

Министерство образования Ставропольского края  
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
«Ставропольский региональный многопрофильный колледж»



**УТВЕРЖДАЮ**  
Директор ГБПОУ СРМК

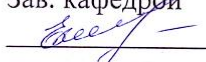
Е.В. Бледных  
«01» июня 2022 г.

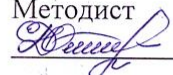
## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОГСЭ.04 Физическая культура  
технологический профиль**

<b>Специальность</b>	23.02.03 Техническое обслуживание и ремонт автомобильного транспорта
<b>Курс</b>	2
<b>Группа</b>	С-24, С-29

Ставрополь 2022

ОДОБРЕНО  
На кафедре «Физического  
воспитания и ОБЖ»  
Протокол № 9  
От 24 мая 2022г.  
Зав. кафедрой  
 Коляко Е.В.

Согласовано:  
Методист  
 Е.А. Терентьева

Разработчик: Коляко Е.В., преподаватель

Рекомендована Экспертным советом государственного бюджетного профессионального образовательного учреждения «Ставропольский региональный многопрофильный колледж»

Заключение Экспертного совета № 13 от 27 мая 2022 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности **23.02.03 «Техническое обслуживание и ремонт автомобильного транспорта»**

Организация-разработчик: государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Ставропольский региональный многопрофильный колледж»

Разработчик:  
Сергиенко А.А , преподаватель

## СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
<b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>5</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>7</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>24</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>28</b>
<b>5. ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ВНЕСЕНИЯ ИЗМЕНЕНИЙ</b>	<b>29</b>

# **1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

## **ОГСЭ.04 Физическая культура**

### **1.1. Область применения рабочей программы**

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ), разработанной в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности **23.02.03 «Техническое обслуживание и ремонт автомобильного транспорта»**

**1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:** является дисциплиной общего гуманитарного и социально-экономического цикла.

### **1.3. Цели и задачи дисциплины - требования к результатам освоения дисциплины:**

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование элементов **общих компетенций** в соответствии с ФГОС СПО и ППССЗ по данному направлению подготовки) включающих в себя способность:

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

ОК 7. Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), результат выполнения заданий.

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **уметь:**

–использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **знать:**

–о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

–основы здорового образа жизни.

**Л 1** Осознающий себя гражданином и защитником великой страны

**Л2** Проявляющий активную гражданскую позицию, демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости, экономически активный и участвующий в студенческом и территориальном самоуправлении, в том числе на условиях добровольчества, продуктивно взаимодействующий и участвующий в деятельности общественных организаций

**Л 3** Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда. Стремящийся к формированию в сетевой среде личностно и профессионального конструктивного «цифрового следа».

#### **1.4. Количество часов, необходимых для освоения рабочей программы учебной дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося–**332 часов**, в том числе:  
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося –**166 часов**;  
самостоятельной работы обучающегося –**166 часов**.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### ОГСЭ.04 Физическая культура

#### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>332</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>166</b>
в том числе:	
лабораторные работы (не предусмотрены)	-
практические занятия	<b>164</b>
контрольные работы(не предусмотрены)	-
курсовая работа (не предусмотрена)	-
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>166</b>
<b>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачёта</b>	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>Введение</b> <b>Роль физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; в сохранении и укреплении его здоровья</b>	<b>Содержание учебного материала</b> 1. Роль физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; в сохранении и укреплении его здоровья. Федеральный закон РФ от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ»(с изменениями на 23 июня 2014 года). Основные понятия: физическая культура, физическое воспитание, физкультурная деятельность, спорт, физическое развитие, физическая подготовка, физическая подготовленность, физическое совершенство. Физические упражнения как средство физического воспитания. Современное состояние физической культуры и спорта. Цели и задачи учебной дисциплины «Физическая культура». Основные положения организации физического воспитания в учебном заведении. Внеаудиторная самостоятельная работа и итоговая аттестация студентов по дисциплине «Физическая культура». Правила техники безопасности в спортивном зале и на спортивной площадке.	2	1
	<b>Лабораторные работы (не предусмотрены)</b>	-	
	<b>Практические занятия (не предусмотрены)</b>	-	
	<b>Контрольные работы(не предусмотрены)</b>	-	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> <b>Тематика внеаудиторной самостоятельной работы:</b> 1. Роль физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; в сохранении и укреплении его здоровья—реферативное сообщение.	2	
<b>Раздел 1.</b> <b>Формирование навыков здорового образа жизни средствами физической культуры</b>		<b>136</b>	
<b>Тема 1.1.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		



<b>Социально-биологические основы физической культуры и здоровый образ жизни</b>	1.	Мышечная работоспособность при динамической и статической нагрузках. Основы знаний о физиологических механизмах энергообеспечения мышечной деятельности человека. Нагрузка и отдых как важнейшие элементы воздействия на организм человека физическими упражнениями. Утомление и восстановление в процессе занятий умственной деятельностью и физическими упражнениями. Двигательная активность как биологическая потребность организма. Здоровье: физическое, психическое, нравственное и его составляющие. Зависимость здоровья и образа жизни человека от климатических, географических, экологических и социальных факторов. Применение средств физической культуры для обеспечения умственной и физической работоспособности. Влияние биологических ритмов на работоспособность. Здоровый образ жизни и его основные элементы: сознательный отказ от вредных привычек, соблюдение личной гигиены, сбалансированное питание, оптимальный режим труда и отдыха, двигательная активность. Особенности физически тренированного организма.		2
	<b>Лабораторные работы</b> (не предусмотрены)		-	
	<b>Практические занятия:</b> 1. Диагностика уровня физической подготовленности. 2. Разучивание и выполнение комплекса упражнений для укрепления основных групп мышц. 3. Отработка техники низкого старта 4. Отработка техники высоко старта 5. Бег на короткие дистанции (60-100м) 6. Бег на средние дистанции (200-500м) 7. Кроссовая подготовка		14	
	<b>Контрольные работы</b> (не предусмотрены)		-	

	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>  <b>Тематика внеаудиторной самостоятельной работы:</b>  2 часа самостоятельной учебной нагрузки (за счет различных форм внеаудиторных занятий в спортивных клубах, секциях).</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Выполнение зарядки.</li> <li>2. Выполнение комплекса упражнений для укрепления основных групп мышц.</li> <li>3. Выполнение комплекса упражнений для профилактики нарушений осанки и плоскостопия.</li> <li>4. Выполнение комплекса упражнений с применением отягощений (предельного, непредельного веса, динамического характера).</li> <li>5. Выполнение комплекса гимнастических упражнений для улучшения работоспособности и снятия общего утомления и упражнений с применением методики дыхательной гимнастики.</li> </ol>	12	
<p><b>Тема 1.2.</b>  <b>Эффективные и экономичные способы овладения жизненно важными умениями и навыками</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала.</b></p>	-	
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Значение процесса освоения движений в жизнедеятельности людей.  Дидактические принципы, необходимые при освоении и совершенствовании новых двигательных действий (навыков): научности, всесторонности, сознательности и активности, повторности и систематичности, постепенности, доступности, наглядности и др.  Жизненно важные умения и навыки – естественные формы проявления двигательной активности (ходьба, бег и др.), обеспечивающие активную деятельность человека в природной среде.  Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками.  Ознакомление с различными программами бега.  Самоконтроль при занятиях ходьбой, бегом и другими способами овладения жизненно важными умениями и навыками.</li> </ol>		2
	<p><b>Лабораторные работы</b>(не предусмотрены)</p>	-	
	<p><b>Практические занятия:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Совершенствование техники прыжка в длину с места.</li> <li>2. Обучение технике спортивной ходьбы.</li> <li>3. Совершенствование техники спортивной ходьбы.</li> <li>4. Совершенствование техники бега на короткие дистанции (100м). Сдача</li> </ol>	12	

	<p>контрольных нормативов.</p> <p>5. Совершенствование техники челночного бега 10 x 10 м.</p> <p>6. Совершенствование техники бега на средние дистанции для девушек – 1000 м, для юношей – 2000 м. Сдача контрольных нормативов.</p>		
	<b>Контрольные работы</b> (не предусмотрены)	-	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>	16	
	<p><b>Тематика внеаудиторной самостоятельной работы:</b></p> <p>2 часа самостоятельной учебной нагрузки (за счет различных форм внеаудиторных занятий в спортивных клубах, секциях).</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Отработка техники прыжка в длину с места.</li> <li>2. Отработка техники командного прыжка</li> <li>3. Отработка техники выполнения специальных беговых упражнений</li> <li>4. Разучивание и выполнение комплекса упражнений для профилактики нарушений осанки и плоскостопия.</li> <li>5. Разучивание и выполнение комплекса упражнений с применением отягощений (предельного, непредельного веса, динамического характера).</li> <li>6. Разучивание и выполнение комплекса гимнастических упражнений для улучшения работоспособности и снятия общего утомления и упражнений с применением методики дыхательной гимнастики.</li> <li>7. Разучивание и выполнение комплекса гимнастических упражнений с применением методики дыхательной гимнастики.</li> </ol>		
<b>Зачет</b>	Контроль владения жизненно важными умениями, навыками: наклоны туловища вперед; прыжок в длину с места, прыжки через скакалку за 1 мин.	2	
<b>Тема 1.3. Развитие и совершенствование основных жизненно важных физических качеств с помощью спортивных игр (баскетбол, волейбол)</b>	<b>Содержание учебного материала.</b>	-	2
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Развитие и совершенствование физических качеств с помощью спортивных игр. Техника и тактика игр: развитие ловкости, гибкости, быстроты реакции, скоростной выносливости, координации движений. Основные методы тренировки: непрерывный, интервальный, круговой, контрольный. Методика проведения соревнований и подготовки к ним. Развитие физических качеств как единый процесс. Взаимосвязь и взаимозависимость между физическими качествами при их комплексном развитии. Возможная степень развития каждого из них. Развитие и совершенствование физических качеств, необходимых как для активной</li> </ol>		

	<p>двигательной деятельности, так и для прохождения воинской службы.</p> <p>Силовые способности и методика их совершенствования. Виды силовых способностей и их развитие. Средства, методы, методики воспитания силовых способностей. Способы оценки силовых способностей.</p> <p>Скоростные способности и методика их совершенствования. Виды скоростных способностей. Факторы, определяющие уровень развития и проявления скоростных способностей. Влияние силовой подготовки на развитие скоростных способностей. Средства, методы, методики воспитания скоростных способностей. Контроль за развитием скоростных способностей.</p> <p>Выносливость и методика её развития. Виды выносливости и их характеристика. Особенности проявления выносливости в двигательной деятельности. Выносливость общая и специальная. Средства и методы развития выносливости. Контрольные упражнения для определения показателей, характеризующих выносливость.</p> <p>Гибкость и методика её совершенствования. Виды гибкости. Влияние внешних условий на развитие гибкости. Средства, методы и методики развития гибкости. Контрольные упражнения для определения показателей, характеризующих гибкость.</p> <p>Координационные способности и пути их совершенствования. Ловкость как комплексное проявление координационных способностей. Координационные способности и их классификация. Средства, методы и методики развития координационных способностей. Контрольные упражнения для определения показателей, характеризующих координационные способности.</p>		
	<p><b>Лабораторные работы</b>(не предусмотрены)</p>	-	
	<p><b>Практические занятия:</b></p> <p><b>Баскетбол.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Техника безопасности на занятиях по баскетболу. Совершенствование техники передвижений, техники владения мячом. Учебная игра.</li> <li>2. Ведение мяча с низким и высоким отскоком, ведение мяча правой и левой рукой, ведение мяча по прямой. Ловля и передача мяча. Учебная игра.</li> <li>3. Броски мяча: броски в корзину двумя руками от груди, одной рукой от плеча, двумя руками сверху, с отскоком от щита – на месте; броски мяча в кольцо в движении одной от плеча, после выполнения двух шагов. Учебная игра.</li> </ol>	28	

	<p>4. Действия защитника против игрока с мячом и без мяча. Взаимодействие двух, трех и более игроков в защите. Учебная игра.</p> <p>5. Индивидуальные тактические действия игрока с мячом и без мяча. Учебная игра.</p> <p>6. Обучение взаимодействию двух и трех игроков без «противника» и с «противником». Учебная игра.</p> <p>7. Сдача контрольных нормативов по баскетболу.</p> <p><b>Волейбол.</b></p> <p>8. Техника безопасности на занятиях по волейболу. Стойки и перемещения, передача мяча над собой и в движении, передачи мяча двумя руками сверху. Учебная игра.</p> <p>9. Поддачи мяча: верхняя и нижняя прямая и боковая подача. Учебная игра.</p> <p>10. Прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину. Учебная игра.</p> <p>11. Прямой и боковой нападающий удар. Учебная игра.</p> <p>12. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра.</p> <p>13. Тактические действия в защите: защита «углом вперед» и «углом назад».</p> <p>14. Сдача контрольных нормативов по волейболу.</p>		
	<p><b>Контрольные работы</b>(не предусмотрены)</p>	-	
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся:</b></p> <p><b>Тематика внеаудиторной самостоятельной работы:</b></p> <p>2 часа самостоятельной учебной нагрузки (за счет различных форм внеаудиторных занятий в спортивных клубах, секциях).</p> <p><b>Баскетбол</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Совершенствование техники передвижений, техники владения мячом.</li> <li>2. Отработка ведения, ловли и передачи мяча.</li> <li>3. Отработка бросков мяча в корзину.</li> <li>4. Совершенствование техники ведения мяча.</li> <li>5. Выполнение комплекса упражнения для подготовки к игре баскетбол.</li> <li>6. Отработка техники выполнения штрафных бросков.</li> <li>7. Отработка ведения мяча с последующим броском в кольцо.</li> </ol> <p><b>Волейбол</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Отработка техники передачи мяча над собой.</li> </ol>	28	

	<ol style="list-style-type: none"> <li>2. Отработка техники выполнения подач</li> <li>3. Выполнение комплекса упражнения для подготовки к игре волейбол.</li> <li>4. Отработка техники нападающего удара.</li> <li>5. Отработка техники блокирования.</li> <li>6. Повторение правил игры волейбол.</li> <li>7. Отработка техники передача мяча в парах</li> </ol>		
<b>Тема 1.4. Специальные двигательные умения и навыки</b>	<b>Содержание учебного материала.</b>	-	2
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Специальные двигательные умения и навыки, необходимые для активной двигательной деятельности, в том числе для успешного прохождения воинской службы. Способы и методика развития прыгучести. Способы и методика выполнения приемов и действий по преодолению препятствий. Развитие и постоянное совершенствование физических и специальных качеств. Приемы и действия по преодолению полосы препятствий.</li> </ol>		
	<b>Практические занятия:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прикладные гимнастические упражнения. Переползание: на четвереньках, на боку, по-пластунски, с грузом. Лазание: на гимнастической стенке, по канату, по шесту, по лестнице. Передвижение по узкой и неустойчивой опоре.</li> <li>2. Легкоатлетические прыжки: прыжки с преодолением вертикальных препятствий (прыжки в высоту с разбега различными способами).</li> <li>3. Марш-бросок (юноши-3км, девушки – 2км).</li> <li>4. Преодоление полосы препятствий.</li> <li>5. Диагностика уровня физической подготовки за учебный год.</li> </ol>	10	
	<b>Контрольные работы(не предусмотрены)</b>	-	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> <b>Тематика внеаудиторной самостоятельной работы:</b> 2 часа самостоятельной учебной нагрузки (за счет различных форм внеаудиторных занятий в спортивных клубах, секциях). <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Отработка выполнения прикладных гимнастических упражнений.</li> <li>2. Прыжки через скакалку на месте.</li> <li>3. Отработка упражнений по подготовке к марш-броску.</li> <li>4. Прыжки через горизонтальные препятствия.</li> <li>5. Подтягивания.</li> </ol>	12	
<b>Дифференцированный</b>	Контроль овладения жизненно важными умениями и навыками: бег на 100 м; для	2	

зачет	девушек бег на 1000 м, отжимание в упоре лежа на полу; для юношей бег на 2000 м, подтягивание на перекладине; наклоны туловища вперед; прыжок в длину с места, прыжки через скакалку за 1 мин. Вариативная часть: спортивные игры (по выбору).		
<b>Раздел. 2. Физкультурно-спортивная деятельность – средство укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей</b>		<b>116</b>	
<b>Тема 2.1. Влияние физической культуры и здорового образа жизни на обеспечение здоровья и работоспособности</b>	<p><b>Содержание учебного материала.</b></p> <p>1. Общая культура как условие формирования здорового образа жизни. Культура здоровья как индивидуализация здорового образа жизни. Двигательная активность и формирование здорового образа жизни. Здоровье человека как ценность. Мотивация самосохранения, самосовершенствования, мобильности, профессиональной успешности и укрепления здоровья. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж.</p> <p>Несовместимость занятий физической культурой и спортом с вредными привычками. Влияние вредных привычек на профессиональную пригодность, на физическое развитие, работоспособность человека, возникновение заболеваний органов дыхания, кровообращения, эндокринной системы и новообразований. Занятия легкой атлетикой как один из способов сохранения здоровья и повышения работоспособности.</p> <p><b>Лабораторные работы</b>(не предусмотрены)</p> <p><b>Практические занятия:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Диагностика уровня физической подготовки.</li> <li>2. Оздоровительные ходьба и бег с целью повышения аэробной способности организма.</li> <li>3. Совершенствование техники бега на короткие дистанции (100м, 200м). Сдача контрольных нормативов.</li> <li>4. Совершенствование техники бега на средние дистанции (юноши -3000м, девушки -2000м). Сдача контрольных нормативов.</li> </ol>	-	2
		-	
		12	

	<p>5. Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега: техника разбега, отталкивание, переход через планку и приземление. Сдача контрольных нормативов.</p> <p>6. Закрепление техники прыжка в высоту с разбега: техника разбега, отталкивание, переход через планку и приземление. Сдача контрольных нормативов.</p>		
	<b>Контрольные работы</b> (не предусмотрены)	-	
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>  <b>Тематика внеаудиторной самостоятельной работы:</b>  2 часа самостоятельной учебной нагрузки (за счет различных форм внеаудиторных занятий в спортивных клубах, секциях).</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Выполнение комплекса упражнений утренней гигиенической гимнастики профессиональной направленности.</li> <li>2. Оздоровительный бег.</li> <li>3. Отработка техники низкого старта.</li> <li>4. Отработка специальных беговых упражнений.</li> <li>5. Прыжки на скакалке на месте.</li> <li>6. Прыжки на скакалке в движении.</li> <li>7. Выполнение комплекса упражнений направленных на подготовку к метанию гранаты.</li> </ol>	12	
<p><b>Тема 2.2.</b>  <b>Совершенствование общей и специальной профессионально – прикладной физической подготовки</b></p>	<b>Содержание учебного материала.</b>	-	2
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Методические основы производственной физической культуры. Выбор форм, методов и средств производственной физической культуры в зависимости от условий труда и быта работника. Производственная гимнастика. Физическая культура и спорт в свободное время специалиста. Повышение общей и профессиональной работоспособности средствами физической культуры.</li> </ol>		
	<b>Лабораторные работы</b> (не предусмотрены)	-	
	<p><b>Практические занятия:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Разучивание и совершенствование выполнения комплексов упражнений производственной гимнастики: вводной; для проведения физкультурной паузы; физкультурной минутки; микропаузы активного отдыха.</li> <li>2. Разучивание и совершенствование выполнения утренних и вечерних специально направленных физических упражнений. Попутная тренировка.</li> </ol>	10	



	<p>3. Развитие физических качеств быстроты и выносливости через игру «Лапта».</p> <p>4. Развитие физических качеств ловкости, быстроты через бадминтон, дартс.</p> <p>5. Развитие физических качеств ловкости, быстроты через настольный теннис.</p>		
	<b>Контрольные работы</b> (не предусмотрены)	-	
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся:</b></p> <p><b>Тематика внеаудиторной самостоятельной работы:</b></p> <p>2 часа самостоятельной учебной нагрузки (за счет различных форм внеаудиторных занятий в спортивных клубах, секциях).</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Выполнение комплексов упражнений производственной гимнастики; физкультурной минутки; микропаузы активного отдыха.</li> <li>2. Выполнение утренних и вечерних специально направленных физических упражнений.</li> <li>3. Выполнение комплекса упражнений для развития выносливости.</li> <li>4. Выполнение комплекса упражнений для развития ловкости, быстроты.</li> <li>5. Игра в подвижные игры с элементами баскетбола, волейбола.</li> <li>6. Игра в подвижные игры на освоение отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки.</li> </ol>	12	
<b>Зачет</b>	<b>Зачет.</b> Контроль владения жизненно важными умениями и навыками в подвижных играх	2	
<p><b>Тема 2.3.</b></p> <p><b>Использование спортивных технологий для совершенствования профессионально значимых двигательных умений и навыков</b></p>	<b>Содержание учебного материала.</b>	-	2
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Спортивная классификация. Олимпийские, неолимпийские и национальные виды спорта. Базовые виды спорта. Физическая культура и спорт в системе образования. Спортизация физического воспитания. Основы спортивной тренировки. Физическая, функциональная, техническая и психологическая подготовка спортсмена. Тактическая подготовка в спорте. Методика проведения учебно-тренировочного занятия. Студенческий спорт. Система студенческих спортивных соревнований. Олимпийские игры и Универсиады. Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной, спортивной подготовки студентов.</li> </ol>		
	<b>Лабораторные работы</b> (не предусмотрены)	-	
	<b>Практические занятия:</b> <b>Настольный теннис</b>	18	

	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Выполнение технических приемов.</li> <li>2. Совершенствование техники основных ударов и подач в игре с партнёром.</li> <li>3. Обучение правилам игры на счет. Судейские термины.</li> <li>4. Совершенствование техники игры с партнером. Товарищеская игра.</li> </ol> <p><b>Бадминтон</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Обучение способам держания (хватки) ракетки: хватка для ударов открытой и закрытой стороной ракетки, универсальная хватка. Упражнения с различными видами жонглирования с воланом.</li> <li>2. Обучение технике игровых стоек и технике передвижения по площадке в бадминтоне.</li> <li>3. Совершенствование техники держания (хватки) ракетки, игровых стоек и техники передвижения по площадке в бадминтоне.</li> <li>4. Совершенствование техники выполнения ударов: сверху сбоку, снизу, открытой и закрытой стороной ракетки; высокий удар сверху открытой стороной ракетки.</li> <li>5. Совершенствование техники выполнения подачи: короткой подачи открытой и закрытой стороной ракетки; высоко-далекой подачи.</li> </ol>		
	<p><b>Контрольные работы</b><i>(не предусмотрены)</i></p>		
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>  <b>Тематика внеаудиторной самостоятельной работы:</b>  2 часа самостоятельной учебной нагрузки (за счет различных форм внеаудиторных занятий в спортивных клубах, секциях).</p> <p><b>Настольный теннис</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Отработка технических приемов.</li> <li>2. Отработка техники основных ударов и подач в игре с партнёром.</li> <li>3. Повторение правил игры на счет. Судейские термины.</li> <li>4. Отработка техники игры с партнером.</li> </ol> <p><b>Бадминтон</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Отработка техники держания ракетки.</li> <li>2. Отработка техники игровых стоек в бадминтоне.</li> <li>3. Отработка техники передвижений по площадке.</li> <li>4. Отработка техники выполнения подачи.</li> <li>5. Оздоровительный бег.</li> </ol>	16	

<p><b>Тема 2.4.</b> <b>Совершенствование навыков и умений, необходимых для службы в Вооруженных Силах Российской Федерации и действий в экстремальных ситуациях</b></p>	<b>Содержание учебного материала.</b>		-		
	1.	Подготовка граждан к защите Отечества. Основные понятия: военно-прикладные и служебно-прикладные виды спорта. Наставление по физической подготовке и спорту в Вооруженных Силах Российской Федерации. Военно-спортивный комплекс. Нормативы по физической подготовленности в Российской Армии. Особенности организации физической подготовки девушек. Подготовка к действиям в экстремальных ситуациях.			2
	<b>Лабораторные работы</b> (не предусмотрены)		-		
	<b>Практические занятия:</b>		16		
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Отработка техники строевых приемов: фигурные передвижения, построения и перестроения, размыкания и смыкания.</li> <li>2. Выполнение упражнений на брусьях: сгибание и разгибание рук в упоре, угол в упоре (юноши); акробатических упражнений: кувырок вперед, назад, стойка на лопатках, мост, полушпагат (девушки).</li> <li>3. Выполнение упражнений на перекладине: комбинированное силовое упражнение (подъем переворотом, подтягивание, подъем силой, поднимание ног) – юноши; упражнений на бревне (наскок, ходьба, равновесие, повороты, соскок) – девушки.</li> <li>4. Совершенствование техники опорного прыжка.</li> <li>5. Закрепление техники опорного прыжка. Сдача контрольных нормативов.</li> <li>6. Диагностика уровня физической подготовки за учебный год.</li> </ol>				
<b>Контрольные работы</b> (не предусмотрены)		-			
<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>		16			
<b>Тематика внеаудиторной самостоятельной работы:</b> 2 часа самостоятельной учебной нагрузки (за счет различных форм внеаудиторных занятий в спортивных клубах, секциях). <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Совершенствование поворотов на месте и в движении.</li> <li>2. Выполнение упражнений на брусьях (юноши); акробатических упражнений (девушки).</li> <li>3. Выполнение упражнений на перекладине (юноши); упражнения на (девушки).</li> <li>4. Прыжки на скакалке на месте.</li> <li>5. Прыжки на скакалке в движении.</li> <li>6. Подтягивания.</li> </ol>					

	7. Выполнение упражнения с преодолением веса собственного тела.		
<b>Дифференцированный зачет</b>	Контроль овладения жизненно важными умениями и навыками: бег на 60 м; для девушек бег на 500 м, отжимание в упоре лежа на полу; для юношей бег на 1000 м, подтягивание на перекладине; наклоны туловища вперед; прыжок в длину с места, прыжки через скакалку за 1 мин. Вариативная часть: для юношей– упражнения на брусках и перекладине, для девушек – акробатические упражнения и упражнения на бревне.	2	
<b>Раздел. 3. Физическая культура и здоровый образ жизни в обеспечении профессиональной деятельности и качества жизни</b>		<b>78</b>	
<b>Тема 3.1. Использование средств физической культуры и спорта для обеспечения эффективной профессиональной деятельности</b>	<b>Содержание учебного материала.</b>	-	
	1. Задачи физической культуры и спорта в системе организации профессиональной и социальной жизнедеятельности. Качество жизни. Личная необходимость психофизической подготовки человека к труду. Психофизические нагрузки. Бюджет рабочего и свободного времени специалиста данного профиля. Особенности утомления и динамики работоспособности в течение рабочего дня, недели, сезона.		2
	<b>Лабораторные работы</b> (не предусмотрены)	-	
	<b>Практические занятия:</b>	18	

	<p><b>Легкая атлетика.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Диагностика уровня физической подготовки..</li> <li>2. Совершенствование техники выполнения бега на короткие дистанции (100м). Сдача контрольных нормативов.</li> <li>3. Совершенствование техники эстафетного бега 4x100 м, 4x400 м.</li> <li>4. Бег на дистанцию 2000 м (девушки), 3000 м (юноши). Сдача контрольных нормативов.</li> </ol> <p><b>Спортивные игры. Баскетбол.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Совершенствование техники перемещения и стойки игрока. Игра по упрощенным правилам.</li> <li>2. Совершенствование техники ловли и передачи мяча. Учебная игра.</li> <li>3. Совершенствование техники штрафных бросков: подготовка к броску; бросок (техника работы рук и ног). Учебная игра.</li> <li>4. Отработка тактики игры в защите: действия защитника против игрока с мячом и без мяча.</li> <li>5. Совершенствование тактики игры в защите: действия защитника против игрока с мячом и без мяча.</li> </ol>		
	<p><b>Контрольные работы</b><i>(не предусмотрены)</i></p>	-	
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>  <b>Тематика внеаудиторной самостоятельной работы:</b>  2 часа самостоятельной учебной нагрузки (за счет различных форм внеаудиторных занятий в спортивных клубах, секциях).  Легкая атлетика</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Совершенствование техники челночного бега.</li> <li>2. Отработка техники низкого старта.</li> <li>3. Совершенствование техники эстафетного бега 4x100 м, 4x400 м.</li> <li>4. Оздоровительный бег.</li> </ol> <p>Спортивные игры. Баскетбол.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Совершенствование техники перемещения и стойки игрока.</li> <li>2. Совершенствование техники ловли и передачи мяча.</li> <li>3. Отработка техники броска мяча по кольцу</li> <li>4. Отработка финтов</li> <li>5. Отработка ведения мяча с дальнейшим выполнением броска по кольцу.</li> </ol>	22	

	6. Отработка штрафных бросков.		
<b>Зачет</b>	Контроль овладения жизненно важными умениями и навыками: отжимание в упоре лежа на полу; подтягивание на перекладине; наклоны туловища вперед; прыжок в длину с места, прыжки через скакалку за 1 мин. Нормативы по спортивным играм (баскетбол).	2	
<b>Тема 3.2. Использование средств физической культуры и спорта для улучшения качества жизни, повышения работоспособности</b>	<b>Содержание учебного материала.</b>	-	2
	1. Влияние климатических, региональных условий, здорового образа жизни на жизнедеятельность работников. Прикладные виды спорта. Использование в процесс физического воспитания приемлемых для его целей средств и методов тренировки; соревновательной и судейской практики. Занятия физическими упражнениями оздоровительно-рекреативной направленности с целью оптимизации работоспособности и улучшения качества жизни.		
	<b>Лабораторные работы(не предусмотрены)</b>	-	
	<b>Практические занятия: Спортивные игры. Волейбол.</b> 1. Совершенствование техники стоек, перемещений и передачи мяча. Учебная игра. 2. Совершенствование техники подачи и приема мяча. Учебная игра. 3. Совершенствование прямого и бокового нападающего удара, нападающего удара с переводом, обманного нападающего удара. Учебная игра. 4. Совершенствование техники индивидуального и группового блокирования. Учебная игра. 5. Совершенствование тактических действий в защите: защита «углом вперед» и «углом назад».	16	
	<b>Атлетическая гимнастика.</b> 1. Выполнение упражнений с гантелями, с гирями, со штангой. 2. Выполнение тренировки мышц по принципу «снизу вверх». 3. Диагностика уровня физической подготовленности за учебный год.		
	<b>Контрольные работы(не предусмотрены)</b>	-	
<b>Самостоятельная работа обучающихся: Тематика внеаудиторной самостоятельной работы:</b> 2 часа самостоятельной учебной нагрузки (за счет различных форм внеаудиторных занятий в спортивных клубах, секциях).	18		

	<p>Волейбол</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Отработка техники стойки, перемещения, передача мяча в волейболе.</li> <li>2. Выполнение комплекса подготовительных физических упражнений перед игрой в волейбол.</li> <li>3. Выполнение верхней передачи мяча над собой.</li> <li>4. Выполнение нижней передачи мяча над собой</li> <li>5. Повторение правил и судейства игры баскетбол.</li> </ol> <p>Атлетическая гимнастика.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Выполнение упражнений с гантелями, с гирями, со штангой.</li> <li>2. Тренировка мышц по принципу «снизу вверх».</li> <li>3. Прыжки на скакалке.</li> </ol>		
<b>Дифференцированный зачет</b>	Контроль овладения жизненно важными умениями и навыками: бег на 100 м; для девушек бег на 500 м, отжимание в упоре лежа на полу; для юношей бег на 1000 м, подтягивание на перекладине; наклоны туловища вперед; прыжок в длину с места, прыжки через скакалку за 1 мин. Судейская практика. Нормативы по спортивным играм по выбору.	2	
Тематика курсовой работы (проекта) (не предусмотрена)		-	
Самостоятельная работа обучающихся над курсовой работой (проектом)(не предусмотрена)		-	
<b>ВСЕГО</b>		<b>332</b>	

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Реализация учебной дисциплины Физическая культура требует наличия спортивного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий.

Технические средства обучения: музыкальный центр, видеопроектор, видеоплеер, телевизор, персональный компьютер, экран, фотоаппарат, видеокамера и необходимые к ним (аудио-, видеозаписи, учебно-методическая литература и т.п.), инвентарь (секундомеры, волейбольные и баскетбольные мячи, скакалки, гимнастические маты, тренажеры, ракетки для бадминтона, волан, ракетки для настольного тенниса, теннисные мячи).

#### **3.2. Информационное обеспечение обучения.**

**Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы.**

##### **Основные источники:**

1. Быченков, С. В. Физическая культура : учебное пособие для СПО / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. — 2-е изд. — Саратов : Профобразование, Ай Пи Эр Медиа, 2018. — 122 с. — ISBN 978-5-4486-0374-7, 978-5-4488-0195-2. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/77006.html> (дата обращения: 04.02.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

##### **Дополнительные источники:**

1. Карась, Т. Ю. Методика обучения предмету «Физическая культура» : учебно-практическое пособие для СПО / Т. Ю. Карась. — Саратов : Профобразование, 2019. — 131 с. — ISBN 978-5-4488-0332-1. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/86140.html> (дата обращения: 04.02.2020). — Режим доступа: для авторизир. Пользователей

2. Глазина, Т. А. Лечебная физическая культура : практикум для СПО / Т. А. Глазина, М. И. Кабышева. — Саратов : Профобразование, 2020. — 124 с. — ISBN 978-5-4488-0539-4. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/91886.html> (дата обращения: 04.02.2020). — Режим доступа: для авторизир. Пользовател

3. Бишаева, А.А. Физическая культура: учебник для учреждений нач. и сред.проф. образования/ А.А. Бишаева.- 3-е изд., стер. – М.: Академия, 2017.- 320 с. - ISBN978-5-4468-5107-2.-Текст непосредственный.

4. Решетников, Н.В.Физическая культура: учебник для учреждений нач. и сред.проф. образования / Н.В. Решетников.- 3-е изд., стер. – М.:



Академия, 2016.-176 с.-ISBN 978-5-4468-3070-1.-Текст: непосредственный.

#### **Журналы:**

1. Теория и практика физической культуры. Ежемесячный научно-теоретический журнал Государственного Комитета Российской Федерации по физической культуре и туризму, Российской Государственной Академии физической культуры

2. Спортивная жизнь России. Электронная версия ежемесячного иллюстрированного журнала.

3. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Ежеквартальный научно-методический журнал Российской Академии Образования Российской Государственной Академии Физической Культуры.

#### **Интернет ресурсы:**

1. Официальный сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации: Web: <http://minstm.gov.ru>.
2. Федеральный портал «Российское образование»: Web: <http://www.edu.ru>.
3. Национальная информационная сеть «Спортивная Россия» Web: <http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml>
4. Официальный сайт Олимпийского комитета России Web: [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru)
5. Сайт Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009) Web: <http://goup32441.narod.ru>.
6. <https://elibrary.ru/contents.asp?titleid=51351>

### **3.3. Образовательные технологии**

**3.3.1.** В соответствии с ФГОС СПО по специальности **22.02.06 Сварочное производство** базовой подготовки в разделе VII. п.7.1. Требования к условиям реализации программы подготовки специалистов среднего звена указано, что «при формировании ППССЗ образовательная организация: должна предусматривать в целях реализации компетентного подхода использование в образовательном процессе активных и интерактивных форм проведения занятий (компьютерных симуляций, деловых и ролевых игр, разбора конкретных ситуаций, психологических и иных тренингов, групповых дискуссий) в сочетании с внеаудиторной работой для формирования и развития общих и профессиональных компетенций обучающихся».

**3.3.2** Используемые активные и интерактивные образовательные технологии, формы занятий, методы и приемы при реализации программы ОГСЭ.04 Физическая культура:

Вид занятия*	Используемые активные и интерактивные образовательные технологии, активные формы проведения занятий, методы и приемы
ТО	Лекция - диалог (данная лекция происходит в диалогическом общении). Студенты вовлекаются в общение, высказывают собственную позицию.
ПР	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Технология</b> коллективного взаимодействия - ведущая форма - организованный диалог, коллективный способ обучения. Студенты учатся взаимодействовать друг с другом, отмечать ошибки в выполнении заданий. Оценивается тот, кто обучает.</li> <li>- <b>Технология</b> разноуровневого обучения (дифференцированного). Организуется самостоятельная работа, посильность выполнения задания в малых группах, лучше усваиваются упражнения (одни занимаются силовой подготовкой, другие развивают гибкость, ловкость и т.д.)</li> <li>- <b>Технология</b> коммуникативного обучения - студенты приобретают навыки общения.</li> <li>- <b>Технология</b> проблемного обучения - внимание студентов фокусируется на важных проблемах, они стимулируют свою познавательную активность, способствуют развитию умений и навыков по решению проблем.</li> </ul>

\*) ТО – теоретическое обучение, ПЗ – практические занятия

### 3.4 Общие требования к организации образовательного процесса.

ФГОС СПО по специальности **22.02.06 Сварочное производство** базовой подготовки предусмотрено 2 часа теоретических занятий, содержание которых приведено во введении. Необходимый теоретический материал излагается также на каждом занятии в форме рекомендаций по выполнению практических занятий.

Структура рабочей программы во второй год обучения предполагает формирование навыков здорового образа жизни средствами физической культуры: изучение социально-биологических основ физической культуры и здорового образа жизни, изучение эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками, развитие и совершенствование основных жизненно важных физических и профессиональных качеств обучающихся, профессионально-прикладная физическая подготовка; освоение специальных двигательных умений и навыков.

В третий и четвертый годы обучения предусматривают совершенствование полученных ранее навыков и умений и активное участие обучающихся в качестве организаторов и руководителей спортивно-оздоровительных мероприятий.

Программа учебной дисциплины Физическая культура составлена с учётом материально-технических условий, учебно-методического,

информационного и кадрового обеспечения, имеющихся в образовательном учреждении. При ее реализации используются различные средства и методы физической культуры и спорта, виды спорта с целью формирования общих компетенций обучающихся. Практический раздел программы реализуется на методико-практических и учебно-тренировочных занятиях в учебных группах.

**Методико-практические занятия** предусматривают освоение и творческое воспроизведение обучающимися основных методов и способов формирования учебных, профессиональных и жизненных умений и навыков средствами физической культуры и спорта. Деятельность обучающихся на этих занятиях направлена на овладение методами, обеспечивающими достижение практических результатов. В качестве форм методико-практической подготовки могут использоваться ролевые игры, тренинг, тематические задания для самостоятельного выполнения и др.

**Учебно-тренировочные занятия** базируются на широком использовании теоретических знаний и методических умений, применении разнообразных средств физической культуры и спорта для совершенствования спортивной и профессионально-прикладной физической подготовки обучающихся для приобретения индивидуального и коллективного практического опыта физкультурно-спортивной деятельности.

Одной из задач преподавателей, ведущих занятия по дисциплине Физическая культура, является выработка у обучающихся осознания важности, необходимости и полезности знаний и умений дисциплины для дальнейшей жизни и работы по избранной специальности. Методическая модель преподавания дисциплины основана на применении активных методов обучения.

**Принципами организации учебного процесса** являются:

- объединение нескольких методов в единый преподавательский модуль в целях повышения эффективности процесса обучения;
- активное участие обучающихся в учебном процессе;
- приведение примеров применения изучаемого теоретического материала к реальным практическим ситуациям.

С целью более эффективного усвоения обучающимися материала дисциплины рекомендуется при проведении практических занятий использовать наглядные пособия и технические средства обучения.

Контрольное тестирование включает в себя проверку овладения жизненно важными умениями и навыками и уровня развития физических качеств. Критерием оценки успешности освоения учебного материала выступает экспертная оценка преподавателя и оценка результатов соответствующих тестов, результаты которых рассматриваются с учетом динамики контролируемых показателей.

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

**Контроль** оценкарезультатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

ОК	Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
	<i>1</i>	<i>2</i>
<b>Умения:</b>		
ОК 1 ОК 3 ОК 4 ОК 6 – 8	–использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	– наблюдение и оценка умений студентов в ходе проведения практических занятий, занятий в секциях по видам спорта; – диагностика; – зачет; – дифференцированный зачет.
<b>Знания:</b>		
ОК 1 ОК 3 ОК 4 ОК 6 – 8	–роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека	–Наблюдение и оценка умений студентов в ходе проведения практических занятий, занятий в секциях по видам спорта; – зачет; – дифференцированный зачет.
ОК 1 ОК 3 ОК 4 ОК 6 – 8	–основ здорового образа жизни	– наблюдение и оценка умений студентов в ходе проведения практических занятий, занятий в секциях по видам спорта; –зачет; – дифференцированный зачет.

**5.Лист внесения изменений в рабочую программу учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура/адаптационная физическая культура**

№ п/п	Содержание внесенных обновлений	Обоснование обновления
1.	<p>Актуализированная литература</p> <p><b>Дополнительные источники:</b></p> <p>.Карась, Т. Ю. Методика обучения предмету «Физическая культура» : учебно-практическое пособие для СПО / Т. Ю. Карась. — Саратов : Профобразование, 2019. — 131 с. — ISBN 978-5-4488-0332-1. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <a href="http://www.iprbookshop.ru/86140.html">http://www.iprbookshop.ru/86140.html</a> (дата обращения: 04.02.2020). — Режим доступа: для авторизир. Пользователей</p> <p>2.Глазина, Т. А. Лечебная физическая культура : практикум для СПО / Т. А. Глазина, М. И. Кабышева. — Саратов : Профобразование, 2020. — 124 с. — ISBN 978-5-4488-0539-4. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <a href="http://www.iprbookshop.ru/91886.html">http://www.iprbookshop.ru/91886.html</a> (дата обращения: 04.02.2020). — Режим доступа: для авторизир. Пользовател</p>	<p>Приказ ГБПОУ СРМК №... от мая 2021года «Об утверждении перечней литературы, используемых при реализации ППССЗ и ППКРС в 2021 -2022 уч. год»</p>

2. Разучивание и выполнение комплекса упражнений для укрепления основных групп мышц.

7. Разучивание и выполнение комплекса упражнений для снятия напряжения на мышцы глаз