** – 180 часов, в том числе по видам учебной деятельности:

практические занятия – 172 часов.

В объем учебной деятельности обучающихся по дисциплине включается: самостоятельная работа – 8 часов, индивидуальные и групповые консультации.

**Промежуточная аттестация** – зачет.

## Структура и содержание дисциплины «Физическая культура»

### Очная форма обучения

Раздел, тема дисциплины	Содержание дисциплины по видам учебной деятельности	Объем (в академ. часах)				Уровень освоения
		всего	в том числе:			
			с применением электронного обучения	в интерактивной форме	в форме практической подготовки	
Первый год обучения осенний семестр						
Раздел 1 Основы теории физической культуры						1,2,3
Тема 1 Система физического воспитания в России	Практические занятия: 1. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни. Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности.	2		1		
Раздел 2 Легкая атлетика.						
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 4х10 м. 2 Совершенствование техники эстафетного бега 4х100 и 4х400м. с передачей эстафетной палочки. Самостоятельная работа обучающихся: решение типовых заданий.	4 2 2 1		1		
Тема 3	Практические занятия:	4		1		

Раздел, тема дисциплины	Содержание дисциплины по видам учебной деятельности	всего	Объем (в академ. часах)			Уровень освоения
			в том числе:			
			с применением электронного обучения	в интерактивной форме	в форме практической подготовки	
Прыжок в длину с разбега и преодоление искусственных и естественных препятствий	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 4 Бег на средние и длинные дистанции	Практические занятия:	2		1		
	1 Совершенствование техники бега с высокого старта на средние дистанции на 600м., 800 м., 1000м. и 1500м.					
Раздел 3 Гимнастика и прикладная физическая подготовка						1,2,3
Тема 5 Строевые упражнения	Практические занятия:	2				
	1 Совершенствование построений в шеренгу, в колонну, круг; строевых приемов на месте – поворотов направо, налево, кругом, размыкания и смыкания от первого и от середины и обратно.	1				
	2 Совершенствование перестроений из одной шеренги в две, три, четыре «уступом» и обратно.	1				
Тема 6	Практические занятия:	12		1		



Раздел, тема дисциплины	Содержание дисциплины по видам учебной деятельности	всего	Объем (в академ. часах)			Уровень освоения
			в том числе:			
			с применением электронного обучения	в интерактивной форме	в форме практической подготовки	
Общеразвивающие упражнения, ритмическая гимнастика и аэробика	1 Совершенствование техники выполнения упражнения для мышц рук: отведение, круговые движения.	2				
	2 Совершенствование техники выполнения упражнения для мышц туловища: повороты, наклоны, круговые движения.	2				
	3 Совершенствование техники выполнения упражнения для мышц ног: приседы, полуприседы, выпады.	2				
	4 Совершенствование техники выполнения упражнений на гимнастическом мате (коврике), в паре с партнером, на гимнастической скамейке.	2				
	5 Совершенствование техники выполнения упражнений со скакалкой, набивным мячом, обручем, гимнастической палкой.	2				
	6 Совершенствование ОРУ в форме ритмической гимнастики, комбинации аэробики.	2				
	Самостоятельная работа обучающихся: решение типовых заданий.	1				
Тема 7 Упражнения атлетической гимнастики и приемы защиты и самообороны	Практические занятия:	6		1		
	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.Зачет	2				

Раздел, тема дисциплины	Содержание дисциплины по видам учебной деятельности	всего	Объем (в академ. часах)			Уровень освоения
			в том числе:			
			с применением электронного обучения	в интерактивной форме	в форме практической подготовки	
	Самостоятельная работа обучающихся: решение типовых заданий.	2				
Итого за семестр		36		6		
Первый год обучения весенний семестр						
Раздел 4 Спортивные игры - волейбол						1,2,3
Тема 8 Стойки и перемещения волейболиста. Прием и передача мяча сверху двумя руками	Практические занятия:	4				
	1 Совершенствование техники стоек волейболиста: низкой, средней, высокой; техники перемещений приставными шагами влево, вправо, вперед, назад, выпадами в различных направлениях.	2				
	2 Совершенствование техники упражнений для овладения верхней передачи мяча двумя руками: с подбрасыванием мяча и передачей над собой, в парах, в стену, через сетку.	2				
	Самостоятельная работа обучающихся: решение типовых заданий.	1				
Тема 9 Прием и передача мяча снизу двумя руками	Практические занятия:	1				
	1 Совершенствование техники приема и передача мяча снизу двумя руками над собой, в парах, в колоннах, через сетку.					
Тема 10 Подачи мяча	Практические занятия:	4		1		
	1 Совершенствование технике нижней прямой подачи, верхней прямой подачи в стену, во встречных шеренгах, колоннах.	2				

Раздел, тема дисциплины	Содержание дисциплины по видам учебной деятельности	всего	Объем (в академ. часах)			Уровень освоения
			с применением электронного обучения	в том числе:		
				в интерактивной форме	в форме практической подготовки	
	2 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 блокирование. Тактика игры в защите	Практические занятия:	4				
	1 Совершенствование техники одиночного и группового блокирования.	2				
	2 Совершенствование тактики игры в защите: выбор места игроком для получения мяча.	2				
	Самостоятельная работа обучающихся: решение типовых заданий.	1				
Раздел 5 Спортивные игры - баскетбол						1,2,3
Тема 13 Передвижения и остановки. Ловля и передача мяча	Практические занятия:	4		1		
	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				
Тема 14 Ведение мяча	Практические занятия:	4				
	1 Совершенствование техники ведения мяча правой и левой рукой, на месте,	2		1		

Раздел, тема дисциплины	Содержание дисциплины по видам учебной деятельности	всего	Объем (в академ. часах)			Уровень освоения
			в том числе:			
			с применением электронного обучения	в интерактивной форме	в форме практической подготовки	
	шагом, бегом, с изменением направления и скорости движения, высоты отскока.					
	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		
	1 Совершенствование техники ведения мяча – 2 шага - бросок.	2				
	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; индивидуальные действия в защите: способы держания игрока без мяча и с мячом, выбор места для перехвата мяча.					
Тема 17 Техника нападения	Практические занятия:	4		1		
	1 Совершенствование индивидуальных действий в нападении: уход от опеки защитника, выбор места для получения мяча, добивание мяча после отскока от щита или корзины.	2				
	2 Совершенствование коллективных действий в нападении: постепенное нападение, быстрый прорыв.	2				
Раздел 6 Гимнастика и прикладная физическая						1,2,3

Раздел, тема дисциплины	Содержание дисциплины по видам учебной деятельности	всего	Объем (в академ. часах)			Уровень освоения
			с применением электронного обучения	в том числе:		
				в интерактивной форме	в форме практической подготовки	
подготовка						
Тема 18 Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний	Практические занятия:	1		1		
	1 Совершенствование упражнения для коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений гигиенической и производственной гимнастики.					
Раздел 7 Легкая атлетика						1,2,3
Тема 19 Бег на средние и длинные дистанции	Практические занятия:	4		1		
	1 Совершенствование техники бега на длинные дистанции с высокого старта на 2000м. и 3000м.	2				
	2 Зачет	2				
Итого за семестр		38		7		
	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					

Раздел, тема дисциплины	Содержание дисциплины по видам учебной деятельности	всего	Объем (в академ. часах)			Уровень освоения
			в том числе:			
			с применением электронного обучения	в интерактивной форме	в форме практической подготовки	
	занятиях физическими упражнениями разной направленности.					
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	4		1		
	2 Совершенствование техники эстафетного бега 4x100 м. и 4x400 м. с передачей эстафетной палочки.	2				
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		1		
	2 Совершенствование техники беговых упражнений с преодолением искусственных и естественных препятствий с использованием разнообразных способов передвижения.	1				
Тема 23 Бег на средние и длинные дистанции	Практические занятия: 1 Совершенствование техники бега с высокого старта на средние дистанции на 600м., 800 м., 1000м. и 1500м.	2				

Раздел, тема дисциплины	Содержание дисциплины по видам учебной деятельности	всего	Объем (в академ. часах)			Уровень освоения
			с применением электронного обучения	в том числе:		
				в интерактивной форме	в форме практической подготовки	
Раздел 10 Гимнастика и прикладная физическая подготовка.						1,2,3
Тема 24 Строевые упражнения	Практические занятия:	4		1		
	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				
	2 Совершенствование перестроений из одной шеренги в две, три, четыре «уступом» и обратно.	2				
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 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					

Раздел, тема дисциплины	Содержание дисциплины по видам учебной деятельности	всего	Объем (в академ. часах)			Уровень освоения
			в том числе:			
			с применением электронного обучения	в интерактивной форме	в форме практической подготовки	
	6 Совершенствование ОРУ в форме ритмической гимнастики, комбинации аэробики.	2				
Тема 26 Упражнения атлетической гимнастики и приемы защиты и самообороны	Практические занятия:	6		1		
	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 Зачет	2				
Итого за семестр		32		6		
Второй год обучения весенний семестр						
Раздел 11 Спортивные игры - волейбол						1,2,3
Тема 27 Стойки и перемещения Волейболиста. Прием и передача мяча сверху двумя руками	Практические занятия:	6		1		
	1 Совершенствование техники стоек волейболиста: низкой, средней, высокой; техники перемещений приставными шагами влево, вправо, вперед, назад, выпадами в различных направлениях.	3				
	2 Совершенствование техники упражнений для овладения верхней передачи мяча двумя руками: с подбрасыванием мяча и передачей над	3				



Раздел, тема дисциплины	Содержание дисциплины по видам учебной деятельности	всего	Объем (в академ. часах)			Уровень освоения
			в том числе:			
			с применением электронного обучения	в интерактивной форме	в форме практической подготовки	
	собой, в парах, в стену, через сетку.					
Тема 28 Прием и передача мяча снизу двумя руками	Практические занятия: 1 Совершенствование техники приема и передача мяча снизу двумя руками над собой, в парах, в колоннах, через сетку.	2		1		
Тема 29 Подачи мяча	Практические занятия:	4		1		
	1 Совершенствование техники нижней прямой подачи, верхней прямой подачи в стену, во встречных шеренгах, колоннах.	2				
	2 Двусторонняя игра в волейбол по упрощенным правилам.	2				
Тема 30 Нападающий удар. Тактика игры в нападении	Практические занятия:	4		1		
	1 Совершенствование техники нападающего удара: разбегу, напрыгиванию, толчку, удару по мячу.					
Раздел 12 Спортивные игры - баскетбол						1,2,3
Тема 31 Передвижения и остановки. Ловля и передача мяча	Практические занятия:	4		1		
	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				
Тема 32	Практические занятия:	4				

Раздел, тема дисциплины	Содержание дисциплины по видам учебной деятельности	всего	Объем (в академ. часах)			Уровень освоения	
			в том числе:				
			с применением электронного обучения	в интерактивной форме	в форме практической подготовки		
Ведение мяча	1 Совершенствование техники ведения мяча правой и левой рукой, на месте, шагом, бегом, с изменением направления и скорости движения, высоты отскока.	2				1,2,3	
	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			
	1 Совершенствование техники ведения мяча – 2 шага - бросок.	2					
	2 Совершенствование в технике штрафных бросков: от груди, от головы, от плеча.	2					
Тема 34 Техника нападения	Практические занятия:	2					
	1 Совершенствование индивидуальных действий в нападении: уход от опеки защитника, выбор места для получения мяча, добивание мяча после отскока от щита или корзины.						
Раздел 13 Гимнастика и прикладная физическая подготовка							1,2,3
Тема 35 Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний	Практические занятия:	8		1			
	1 Совершенствование упражнения для коррекции нарушений осанки.	4					
	2 Комплексы упражнений гигиенической и производственной гимнастики.	4					

Раздел, тема дисциплины	Содержание дисциплины по видам учебной деятельности	всего	Объем (в академ. часах)			Уровень освоения
			с применением электронного обучения	в том числе:		
				в интерактивной форме	в форме практической подготовки	
Раздел 14 Легкая атлетика.						1,2,3
Тема 36 Бег на средние и длинные дистанции	Практические занятия:	4		1		
	1 Совершенствование техники бега на длинные дистанции с высокого старта на 2000м. и 3000м.	2				
	2 Зачет	2				
Итого за семестр		40		8		
Третий год обучения осенний семестр						
Раздел 15 Основы теории физической культуры.						1,2,3
Тема 37 Система физического воспитания в России	Практические занятия:	2				
	1 Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни. Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности.					
Раздел 16 Легкая атлетика						1,2,3
Тема 38 Бег на короткие дистанции	Практические занятия:	6		1		
	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	всего	Объем (в академ. часах)			Уровень освоения
			в том числе:			
			с применением электронного обучения	в интерактивной форме	в форме практической подготовки	
	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				
Тема 39 Прыжок в длину с разбега и преодоление искусственных и естественных препятствий	Практические занятия:	4		1		
	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		
	1 Совершенствование техники бега с высокого старта на средние дистанции на 600м., 800 м., 1000м. и 1500м.					
Раздел 17 Гимнастика и прикладная физическая подготовка						1,2,3
Тема 41 Строевые упражнения	Практические занятия:	4		1		
	1 Совершенствование построений в шеренгу, в колонну, круг; строевых приемов на месте – поворотов направо, налево, кругом, размыкания и смыкания от	2				

Раздел, тема дисциплины	Содержание дисциплины по видам учебной деятельности	всего	Объем (в академ. часах)			Уровень освоения
			в том числе:			
			с применением электронного обучения	в интерактивной форме	в форме практической подготовки	
	первого и от середины и обратно.					
	2 Совершенствование перестроений из одной шеренги в две, три, четыре «уступом» и обратно.	2				
	Самостоятельная работа обучающихся: решение типовых заданий.	1				
Тема 42 Общеразвивающие упражнения, ритмическая гимнастика и аэробика	Практические занятия:	8		1		
	1 Совершенствование техники выполнения упражнения для мышц рук: отведение, круговые движения.	2				
	2 Совершенствование техники выполнения упражнения для мышц туловища: повороты, наклоны, круговые движения.	2				
	3 Совершенствование техники выполнения упражнения для мышц ног: приседы, полуприседы, выпады.	1				
	4 Совершенствование техники выполнения упражнений на гимнастическом мате (коврике), в паре с партнером, на гимнастической скамейке.	1				
	5 Совершенствование техники выполнения упражнений со скакалкой, набивным мячом, обручем, гимнастической палкой.	1				
	6 Совершенствование ОРУ в форме ритмической гимнастики, комбинации аэробики.	1				
	Самостоятельная работа обучающихся: решение типовых заданий.	1				
Тема 43	Практические занятия:	6		1		

Раздел, тема дисциплины	Содержание дисциплины по видам учебной деятельности	всего	Объем (в академ. часах)			Уровень освоения
			с применением электронного обучения	в том числе:		
				в интерактивной форме	в форме практической подготовки	
Упражнения атлетической гимнастики и приемы защиты и самообороны	1 Совершенствование техники выполнения упражнения с экспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, на тренажерах.	1				
	2 Совершенствование техники выполнения упражнения на гимнастической стенке и лазание по канату.	1				
	3 Круговой, серийный и интервальный методы тренировки для развития силы основных мышечных групп.	2				
	4 Зачет	2				
Итого за семестр		34		6		
Итого		180		33		

## 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	с применением электронного обучения	в том числе:		
				в интерактивной форме	в форме практической подготовки	
Первый год обучения осенний семестр						
Раздел 1 Основы теории физической культуры						1,2,3
Тема 1 Система физического воспитания в России	Практические занятия: 1 Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни. Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности.	2		1		
Раздел 2 Легкая атлетика.						1,2,3
Тема 2 Инструктаж по охране труда при проведении занятий по легкой атлетике	Практические занятия: 1 Определение уровня физического развития, функциональной и физической подготовленности 2 Обучение ведению и проверка дневника самоконтроля за физическим развитием, физической подготовленностью и состоянием здоровья. Самостоятельная работа обучающихся: написание рефератов.	4 2 2 1				

Раздел, тема дисциплины	Содержание дисциплины по видам учебной деятельности	Объем (в академ. часах)				Уровень освоения
		всего	с применением электронного обучения	в том числе:		
				в интерактивной форме	в форме практической подготовки	
Тема 3 Обучение и совершенствование техники оздоровительной ходьбы	Практические занятия:	4		1		1,2,3
	1 Работа рук, ног в ходьбе и беге.	2				
	2 Подбор индивидуальной дозировки в ходьбе, беге, чередовании бега с ходьбой.	2				
	Практические занятия:	2				
	1 Непрерывный бег, переменный бег, повторный бег.					
	Самостоятельная работа обучающихся: написание рефератов.	1				
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				
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,	2				



Раздел, тема дисциплины	Содержание дисциплины по видам учебной деятельности	Объем (в академ. часах)				Уровень освоения
		всего	с применением электронного обучения	в том числе:		
				в интерактивной форме	в форме практической подготовки	
	выпады.					
	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				
Тема 6 Упражнения атлетической гимнастики и приемы защиты и самообороны	Практические занятия:	6		1		
	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.	1				
	4 Зачет	1				
	Самостоятельная работа обучающихся: написание рефератов.	2				
Итого за семестр		36		6		
Первый год обучения весенний семестр						
Раздел 4 Игры						1,2,3

Раздел, тема дисциплины	Содержание дисциплины по видам учебной деятельности	Объем (в академ. часах)				Уровень освоения
		всего	с применением электронного обучения	в том числе:		
				в интерактивной форме	в форме практической подготовки	
Тема 7 Инструктаж по охране труда при проведении занятий по спортивным и подвижным играм	Практические занятия:	2				
	1 Сущность игры и правила соревнований. Судейство игры: жесты	1				
	2 Правила соревнований: сущность игры, регламент игры, размер площадки, название линий. Функции судейской бригады.	1		1		
	Самостоятельная работа обучающихся: написание рефератов.	1				
Тема 8 Самоконтроль при проведении занятия по физической культуре	Практические занятия:	2				
	1 Обучение ведению и проверка дневника самоконтроля за физическим развитием, физической подготовленностью и состоянием здоровья.			1		
Тема 9 Обучение и совершенствование техники подвижных игр и эстафет.	Практические занятия:	4				
	1 Обучение и совершенствование техники подвижных игр.	2				
	2 Обучение и совершенствование техники эстафет.	2				
Тема 10 Правила игры в волейбол	Практические занятия:	2				
	1 Сущность игры и правила соревнований. Судейство игры: жесты					
Тема 11 Стойки и перемещения волейболиста. Прием и передача мяча	Практические занятия:	4				
	1 Выполнение стоек волейболиста: низкой, средней, высокой; техники перемещений приставными шагами влево, вправо, вперед, назад, выпадами в различных направлениях.	2		1		
	2 Выполнение упражнений для овладения	2				

Раздел, тема дисциплины	Содержание дисциплины по видам учебной деятельности	Объем (в академ. часах)				Уровень освоения
		всего	в том числе:			
			с применением электронного обучения	в интерактивной форме	в форме практической подготовки	
сверху двумя руками	верхней передачи мяча двумя руками: с подбрасыванием мяча и передачей над собой, в парах, в стену, через сетку.					
	Самостоятельная работа обучающихся: написание рефератов.	1				
Раздел 5 Спортивные игры - баскетбол						1,2,3
Тема 12 Передвижения и остановки. Ловля и передача мяча	Практические занятия:	4				
	1 Выполнение упражнений в стойке игрока: приставными шагами влево, вправо, вперед, назад.	2				
	2 Выполнение передачи мяча двумя и одной руками сверху, снизу, от груди, из-за головы, с боку, на месте, в движении и прыжке.	2				
Тема 13 Ведение мяча	Практические занятия:	4		1		
	1 Выполнение ведения мяча правой и левой рукой, на месте, шагом, бегом, с изменением направления и скорости движения, высоты отскока.	2				
	2 Выполнение приемов: ведение мяча, остановка, поворот и передача мяча; ведение 2 шага - передача.	2				
Тема 14 Броски мяча в корзину	Практические занятия:	4				
	1 Выполнение техники ведения мяча – 2 шага - бросок.	2				
	2 Выполнение упражнений в технике штрафных	2				

Раздел, тема дисциплины	Содержание дисциплины по видам учебной деятельности	Объем (в академ. часах)				Уровень освоения
		всего	в том числе:			
			с применением электронного обучения	в интерактивной форме	в форме практической подготовки	
	бросков: от груди, от головы, от плеча.					
Тема 15 Техника защиты	Практические занятия: 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: 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 Выполнение несложных коллективных действий в нападении в умеренном темпе: постепенное нападение, быстрый прорыв.	4 2 2		1		
Раздел 6 Гимнастика и прикладная физическая подготовка						1,2,3
Тема 17 Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний	Практические занятия: 1 Выполнение упражнений для коррекции нарушений осанки. 2 Выполнение комплекса упражнений гигиенической и производственной гимнастики.	2 1 1				
Раздел 7 Легкая атлетика						

Раздел, тема дисциплины	Содержание дисциплины по видам учебной деятельности	Объем (в академ. часах)				Уровень освоения
		всего	с применением электронного обучения	в том числе:		
				в интерактивной форме	в форме практической подготовки	
Тема 18 Бег по прямой и на повороте	Практические занятия:	4				
	1 Выполнение специально беговых упражнений по прямой и на повороте, на дистанции от 30м. до 100м.	2		1		
	2 Зачет	2				
Итого за семестр		38		7		
Второй год обучения осенний семестр						
Раздел 8 Основы теории физической культуры						1,2,3
Тема 19 Система физического воспитания в России	Практические занятия:	2				
	1 Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни. Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности.			1		
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				

Раздел, тема дисциплины	Содержание дисциплины по видам учебной деятельности	Объем (в академ. часах)				Уровень освоения
		всего	с применением электронного обучения	в том числе:		
				в интерактивной форме	в форме практической подготовки	
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				
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.			1		
Раздел 10 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				
Тема 24 Общеразвивающие упражнения, ритмическая	Практические занятия:	10				
	1 Выполнение упражнений для мышц рук с малой интенсивностью: отведение, круговые движения.	2		1		

Раздел, тема дисциплины	Содержание дисциплины по видам учебной деятельности	Объем (в академ. часах)				Уровень освоения
		всего	с применением электронного обучения	в том числе:		
				в интерактивной форме	в форме практической подготовки	
гимнастика и аэробика	2 Выполнения упражнения для мышц туловища с малой интенсивностью: повороты, наклоны, круговые движения.	2				
	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.	1				
	6 Выполнение ОРУ с малой интенсивностью в форме ритмической гимнастики.	1				
	Самостоятельная работа обучающихся: написание рефератов.	1				
	Практические занятия:	6				
Тема 25 Упражнения атлетической гимнастики и приемы защиты и самообороны	1 Выполнение упражнений с малой интенсивностью с экспандерами, амортизаторами из резины, гантелями (не более 1,5 кг. на тренажерах.	2		1		
	2 Выполнение простейших эмитационных приемов защиты и самообороны.	2				
	3 Зачет	2				
Итого за семестр		32		6		
Второй год обучения весенний семестр						

Раздел, тема дисциплины	Содержание дисциплины по видам учебной деятельности	Объем (в академ. часах)				Уровень освоения
		всего	с применением электронного обучения	в том числе:		
				в интерактивной форме	в форме практической подготовки	
Раздел 11 Спортивные игры - волейбол						1,2,3
Тема 26 Стойки и перемещения Волейболиста. Прием и передача мяча сверху двумя руками	Практические занятия: 1 Выполнение стоек волейболиста: низкой, средней, высокой; техники перемещений приставными шагами влево, вправо, вперед, назад, выпадами в различных направлениях. 2 Выполнение упражнений для овладения верхней передачи мяча двумя руками: с подбрасыванием мяча и передачей над собой, в парах, в стену, через сетку.	4 2 2				
Тема 27 Прием и передача мяча снизу двумя руками	Практические занятия: 1 Выполнение приема и передача мяча снизу двумя руками над собой, в парах, в колоннах, через сетку.	4				
Тема 28 Подачи мяча	Практические занятия: 2 Выполнение нижней прямой подачи, верхней прямой подачи в стену, во встречных шеренгах, колоннах. 3 Двусторонняя игра в волейбол по упрощенным правилам.	4 2 2				
Тема 29 Нападающий удар. Тактика игры в нападении	Практические занятия: 1 Выполнение имитации нападающего удара: разбегу, прыгиванию, толчку, удару по мячу.	2				
Раздел 12 Спортивные игры - Баскетбол						



Раздел, тема дисциплины	Содержание дисциплины по видам учебной деятельности	Объем (в академ. часах)				Уровень освоения
		всего	с применением электронного обучения	в том числе:		
				в интерактивной форме	в форме практической подготовки	
						1,2,3
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				
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				
	2 Выполнение приемов: ведение мяча, остановка, поворот и передача мяча; ведение 2 шага - передача.	2				
Тема 32 Броски мяча в корзину	Практические занятия:	4				
	1 Выполнение ведения мяча – 2 шага - бросок.	2				
	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.			1		
Раздел 13 Гимнастика и прикладная физическая						1,2,3

Раздел, тема дисциплины	Содержание дисциплины по видам учебной деятельности	Объем (в академ. часах)				Уровень освоения
		всего	с применением электронного обучения	в том числе:		
				в интерактивной форме	в форме практической подготовки	
подготовка						
Тема 34 Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний	Практические занятия: 1 Выполнение упражнений для коррекции нарушений осанки. 2 Выполнение комплекса упражнений гигиенической и производственной гимнастики.	6 2 4				
Раздел 14 Легкая атлетика.						
Тема 35 Бег на средние дистанции	Практические занятия: 1 Выполнение равномерного бега на средние дистанции с высокого старта на 800м. и 1000м. 2 Зачет	4 2 2				
Итого за семестр		40		8		
Третий год обучения осенний семестр						
Раздел 15 Основы теории физической культуры.						1,2,3
Тема 36 Система физического воспитания в России	Практические занятия: 1 Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни. Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности.	2				
Раздел 16						1,2,3

Раздел, тема дисциплины	Содержание дисциплины по видам учебной деятельности	Объем (в академ. часах)				Уровень освоения
		всего	в том числе:			
			с применением электронного обучения	в интерактивной форме	в форме практической подготовки	
Легкая атлетика						
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				
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				
Тема 39 Бег на средние дистанции	Практические занятия:	2				
	1 Выполнение равномерного бега на средние дистанции с высокого старта на 800м. и 1000м.					
Раздел 17 Гимнастика и прикладная физическая подготовка						1,2,3
Тема 40	Практические занятия:	2				

Раздел, тема дисциплины	Содержание дисциплины по видам учебной деятельности	Объем (в академ. часах)				Уровень освоения
		всего	с применением электронного обучения	в том числе:		
				в интерактивной форме	в форме практической подготовки	
Строевые упражнения	1 Выполнение построений в шеренгу, в колонну, круг; строевых приемов на месте – поворотов направо, налево, кругом, размыкания и смыкания от первого и от середины и обратно.	1				1,2,3
	2 Выполнение перестроений из одной шеренги в две, три, четыре «уступом» и обратно.	1				
	Самостоятельная работа обучающихся: написание рефератов.	1				
	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				
	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.	1				
	6 Выполнение ОРУ с малой интенсивностью в форме ритмической гимнастики.	1				
	Самостоятельная работа обучающихся: написание рефератов.	1				

Раздел, тема дисциплины	Содержание дисциплины по видам учебной деятельности	Объем (в академ. часах)				Уровень освоения
		всего	с применением электронного обучения	в том числе:		
				в интерактивной форме	в форме практической подготовки	
Тема 42 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.	1				
	2 Круговой, серийный и интервальный методы тренировки с умеренными нагрузками для развития силы основных мышечных групп.	1				
	3 Выполнение простейших эмитационных приемов защиты и самообороны.	2				
	4 Зачет	2				
Итого за семестр		34		6		
Итого		180		33		

### **3 Условия реализации рабочей программы дисциплины**

#### **3.1 Оценочные и методические материалы по дисциплине**

Оценочные и методические материалы дисциплины приведены в Приложении 1 к рабочей программе дисциплины, доступ к которым открыт на официальном сайте института.

#### **3.2 Фонд оценочных средств по дисциплине**

Фонд оценочных средств по текущему контролю успеваемости обучающихся и промежуточной аттестации приведены в Приложении 2 к рабочей программе дисциплины, доступ к которым открыт на официальном сайте института.

#### **3.3 Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины**

##### **Основная учебная литература**

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

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

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

##### **Дополнительная учебная литература**

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

2. 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. Гилев, Г. А. Физическое воспитание студентов : учебник / Г. А. Гилев, А. М. Каткова ; Московский педагогический государственный университет. – Москва : Московский педагогический государственный университет (МПГУ), 2018. – 338 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=598939>. – Библиогр.: с. 220 - 248. – ISBN 978-5-4263-0574-8. – 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](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](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](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. – Издаётся 6 раз в год. - URL: <https://www.elibrary.ru/contents.asp?titleid=25736>. – ISSN 2500-0209. – Текст: электронный.

## 3.4 Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети Интернет и информационных технологий, необходимых для освоения дисциплины

1. eLIBRARY.RU: научная электронная библиотека: сайт. - Москва, 2000 -. - URL: <https://elibrary.ru>. - Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. - Текст: электронный.
2. ONLINE.VIEPP.RU: сайт / МБОУ «Волжский институт экономики, педагогики и права». – Волжский, 2020 - . – Режим доступа: <https://online.viepp.ru/>. – Режим доступа : для авториз. пользователей. – Текст : электронный.
3. Волжский институт экономики, педагогики и права: сайт / МБОУ «Волжский институт экономики, педагогики и права». – Волжский, 2006 - . – Обновляется в течение суток. – Режим доступа: <http://www.viepp.ru/>. – Текст: электронный.
4. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов: сайт. - Москва, 2005 - . - Обновляется в течение суток. – URL: <http://school-collection.edu.ru>. - Текст: электронный.
5. Единое окно доступа к образовательным ресурсам: федеральный портал: сайт. - Москва, 2020 - . - Обновляется в течение суток. - URL: <http://window.edu.ru>. – Текст: электронный.
6. КиберЛенинка: научная электронная библиотека: сайт. – Москва, 2020 - . Обновляется в течение суток. - URL: <https://cyberleninka.ru>. - Текст: электронный.
7. Федеральный портал «Российское образование»: сайт / Учредитель ФГАОУ ДПО ЦРГОП и ИТ. - Москва, 2002 - . - Обновляется в течение суток. - URL: <http://www.edu.ru>. – Текст: электронный.
8. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов: сайт. - Москва, 2020 - . - Обновляется в течение суток. - URL: <http://fcior.edu.ru>. – Текст: электронный.
9. Фестиваль педагогических идей «Открытый урок»: сайт / Учредитель ИД «Первое сентября». - Москва, 2020 - . - Обновляется в течение суток. - URL: <http://urok.1sept.ru>. – Текст: электронный.
10. Электронная библиотечная система «Университетская библиотека online: сайт / Директ-Медиа. - Москва: Директ-Медиа, 2006 - . - URL: <http://biblioclub.ru> . - Режим доступа: по подписке. - Текст: электронный.

## Перечень программного обеспечения

1. Microsoft Office Standard 2016 (договор ООО «Компьютерные Информационные Системы» от 01.12.2015N КИС-485-2015, OPEN 93740388ZZE1606 2014-06-25).

2. Microsoft Windows 10 Pro (договор ООО «Компьютерные Информационные Системы» от 01.12.2015 N КИС-485-2015, от 31.08.2017 N КИС-519-2017, от 21.11.2017 N КИС-837-2017, OPEN 98108561ZZE1903 2017-03-03, от 30.01.2020 N КИС-128-2020).

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

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

5. Microsoft Windows Server Standard Core 2016 (договор ООО «Компьютерные Информационные Системы» от 28.02.2017 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**

1. АИБС «МАРК-SQL» (база данных на 01.01.2022).

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

Для освоения дисциплины практические занятия рекомендуется проводить в спортивном зале и открытом стадионе широкого профиля с элементами полосы препятствий. Организация образовательной деятельности по дисциплине посредством электронного обучения осуществляется с применением технических средств, а также информационно-телекоммуникационных сетей, обеспечивающих передачу по линиям связи указанной информации, взаимодействие обучающихся и педагогического работника. Помещения для выполнения самостоятельной работы обучающихся должны быть оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду института