

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

Волжский социально-педагогический колледж

Рабочая программа общеобразовательной учебной дисциплины

«Физическая культура»
(ред. от 23.05.2023)

Специальность:
54.02.01 Дизайн (по отраслям)

Уровень образования:
среднее профессиональное образование

Квалификация выпускника:
Дизайнер

Волжский, 2020г.

Рабочая программа общеобразовательной учебной дисциплины разработана в соответствии с требованиями, Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования утвержденного Приказом Минобрнауки России от 17.05.2012 N 413 и 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, Примерной программы общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций, рекомендованной Федеральным государственным учреждением «Федеральный институт развития образования» (ФГАУ «ФИРО») для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования, протокол № 3 от 21 июля 2015г.

Составители рабочей программы общеобразовательной учебной дисциплины:
Лазырин В. Н., преподаватель.

Структура рабочей программы общеобразовательной учебной дисциплины

1. Общая характеристика рабочей программы общеобразовательной учебной дисциплины.
2. Объем, структура и содержание общеобразовательной учебной дисциплины.
3. Условия реализации рабочей программы общеобразовательной учебной дисциплины.

1 Общая характеристика рабочей программы общеобразовательной учебной дисциплины

1.1 Область применения рабочей программы общеобразовательной учебной дисциплины

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

1.2 Цель освоения общеобразовательной учебной дисциплины

Цель освоения общеобразовательной учебной 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 общеобразовательной учебной дисциплины в структуре образовательной программы

Общеобразовательная учебная дисциплина «Физическая культура» - общеобразовательная базовая дисциплина учебного цикла «Общеобразовательный цикл» структуры программы подготовки специалистов среднего звена.

Освоение общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» предполагает наличие у обучающихся знаний и умений, полученных по образовательной программе основного общего образования.

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

| Результаты освоения общеобразовательной учебной дисциплины | В результате освоения общеобразовательной учебной дисциплины обучающийся должен | |
|---|---|---|
| | знать | уметь |
| Личностные результаты освоения общеобразовательной учебной дисциплины: | - роль и значение регулярных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья человека; | - передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки) в различных условиях; |
| российская гражданская идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн); | - правила и последовательность выполнения упражнений утренней гимнастики, физкультпауз (физкультминутки), простейших комплексов для развития физических качеств и формирования правильной осанки; | - выполнять простейшие акробатические и гимнастические упражнения; |
| гражданская позиция как активного и ответственного члена российского общества, | - правила поведения на занятиях физической культуры; | - выполнять комплексы утренней зарядки и дыхательной гимнастики, упражнения для профилактики нарушений зрения и формирования правильной осанки; |
| | | - осуществлять |

| Результаты освоения общеобразовательной учебной дисциплины | В результате освоения общеобразовательной учебной дисциплины обучающийся должен | |
|--|--|--|
| | знать | уметь |
| <p>осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;</p> <p>готовность к служению Отечеству, его защите;</p> <p>сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;</p> <p>сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;</p> <p>толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения, способность</p> | | <p>индивидуальные и групповые действия в подвижных играх;</p> <p>- выполнять специальные упражнения, направленные на закрепление элементов техники футбола (мини-футбола), баскетбола (мини-баскетбола);</p> <p>- выполнять общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, гибкости, ловкости, координации и выносливости);</p> <p>- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:</p> <p>- выполнения ежедневной утренней гимнастики, корригирующих упражнений и закаливающих процедур;</p> <p>- преодоления безопасными способами естественных и искусственных препятствий;</p> <p>- соблюдения правил и норм поведения в индивидуальной и коллективной двигательной деятельности;</p> <p>- наблюдения за собственным физическим развитием и физической подготовленностью;</p> <p>- самостоятельной организации активного отдыха и досуга.</p> |

| Результаты освоения общеобразовательной учебной дисциплины | В результате освоения общеобразовательной учебной дисциплины обучающийся должен | |
|---|--|-------|
| | знать | уметь |
| <p>противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям;</p> <p>навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;</p> <p>нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;</p> <p>готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;</p> <p>эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;</p> <p>принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие</p> | | |

| Результаты освоения общеобразовательной учебной дисциплины | В результате освоения общеобразовательной учебной дисциплины обучающийся должен | |
|---|--|-------|
| | знать | уметь |
| <p>вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;</p> <p>бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;</p> <p>осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов;</p> <p>отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;</p> <p>сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды; приобретение опыта эколого-направленной деятельности;</p> <p>ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.</p> <p>Метапредметные результаты освоения общеобразовательной учебной дисциплины:</p> <p>умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности;</p> | | |

| Результаты освоения общеобразовательной учебной дисциплины | В результате освоения общеобразовательной учебной дисциплины обучающийся должен | |
|---|--|-------|
| | знать | уметь |
| <p>самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;</p> <p>умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;</p> <p>владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;</p> <p>готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из</p> | | |

| Результаты освоения общеобразовательной учебной дисциплины | В результате освоения общеобразовательной учебной дисциплины обучающийся должен | |
|---|--|-------|
| | знать | уметь |
| <p>различных источников;</p> <p>умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;</p> <p>умение определять назначение и функции различных социальных институтов;</p> <p>умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;</p> <p>владение языковыми средствами - умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;</p> <p>владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.</p> <p>Предметные результаты освоения общеобразовательной</p> | | |

| Результаты освоения общеобразовательной учебной дисциплины | В результате освоения общеобразовательной учебной дисциплины обучающийся должен | |
|---|--|-------|
| | знать | уметь |
| <p>учебной дисциплины:</p> <p>умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);</p> <p>владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <p>владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;</p> <p>владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p>владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов</p> | | |

| Результаты освоения общеобразовательной учебной дисциплины | В результате освоения общеобразовательной учебной дисциплины обучающийся должен | |
|--|--|-------|
| | знать | уметь |
| спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности. | | |

2 Объем, структура и содержание общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура»

Объем общеобразовательной учебной дисциплины составляет 234 академических часов.

Очная форма обучения

Объем обязательных аудиторных занятий – 118 часов, в том числе по видам учебной деятельности:

практические занятия – 118 часов.

В объем учебной деятельности обучающихся по общеобразовательной учебной дисциплине включается: самостоятельная работа – 116 часов.

Промежуточная аттестация – дифференцированный зачет.

Структура и содержание общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура»

Очная форма обучения

| Раздел, тема дисциплины | Содержание общеобразовательной учебной 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. | | | | | |
| Тема 1 | Практические занятия: | 4 | 2 | | 1-2 |
| | 1. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни. Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности. | 2 | | | |
| Тема 2 | 1. Основы здорового образа жизни. Двигательная активность, профилактика курения, алкоголизма, наркомании. Режим учебной деятельности, активный отдых, рациональное питание, закаливание. | 2 | | | 1-2 |
| Раздел 2 Легкая атлетика. | | | | | |
| Тема 1 Бег на короткие дистанции. | Практические занятия: | 8 | 2 | | 1-2 |
| | 1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. | | | | |
| | | Самостоятельная работа обучающихся: написание рефератов, ежедневное выполнение комплексов общеразвивающих и гимнастических упражнений, оздоровительный бег от 1000 м. до 2000 м. по пересеченной местности, составление комплексов утренней гигиенической гимнастики | 12 | | |

| Раздел, тема дисциплины | Содержание общеобразовательной учебной дисциплины по видам учебной деятельности | Объем (в академ. часах) | | | Уровень освоения |
|--|--|-------------------------|-----------------------|-----------------------|------------------|
| | | всего | в том числе: | | |
| | | | в интерактивной форме | по дуальному обучению | |
| Тема 2 Прыжок в длину с разбега и преодоление искусственных и естественных препятствий. | Практические занятия: | 8 | 2 | | 1-2 |
| | 1. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега и преодоление искусственных и естественных препятствий. | | | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся: написание рефератов, ежедневное выполнение комплексов общеразвивающих и гимнастических упражнений, выполнение упражнений общей физической подготовки. | 12 | | | 1-2 |
| Раздел 3 Гимнастика и прикладная физическая подготовка | | | | | |
| Тема 1 Строевые упражнения и приемы. | Практические занятия: | 6 | 2 | | 1-2 |
| | 1. Совершенствование строевых упражнений и приемов. | | | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся: написание рефератов, выполнение упражнений силовой направленности, индивидуальное участие в туристических походах, ежедневная ходьба на свежем воздухе от 30 мин. до 40 мин. | 12 | | | 1-2 |
| Тема 2 Общеразвивающие упражнения, ритмическая гимнастика и аэробика. | Практические занятия: | 18 | 2 | | 1-2 |
| | 1. Совершенствование техники выполнения общеразвивающих упражнений, упражнений ритмической гимнастики и аэробики. | | | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся: написание рефератов, выполнение упражнений общей физической подготовки, индивидуальные занятия в секциях по видам спорта, выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики. | 12 | | | 1-2 |

| Раздел, тема дисциплины | Содержание общеобразовательной учебной дисциплины по видам учебной деятельности | Объем (в академ. часах) | | | Уровень освоения |
|---|---|-------------------------|-----------------------|-----------------------|------------------|
| | | всего | в том числе: | | |
| | | | в интерактивной форме | по дуальному обучению | |
| Тема 3 Упражнения атлетической гимнастики и приемы защиты и самообороны. | Практические занятия: | 16 | 2 | | 1-2 |
| | 1. Совершенствование техники выполнения упражнений атлетической гимнастики и приемов защиты и самообороны. | | | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся: написание рефератов, выполнение упражнений по общей физической подготовке, выполнение элементов единоборств (борьба и рукопашное единоборство). | 12 | | | 1-2 |
| Итого за семестр | | 120 | 12 | | |
| Первый год обучения весенний семестр | | | | | |
| Раздел 1 Основы теории физической культуры. | | | | | |
| Тема 1 | Практические занятия: | 4 | 2 | | 1-2 |
| | 1. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки: использование методов стандартов, антропометрических индексов, функциональных проб, упражнений (тестов) для оценки физического развития, физической подготовленности. | 2 | | | |
| Тема 2 | 1. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Контроль (тестирование) состояния здоровья двигательных качеств, которые необходимы в профессиональной деятельности. | 2 | | | 1-2 |
| Раздел 4 Спортивные игры. Волейбол. | | | | | |

| Раздел, тема дисциплины | Содержание общеобразовательной учебной дисциплины по видам учебной деятельности | Объем (в академ. часах) | | | Уровень освоения |
|---|---|-------------------------|-----------------------|-----------------------|------------------|
| | | всего | в том числе: | | |
| | | | в интерактивной форме | по дуальному обучению | |
| Тема 1 Стойки и перемещения волейболиста. Прием и передача мяча сверху двумя руками. | Практические занятия: | 4 | | | 1-2 |
| | 1. Совершенствование техники стоек и перемещений волейболиста. Прием и передача мяча сверху двумя руками. | | | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся: написание рефератов, составить комплекс общеразвивающих упражнений на все группы мышц и выполнять самостоятельно, уметь проводить общеразвивающие упражнения раздельным способом с группой студентов, выполнение упражнений на универсальных тренажерных устройствах, с гантелями, гириями и резиновыми амортизаторами. | 11 | | | 1-2 |
| Тема 2 Прием и передача мяча снизу двумя руками. | Практические занятия: | 4 | | | 1-2 |
| | 1. Совершенствование техники приема и передачи мяча снизу двумя руками. | | | | |
| Тема 3 Подачи мяча. | Практические занятия: | 6 | | | 1-2 |
| | 1.Совершенствование техники подачи мяча. | | | | |
| Тема 4 Нападающий удар. Тактика игры в нападении. | Практические занятия: | 4 | 2 | | 1-2 |
| | 1.Совершенствование техники нападающего удара и тактика игры в нападении. | | | | |
| Тема 5 Одиночное и групповое блокирование. Тактика игры в защите. | Практические занятия: | 4 | 2 | | 1-2 |
| | 1. Совершенствование техники одиночное и групповое блокирование. Тактика игры в защите. | | | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся: написание рефератов, переменный бег в сочетании с ходьбой от 2000 м. до 3000 м., выполнять упражнения на | 11 | | | 1-2 |

| Раздел, тема дисциплины | Содержание общеобразовательной учебной дисциплины по видам учебной деятельности | Объем (в академ. часах) | | | Уровень освоения |
|---|---|---|-----------------------|-----------------------|------------------|
| | | всего | в том числе: | | |
| | | | в интерактивной форме | по дуальному обучению | |
| | универсальных тренажерных устройствах, на гимнастических снарядах, с гантелями, гирями и резиновыми амортизаторами, выполнение закаливающих процедур: на воздухе (воздушные ванны), водой или в воде (водные процедуры), на солнце (солнечные ванны). | | | | |
| Раздел 5 Спортивные игры. Баскетбол. | | | | | |
| Тема 1 Передвижения и остановки. Ловля и передача мяча. | Практические занятия: | 4 | 2 | | 1-2 |
| | 1 Совершенствование техники передвижений и остановок. Ловля и передача мяча. | | | | |
| Тема 2 Ведение мяча. | Практические занятия: | 4 | 2 | | 1-2 |
| | 1. Совершенствование техники ведения мяча. | | | | |
| Тема 3 Броски мяча в корзину. | Практические занятия: | 4 | | | 1-2 |
| | 1. Совершенствование в технике бросков мяча в корзину с различных дистанций. | | | | |
| Тема 4 Техника защиты. | Практические занятия: | 4 | | | 1-2 |
| | 1. Совершенствование техники и тактики защиты. | | | | |
| Тема 5 Техника нападения. | Практические занятия: | 4 | | | 1-2 |
| | 1. Совершенствование техники нападения. | | | | |
| | | Самостоятельная работа обучающихся: написание рефератов, составление комплексов лечебной гимнастики при различных заболеваниях, индивидуальное участия в спортивно-массовых мероприятиях. | 11 | | |
| Раздел 3 Гимнастика и | | | | | |

| Раздел, тема дисциплины | Содержание общеобразовательной учебной дисциплины по видам учебной деятельности | Объем (в академ. часах) | | | Уровень освоения |
|---|--|-------------------------|-----------------------|-----------------------|------------------|
| | | всего | в том числе: | | |
| | | | в интерактивной форме | по дуальному обучению | |
| прикладная физическая подготовка. | | | | | 1-2 |
| Тема 1 | Практические занятия: | 4 | | | |
| Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний. | 1. Совершенствование упражнений для профилактики профессиональных заболеваний. Самостоятельная работа обучающихся: написание рефератов, выполнение комплексов упражнений на различных тренажерах и тренировочных устройствах, выполнение упражнений общей физической подготовки. | 11 | | | |
| Раздел 2 Легкая атлетика. | | | | | |
| Тема 1 | Практические занятия: | 4 | 2 | | 1-2 |
| Бег на средние и длинные дистанции. | 1. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. | | | | |
| Тема 2 | Практические занятия: | 4 | | | 1-2 |
| Метание в цель и на дальность. | 1. Совершенствование техники метания в цель и на дальность. | | | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся: написание рефератов, составить комплексы вводной, производственной и гигиенической гимнастики, индивидуальные занятия профессионально-прикладной физической подготовкой: гимнастика, легкая атлетика, лыжный спорт, туризм, плавание, спортивные игры, индивидуальные занятия социально-прикладными видами спорта: пожарно-прикладной спорт, подводный спорт, спортивное ориентирование, парашютный спорт, полоса препятствий. | 12 | | | |
| Итого за семестр | | 114 | 12 | | |
| Итого | | 234 | 24 | | |

3 Условия реализации рабочей программы общеобразовательной учебной дисциплины

3.1 Оценочные и методические материалы по общеобразовательной учебной дисциплины

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

3.2 Фонд оценочных средств по общеобразовательной учебной дисциплины

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

3.3 Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения общеобразовательной учебной 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. 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. – Издается 2 раза в год. – Режим доступа: для зарегистрированных пользователей. – URL: https://www.elibrary.ru/title_about_new.asp?id=69901 . – Текст : электронный.

2. Начальная школа : ежемесячный научно-методический журнал / учредитель Общество с ограниченной ответственностью Издательство «Начальная школа и образование» ; главный редактор Степанов С. В. ; редакционный совет : Н. М. Белянкова [и др.]. – 1933. – Москва, 2021. – Издается 12 раз в год. – ISSN 0027-7371. - Текст : непосредственный.

3.4 Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети Интернет и информационных технологий, необходимых для освоения общеобразовательной учебной 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-087-2017OPEN 98108561ZZE1903 2017-03-03).
6. Microsoft Windows 8.1 (договор ООО «Компьютерные Информационные Системы» от 22.04.2015 N КИС-122-2015, OPEN 93740388ZZE1606 2014-06-25).
7. АИБС «МАРК-SQL» (версия 1.8 / ЗАО НПО «Информ - Система», договор N 18/2004-М от 18.02.2005, Лицензионное соглашение на использование АИБС «MARK SQL 1.8» N 100320050303 от 10.03.2005).

Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем

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

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

Для освоения общеобразовательной учебной дисциплины требуется спортивный зал и открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий, для проведения практических занятий.