

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

**УТВЕРЖДАЮ**  
Директор ГБПОУ СРМК  
\_\_\_\_\_ Е.В.Бледных  
«20» мая 2020 г.

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОГСЭ.04 Физическая культура**

Ставрополь 2020

ОДОБРЕНА

Кафедрой физического воспитания  
и ОБЖ

Протокол № 10 от 18 мая 2020 г.

Зав.кафедрой

\_\_\_\_\_ П.В. Гурин

Согласовано:

Методист

\_\_\_\_\_ О.С. Дибя

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

Заключение экспертного совета № 11 от 19 мая 2020г.

Рабочая программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности **09.02.01 Компьютерные системы и комплексы** (базовой подготовки), входящей в укрупненную группу специальностей **09.02.01 Информатика и вычислительная техника**.

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

Разработчики:

Штанов Г.И., преподаватель

Гурин П. В., преподаватель

**СОДЕРЖАНИЕ**

	<b>стр.</b>
<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>23</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>27</b>

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

## **ОГСЭ.04 Физическая культура**

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

Рабочая программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности **09.02.01 Компьютерные системы и комплексы** (базовой подготовки), входящей в укрупненную группу специальностей **09.02.01 Информатика и вычислительная техника**.

### **1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:**

Учебная дисциплина Физическая культура является дисциплиной общего гуманитарного и социально-экономического цикла.

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

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование элементов следующих компетенций в соответствии с ФГОС СПО и ППСЗ по данной специальности:

**а) общих компетенций (ОК),**включающих в себя способность:

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

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

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

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.

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

максимальной учебной нагрузки обучающегося - 336 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося - 168 часов;

самостоятельной работы обучающегося - 168 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>336</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>168</b>
в том числе:	
лабораторные работы <i>(не предусмотрены)</i>	-
практические занятия	<b>160</b>
контрольные работы <i>(не предусмотрены)</i>	-
курсовая работа <i>(если предусмотрена)</i>	-
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>168</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> Тема « 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>144</b>	
<b>Тема 1.1. Социально-биологические основы</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	-	
	1 Мышечная работоспособность при динамической и статической нагрузках. Основы		2

<p><b>физической культуры и здоровый образ жизни</b></p>	<p>знаний о физиологических механизмах энергообеспечения мышечной деятельности человека. Нагрузка и отдых как важнейшие элементы воздействия на организм человека физическими упражнениями.</p> <p>Утомление и восстановление в процессе занятий умственной деятельностью и физическими упражнениями. Двигательная активность как биологическая потребность организма.</p> <p>Здоровье: физическое, психическое, нравственное и его составляющие. Зависимость здоровья и образа жизни человека от климатических, географических, экологических и социальных факторов.</p> <p>Применение средств физической культуры для обеспечения умственной и физической работоспособности. Влияние биологических ритмов на работоспособность.</p> <p>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.</p>		
	<p><b>Лабораторные работы</b><i>(не предусмотрены)</i></p>	-	
	<p><b>Практические занятия:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Диагностика уровня физической подготовленности.</li> <li>2. Разучивание и выполнение комплекса упражнений для укрепления основных групп мышц.</li> <li>3. Разучивание и выполнение комплекса упражнений для профилактики нарушений осанки и плоскостопия.</li> <li>4. Разучивание и выполнение комплекса упражнений с применением отягощений (предельного, не предельного веса, динамического характера).</li> <li>5. Разучивание и выполнение комплекса гимнастических упражнений для улучшения работоспособности и снятия общего утомления и упражнений с применением методики дыхательной гимнастики.</li> </ol>	10	
	<p><b>Контрольные работы</b><i>(не предусмотрены)</i></p>	-	



	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>  <b>Внеаудиторная самостоятельная работа</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>	10	
<p><b>Тема 1.2. Эффективные и экономичные способы овладения жизненно важными умениями и навыками</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала.</b></p> <p>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.</p>	-	2
	<p><b>Лабораторные работы</b><i>(не предусмотрены)</i></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 выполнения специальных беговых упражнений: обычный, семенящий, с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени</li> </ol>	- 18	

	<p>назад, бег скрестным шагом вперед и в сторону, с подниманием прямых ног вперед, с поворотами и остановками, бег с прыжками через препятствия.</p> <p>5. Совершенствование техники бега на короткие дистанции (100м). Сдача контрольных нормативов.</p> <p>6. Совершенствование техники челночного бега 10 x 10 м.</p> <p>7. Совершенствование техники бега на средние дистанции для девушек – 1000 м, для юношей – 2000 м. Сдача контрольных нормативов.</p> <p>8. Совершенствование техники эстафетного бега.</p> <p>9. Кросс: особенности, техника. Отработка техники группового старта и бега для девушек – 1 км, для юношей – 3 км.</p>		
	<b>Контрольные работы</b> (не предусмотрены)	-	
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся:</b></p> <p><b>Внеаудиторная самостоятельная работа:</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 выполнения спортивной ходьбы (2-3 занятия)</li> <li>3. Отработка техники выполнения специальных беговых упражнений</li> <li>4. Выполнение комплекса упражнений для подготовки к бегу на короткие дистанции.</li> <li>5. Отработка техники низкого старта.</li> <li>6. Отработка техники высокого старта.</li> <li>7. Бег с ускорением на отрезках до 50 м.</li> <li>8. Бег и быстрая ходьба по пересеченной местности.</li> </ol>	20	
<b>Зачет</b>	Контроль владения жизненно важными умениями, навыками: бег на 100 м; на 1000 м (для девушек), на 2000 м (для юношей), 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	2
	<p><b>1</b> 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.</p> <p>Развитие физических качеств как единый процесс. Взаимосвязь и взаимозависимость между физическими качествами при их комплексном</p>		

	<p>развитии. Возможная степень развития каждого из них. Развитие и совершенствование физических качеств, необходимых как для активной 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><i>(не предусмотрены)</i></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</li> </ol>	30	

	<p>движении одной от плеча, после выполнения двух шагов. Учебная игра.</p> <p>4. Действия защитника против игрока с мячом и без мяча. Взаимодействие двух, трех и более игроков в защите. Учебная игра.</p> <p>5. Варианты тактических систем в защите. Учебная игра.</p> <p>6. Индивидуальные тактические действия игрока с мячом и без мяча. Учебная игра.</p> <p>7. Сдача контрольных нормативов по баскетболу.</p> <p><b>Волейбол.</b></p> <p>1. 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>2. Подачи мяча: верхняя и нижняя прямая и боковая подача. Учебная игра.</p> <p>3. Прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину. Учебная игра.</p> <p>4. Прямой и боковой нападающий удар. Учебная игра.</p> <p>5. Нападающий удар с переводом, обманный нападающий удар. Учебная игра.</p> <p>6. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра.</p> <p>7. Тактические действия в защите: защита «углом вперед» и «углом назад».</p> <p>8. Сдача контрольных нормативов по волейболу.</p>		
	<p><b>Контрольные работы</b>(не предусмотрены)</p>	-	
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся:</b></p> <p><b>Внеаудиторная самостоятельная работа:</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> <li>8. Повторение правил и судейства игры баскетбол.</li> </ol> <p><b>Волейбол</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Отработка техники передачи мяча над собой.</li> <li>2. Отработка техники выполнения подач</li> </ol>	32	

	<ol style="list-style-type: none"> <li>3. Выполнение комплекса упражнения для подготовки к игре волейбол.</li> <li>4. Отработка техники нападающего удара (4-5 занятия).</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
	<b>1</b> 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.		
	<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. Диагностика уровня физической подготовки за учебный год.</li> </ol>	8	
	<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. Подтягивания.</li> </ol>	10	
<b>Дифференцированный зачет</b>	Контроль овладения жизненно важными умениями и навыками: бег на 100 м; для 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).	2	
<b>Раздел. 2. Физкультурно-</b>		<b>124</b>	

спортивная деятельность - средство укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей			
Тема 2.1. Влияние физической культуры и здорового образа жизни на обеспечение здоровья и работоспособности	<b>Содержание учебного материала.</b>	2	2
	<b>1</b> 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. 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.		
	<b>Лабораторные работы</b> (не предусмотрены)	-	
	<b>Практические занятия:</b> <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> <li>5. Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега. Сдача контрольных нормативов.</li> <li>6. Совершенствование техники метания гранаты (д.- 500 гр., ю.-700 гр.). Сдача контрольных нормативов.</li> </ol>	12	
<b>Контрольные работы</b> (не предусмотрены)	-		
<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> <b>Тематика внеаудиторной самостоятельной работы:</b>	14		

	<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 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. Выполнение комплекса упражнений направленных на подготовку к метанию гранаты.</li> </ol>		
<p><b>Тема 2.2.</b> <b>Совершенствование общей и специальной профессионально – прикладной физической подготовки</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала.</b></p>		2
	<p>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.</p>		
	<p><b>Лабораторные работы</b><i>(не предусмотрены)</i></p>	-	
	<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> <li>3. Развитие физических качеств быстроты и выносливости через игру «Лапта».</li> <li>4. Развитие физических качеств ловкости, быстроты через бадминтон, дартс, настольный теннис.</li> <li>5. Подвижные игры с элементами баскетбола, волейбола.</li> <li>6. Подвижные игры на освоение отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки.</li> </ol>	12	
<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> <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>	14	
<b>Зачет</b>	<b>Зачет.</b> Контроль владения жизненно важными умениями, навыками: бег на 100 м; на 1000 м (для девушек), на 2000 м (для юношей); прыжок в высоту; метание гранаты.	2	
<b>Тема 2.3. Использование спортивных технологий для совершенствования профессионально значимых двигательных умений и навыков</b>	<p><b>Содержание учебного материала.</b></p> <p>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.</p>	-	2
	<b>Лабораторные работы</b> (не предусмотрены)	-	
	<p><b>Практические занятия:</b>  <b>Настольный теннис</b></p> <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>	20	



	<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> <li>6. Совершенствование техники игры с партнером. Товарищеская игра.</li> </ol>		
	<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> <p>Настольный теннис</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.</li> <li>4. Судейские термины.</li> <li>5. Отработка техники игры с партнером.</li> </ol> <p>Бадминтон</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. Повторение правил игры в бадминтон.</li> </ol>	20	
<p><b>Тема 2.4.</b>  <b>Совершенствование навыков и умений, необходимых для службы в Вооруженных Силах Российской Федерации и</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала.</b></p> <p>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</p>	-	2

действий в экстремальных ситуациях	экстремальных ситуациях.		
	<b>Лабораторные работы</b> (не предусмотрены)	-	
	<b>Практические занятия:</b> 1. Отработка техники строевых приемов: фигурные передвижения, построения и перестроения, размыкания и смыкания. 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). 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. 4. Совершенствование техники опорного прыжка. 5. Закрепление техники опорного прыжка. Сдача контрольных нормативов. 6. Диагностика уровня физической подготовки за учебный год.	12	
	<b>Контрольные работы</b> (не предусмотрены)	-	
	<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). 1. Совершенствование поворотов на месте и в движении. 2. Выполнение упражнений на брусьях (юноши); акробатических упражнений (девушки). 3. Выполнение упражнений на перекладине (юноши); упражнения на (девушки). 4. Прыжки на скакалке на месте. 5. Прыжки на скакалке в движении. 6. Выполнение упражнения с преодолением веса собственного тела.	14	
<b>Дифференцированный зачет</b>	<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 брусьях и перекладине, для девушек – акробатические упражнения и упражнения на бревне.	2	
<b>Раздел. 3. Физическая культура и здоровый образ</b>		64	

<p><b>жизни в обеспечении профессиональной деятельности и качества жизни</b></p>			
<p><b>Тема 3.1. Использование средств физической культуры и спорта для обеспечения эффективной профессиональной деятельности</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала.</b></p> <p>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.</p> <p><b>Лабораторные работы</b><i>(не предусмотрены)</i></p> <p><b>Практические занятия:</b>  <b>Спортивные игры. Баскетбол.</b>  1. Диагностика уровня физической подготовки.  2. Совершенствование техники перемещения и стойки игрока. Игра по упрощенным правилам.  3. Совершенствование техники ловли и передачи мяча. Учебная игра.  4. Совершенствование техники штрафных бросков: подготовка к броску; бросок (техника работы рук и ног). Учебная игра.  5. Совершенствование тактики игры в защите: действия защитника против игрока с мячом и без мяча.  6. Взаимодействие двух, трех и более игроков в защите. Учебная игра.  7. Сдача контрольных нормативов по баскетболу.</p> <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).  Баскетбол  1. Совершенствование техники челночного бега.  2. Совершенствование техники перемещения и стойки игрока.  3. Совершенствование техники ловли и передачи мяча.  4. Отработка техники броска мяча по кольцу  5. Отработка финтов  6. Отработка ведения мяча с дальнейшим выполнением броска по кольцу.</p>	<p>2</p> <p>2</p> <p>-</p> <p>14</p> <p>-</p> <p>18</p>	<p>2</p>

	7. Отработка штрафных бросков. 8. Повторение правил и судейства игры баскетбол.		
<b>Зачет</b>	Контроль овладения жизненно важными умениями и навыками: бег на 100 м; для девушек бег на 2000 м, отжимание в упоре лежа на полу; для юношей бег на 3000 м, 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</b> (не предусмотрены)	-	
	<b>Практические занятия:</b> <b>Спортивные игры. Волейбол.</b> 1. Совершенствование техникостоек, 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». 6. Диагностика уровня физической подготовленности за учебный год.	12	
	<b>Контрольные работы</b> (не предусмотрены)	-	
<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). Волейбол 1. Отработка техники стойки, перемещения, передача мяча в волейболе. 2. Выполнение комплекса подготовительных физических упражнений перед игрой в волейбол.	14		

	<ul style="list-style-type: none"> <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> <li>6. Прыжки на скакалке.</li> </ul>		
<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	
<b>ВСЕГО</b>		<b>336</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. 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.
2. Решетников, Н.В. Физическая культура :учебник для учреждений нач .и сред. проф. образования .-3-е изд, стер.-М. :Академия, 2016

##### Дополнительные источники:

1. 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.

##### Электронные учебники:

1. Быченков, С. В. Физическая культура : учебное пособие для СПО / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. — Электрон. текстовые данные. — Саратов : Профобразование, 2017. — 120 с. — ISBN 978-5-4488-0038-2. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/70294.htm> (дата обращения: 19.06.2019).- Режим доступа: для зарег. пользователей.
2. Небытова, Л. А. Физическая культура: учебное пособие / Л. А. Небытова, М. В. Катренко, Н. И. Соколова. — Электрон.текстовые данные. — Ставрополь: Северо-Кавказский федеральный университет, 2017. — 269 с. — ISBN 2227-8397. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/75608.html>
3. (дата обращения: 19.06.2019).-Режим доступа: для зарегистрированных пользователей. Зайцева, Г. А. Физическая культура. Оптимальная двигательная активность: учебно-методическое пособие / Г. А. Зайцева. — Электрон.текстовые данные. — М.: Издательский Дом МИСиС, 2017. — 56 с.

— ISBN 2227-8397. —URL: <http://www.iprbookshop.ru/78532.html> (дата обращения: 19.06.2019).-Режим доступа: для зарегистрированных пользователей.

4. Виленский, М.Я.Физическая культура: учебник для использования в учебном процессе образовательных учреждений, реализующих программы СПО/М.Я. Виленский. М.: — КноРус, 2015. — 213 с. -  
Источник: Российская государственная библиотека (РГБ).-URL :[https://нэб.рф/catalog/000199\\_000009\\_000006840/](https://нэб.рф/catalog/000199_000009_000006840/) (дата обращения: 19.06.2019).-Режим доступа: свободный.

### 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)

### 3.3. Образовательные технологии

**3.3.1.** В соответствии с ФГОС СПО по специальности **09.02.01 Компьютерные системы и комплексы** базовой подготовки в разделе VII. п.7.1. Требования к условиям реализации основной профессиональной образовательной программы указано, что «образовательное учреждение при формировании ППСЗ: должно предусматривать в целях реализации компетентностного 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».

В сочетании с внеаудиторной самостоятельной работой это способствует формированию и развитию общих и профессиональных компетенций обучающихся.

### 3.3.2. Интерактивные образовательные технологии, используемые в практических занятиях

Вид занятия	Используемые интерактивные образовательные технологии
-------------	---

ТО	<b>Лекция - диалог</b> (данная лекция происходит в диалогическом общении). Студенты вовлекаются в общение, высказывают собственную позицию.
ПР	<p>- <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.</p> <p>- <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.)</p> <p>- <b>Технология</b> коммуникативного обучения - студенты приобретают навыки общения.</p> <p>- <b>Технология</b> проблемного обучения - внимание студентов фокусируется на важных проблемах, они стимулируют свою познавательную активность, способствуют развитию умений и навыков по решению проблем.</p>

### 3.4 Общие требования к организации образовательного процесса.

ФГОС СПО 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 год обучения предусматривают совершенствование полученных ранее навыков и умений и активное участие студентов в качестве организаторов и руководителей спортивно-оздоровительных мероприятий.

Программа учебной дисциплины Физическая культура образовательного учреждения 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 студентами основных методов и способов формирования учебных, профессиональных и жизненных умений и навыков средствами физической культуры и спорта. Деятельность студентов 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 студентов для приобретения индивидуального и коллективного практического опыта физкультурно-спортивной деятельности.

Одной из задач преподавателей, ведущих занятия по дисциплине Физическая культура, является выработка у студентов осознания важности, необходимости и полезности знаний и умений дисциплины для дальнейшей жизни и работы по избранной специальности (профессии). 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 студентов в учебном процессе;
- приведение примеров применения изучаемого теоретического материала к реальным практическим ситуациям.

С целью более эффективного усвоения студентами материала данной 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 и оценка** результатов 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>	
2, 3, 6	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>	
2, 3, 6.	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.
2, 3, 6	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**

Дата	Содержание изменений	Было	Стало
.28.06 .2017г	Внесены изменения в раздел 3 пункт 3.2 Информационное обеспечение	<p><b>Основные источники:</b> 1.Виленский М.Я., Горшков А.Г. Физическая культура (СПО), Учебник.-М.:ООО «КноРус»,2013. 2.Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура, Ученик.-М.:ООО «КноРус»,2012. 3.Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура, Ученик.-М.:ОИЦ «Академия»,2013</p> <p><b>Дополнительные источники:</b> 1.Анищенко В.С. Физическая культура: Медико-практические занятия студентов: Учеб. Пособие.- М.: Изд-во РУДН, 2012.- 165с. 2.Барчуков И.С. теория и методика физического воспитания и спорта: учебник/ И.С.Барчуков,; под общ. ред. Г.В.Барчуковой.- М.: КНОРУС,2011.-368с.- (Среднее профессиональное образование). 3.Мишин Б.И. настольная книга учителя физической культуры/ Б.И.Мимин.-М.: Наука, 2012.-272с.</p>	<p><b>Основные источники:</b> 3.Бишаева А.А.. Физическая культура: учебник для студ. Профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО-М.,2014. 4.Решетников Н.В. Физическая культура: учебник для учреждений нач. и сред. Проф. образования .-3-е изд., стер.-М.: Академия,2016</p> <p><b>Дополнительные источники:</b> 2.Анищенко В.С. Физическая культура: методико-практические занятия студентов: Учеб. Пособие.-М.: изд-во РУДН,2014.-165с. 2.Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник/ И.С. Барчуков; под общ.Ред.Г.В.Барчуковой. –М.: КНОРУС, 2014- 368с. – (Среднее профессиональное образование) 3. Мишин Б.И. Настольная книга учителя физической культуры / Б.И. Мишин – М.: Наука 2014-272 с.</p>
27.08. 2019г	<b>Внесены изменения в раздел3.2.Информационное обеспечение обучения.</b>	<p><b>Основные источники:</b> 3.Бишаева А.А.. Физическая культура: учебник для студ. Профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО-М.,2014. 4.Решетников Н.В.</p>	<p><b>Основные источники:</b> 1. 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.</p>

		<p>Физическая культура: учебник для учреждений нач. и сред. Проф. образования .- 3-е изд., стер.-М.: Академия,2016</p> <p><b>Дополнительные источники:</b> 2.Анищенко В.С. Физическая культура: методико-практические занятия студентов: Учеб. Пособие.-М.: изд-во РУДН,2014.-165с. 2.Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник/ И.С. Барчуков; под общ.Ред.Г.В.Барчуковой. – М.: КНОРУС, 2014- 368с. – (Среднее профессиональное образование) 3. Мишин Б.И. Настольная книга учителя физической культуры / Б.И. Мишин – М.: Наука 2014-272 с.</p>	<p>2.Решетников, Н.В.Физическая культура :учебник для учреждений нач .и сред. проф. образования .-3- е изд, стер.-М. :Академия, 2016</p> <p><b>Дополнительные источники:</b> 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</p>
--	--	---	--