

**Профессиональное образовательное учреждение  
«КОЛЛЕДЖ СОВРЕМЕННОГО УПРАВЛЕНИЯ»**

---

**ИНДЕКС: 109316, г. Москва, ул. Волгоградский проспект, д. 42, кор. 7. ТЕЛ: 8(495)542-78-64,**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**ОГСЭ.04 Физическая культура**

по специальности:

38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)

Москва  
2021 г.

ОДОБРЕНА  
Предметно(цикловой) комиссией  
Общего гуманитарного и  
социально-экономического цикла

Протокол №1  
от «30» августа 2021 г.

Рабочая программа учебной  
дисциплины разработана на основе  
ПООП и Федерального  
государственного образовательного  
стандарта среднего профессионального  
образования по специальности  
38.02.01 Экономика и бухгалтерский  
учет (по отраслям), утвержденного  
приказом Министерства образования и  
науки Российской Федерации от 5  
февраля 2018 г. N 69;  
Профессионального стандарта  
Бухгалтер, утвержденного приказом  
Министерства труда и социальной  
защиты Российской Федерации от 21  
февраля 2019 г. N 103н.

Председатель предметно (цикловой)  
комиссии



/ Блохина Т.С./

Заместитель директора по УМР



/ Чаева Е.А./

Составитель (автор): Садыков Р.Р., преподаватель  
«КОЛЛЕДЖ СОВРЕМЕННОГО УПРАВЛЕНИЯ»

## **СОДЕРЖАНИЕ**

- 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИМЕРНОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИМЕРНОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ. 04 «Физическая культура»

## 1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина ОГСЭ.04 Физическая культура является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического учебного цикла примерной основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 38.02.01. «Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)».

Учебная дисциплина Физическая культура обеспечивает формирование общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС по специальности 38.02.01. «Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)». Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК1, ОК2, ОК3, ОК4, ОК8.

## 1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

ОК	Умения	Знания
ОК 1.	распознавать задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте; анализировать задачу и/или проблему и выделять её составные части; определять этапы решения задачи; выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы; составить план действия; определить необходимые ресурсы; владеть актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах; реализовать составленный план; оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника)	актуальный профессиональный и социальный контекст, в котором приходится работать и жить; основные источники информации и ресурсы для решения задач и проблем в профессиональном и/или социальном контексте; алгоритмы выполнения работ в профессиональной и смежных областях; методы работы в профессиональной и смежных сферах; структуру плана для решения задач; порядок оценки результатов решения задач профессиональной деятельности
ОК 2.	определять задачи для поиска информации; определять необходимые источники информации; планировать процесс поиска; структурировать получаемую информацию; выделять наиболее значимое в перечне информации; оценивать практическую значимость результатов поиска; оформлять результаты поиска	номенклатура информационных источников применяемых в профессиональной деятельности; приемы структурирования информации; формат оформления результатов поиска информации
ОК 3.	определять актуальность нормативно-правовой документации в профессиональной деятельности; применять современную научную профессиональную терминологию;	содержание актуальной нормативно-правовой документации; современная научная и профессиональная терминология; возможные траектории профессионального развития и

	определять и выстраивать траектории профессионального развития и самообразования	самообразования
ОК 4.	организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности	психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; основы проектной деятельности
ОК 8.	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности	роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности, средства профилактики перенапряжения

### 1.3. Планируемые результаты рабочей программы воспитания

Формулировки личностных результатов учитывают требования Закона в части формирования у обучающихся чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде, бережного отношения к здоровью, эстетических чувств и уважения к ценностям семьи.

<b>Личностные результаты реализации программы воспитания (дескрипторы)</b>	<b>Код личностных результатов реализации программы воспитания</b>
Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.	<b>ЛР 9</b>

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка</b>	<b>162</b>
<b>Объем образовательной программы учебной дисциплины</b>	162
в том числе:	
теоретическое обучение	6
практические занятия	156
В форме практической подготовки	10
<b>Промежуточная аттестация</b>	Дифференцированный зачет

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности</b>		<b>4</b>	
<p>Тема 1.</p> <p>1.1. Профилактические реабилитационные и восстановительные мероприятия в процессе занятий физическими упражнениями и спортом.</p> <p>1.2. Методика составления индивидуальных программ занятий с оздоровительной направленностью.</p>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>Основные понятия. Профилактика, реабилитация, стрессовое состояние. Профилактика травматизма, простудных заболеваний, стрессовых состояний. Реабилитация после болезни, перенесенной травмы. Восстановительные средства после тренировочных нагрузок, напряженной умственной и производственной деятельности. Методика составления индивидуальных программ занятий с оздоровительной направленностью.</p> <p><b>Лекционные занятия</b></p> <p>Основные понятия. Методические принципы физического воспитания. Средства и методы физического воспитания. Основы методики. Формы занятий физическими упражнениями. Общая физическая и специальная подготовка, их цели и задачи. Зоны интенсивности физических нагрузок.</p> <p>Мотивация и выбор направленности самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. Методика проведения самостоятельных занятий с гигиенической направленностью. Составление комплексов упражнений и особенности проведения утренней гимнастики.</p> <p>Особенности методики составления индивидуальных программ оздоровительных занятий с учетом возраста, пола, состояния здоровья, физического развития, функционального состояния и уровня физической подготовленности занимающихся. Выбор содержания оздоровительных тренировок. Планирование объема и интенсивности физических нагрузок.</p>	<p>2</p> <p>2</p> <p>2</p>	<p>2</p> <p>2</p>

<p><b>Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности</b></p>			
<p>Тема 2.1. Лёгкая атлетика (включая кроссовую подготовку).</p>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p><b>Бег</b> 30,60,100,200,500 м. Бег на дистанцию 1000-3000 м. Эстафетный бег 4x100м, 4x200м. Финиширование. Совершенствование низкого и высокого старта. Обучение и закрепление навыков техники бега на средние дистанции. Техника бега с высокого старта, бега по виражу. Специальные упражнения бегуна. Закрепление навыков техники бега на короткие дистанции и эстафетного бега. Контрольный бег в условиях соревнований.</p> <p><b>Прыжок</b> в высоту способом «перешагивание». Прыжок в длину способом «согнув ноги». Закрепление навыков техники прыжка в длину с места и в высоту. Контрольные прыжки в условиях соревнований.</p> <p><b>Метание</b> теннисного мяча на дальность и в цель. Закрепление навыков техники метания гранаты (теннисного мяча). Специальные упражнения метателя. Контрольное метание гранаты (теннисного мяча) в условиях соревнований.</p> <p><b>Кроссовая подготовка. Физическая подготовка:</b> Развитие выносливости. Преодоление препятствий. Кросс до 5км. Обучение технике высокого старта. Бег по пересеченной местности. Бег в гору и под уклон, на пологом и крутом склоне; бег с преодолением естественных препятствий. Контрольный кросс в условиях соревнований.</p> <p><b>Инструкция</b> по технике безопасности на уроках легкой атлетики.</p> <p><b>Практические занятия</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники двигательных действий.</li> <li>- На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой.</li> <li>- На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей: <ul style="list-style-type: none"> <li>* воспитание быстроты в процессе занятий лёгкой атлетикой,</li> <li>* воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий лёгкой атлетикой, *</li> <li>воспитание выносливости в процессе занятий лёгкой атлетикой,</li> <li>* воспитание координации движений в процессе занятий лёгкой атлетикой.</li> </ul> </li> </ul>	<p><b>30</b></p>	<p><b>2</b></p>



	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b></p> <p>- Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.</p>		2
Тема 2.2. Гимнастика	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p><b>Строевая подготовка.</b> Строевые приёмы, навыки чёткого и слаженного выполнения совместных действий в строю.</p> <p><b>Перекладина высокая.</b> Размахивая в висе изгибами. Подъем в упор силой, подъем переворотом. Из размахиваний махом соскок назад и вперед. Подъем в упор силой, подъем переворотом. Подтягивание.</p> <p><b>Брусья.</b> Размахивание в упоре подъём махом назад. Соскок махом назад и махом вперед. Из угла силой стойка на плечах. Из стойки на плечах выход в упор. Сгибание, разгибание рук в упоре, передвижение на руках в упоре. Соединение элементов.</p> <p><b>Опорный прыжок.</b> Козел в ширину, высота 115-120см. Прыжок ноги врозь.</p> <p><b>Акробатика.</b> Кувырок вперед, назад, соединение кувырков, кувырок через препятствия. Кувырок назад в стойку на руках. Переворот боком. Стойка на руках с помощью.</p> <p><b>Инструкция</b> по технике безопасности на уроках гимнастики.</p>	20	
	<p><b>Практические занятия</b></p> <p>- На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники двигательных действий.</p>		2
	<p>- На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой.</p> <p>- На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* развитие силы, скоростно-силовых качеств, координация, гибкости,</li> <li>* повышение уровня подготовленности средствами оздоровительных видов гимнастики,</li> <li>* развитие двигательных способностей с использованием упражнений оздоровительных видов гимнастики, прикладных гимнастических упражнений.</li> </ul>		
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся.</b></p> <p>- Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.</p>		2
2.3. Спортивные игры	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p><b>Баскетбол.</b> Ловля высоко летящего мяча в прыжке двумя руками, то же после отскока от</p>	36	3

<p>щита. Ловля мяча с полуотскока. Броски по кольцу в движении. Передача мяча одной рукой. Перехват мяча. Игра в нападении. Элементы тактики игры: индивидуальные действия игрока с мячом и без мяча, взаимодействие двух, трех и более игроков, командные действия, варианты тактических систем в нападении и защите. Двусторонняя игра в баскетбол. Взаимодействие игроков. Учебная игра.</p> <p><b>Волейбол.</b> Поддача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Приём мяча. Передачи мяча. Прямой, боковой, нападающий удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Игра в защите. Изучение элементов тактики игры: индивидуальные, групповые и командные действия. Верхняя тактика игры в защите и в нападении. Взаимодействие игроков. Учебная игра.</p> <p><b>Футзал и мини-футбол.</b> Изучение элементов тактики игры: индивидуальные, групповые и командные действия. Тактика игры в защите и в нападении. Взаимодействие игроков. Учебная игра.</p> <p><b>Инструкция</b> по технике безопасности на уроках по спортивным и подвижным играм.</p>		
<p><b>Практические занятия</b></p>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>- На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники двигательных действий, технико-тактических приёмов игры.</li> <li>- На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой.</li> <li>- На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей: <ul style="list-style-type: none"> <li>* воспитание быстроты в процессе занятий спортивными играми,</li> <li>* воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий спортивными играми,</li> <li>* воспитание выносливости в процессе занятий спортивными играми. -воспитание координации движений в процессе занятий спортивными играми.</li> </ul> </li> <li>- В зависимости от задач занятия проводятся тренировочные игры, двусторонние игры на счёт.</li> <li>- После изучения техники отдельного элемента проводится выполнение контрольных нормативов по элементам техники спортивных игр, технико- тактических приёмов игры. В процессе занятий по спортивным играм каждым студентом проводится самостоятельная разработка и проведение занятия или фрагмента занятия по изучаемым спортивным играм.</li> </ul>		
<p><b>Самостоятельная работа обучающихся.</b></p>		2
<p>Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий.</p>		

2.4. Общая физическая подготовка	<b>Содержание учебного материала</b> <b>Теоретические сведения.</b> Физические качества и способности человека и основы методики их воспитания. Средства, методы, принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей. Возрастная динамика развития физических качеств и способностей.	14	2
	Взаимосвязь в развитии физических качеств и возможности направленного воспитания отдельных качеств. Особенности физической и функциональной подготовленности. <b>Двигательные действия.</b> Построения, перестроения, различные виды ходьбы, комплексы обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами. Подвижные игры.		
	<b>Практические занятия.</b>		
	Выполнение построений, перестроений, различных видов ходьбы, беговых и прыжковых упражнений, комплексов обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами. Подвижные игры различной интенсивности.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b>		3
Выполнение различных комплексов физических упражнений в процессе самостоятельных занятий			
2.5. Атлетическая гимнастика.	<b>Содержание учебного материала</b>	14	
	Особенности составления комплексов атлетической гимнастики в зависимости от решаемых задач. Особенности использования атлетической гимнастики как средства физической подготовки к службе в армии. Упражнения на блочных тренажёрах для развития основных мышечных группы. Упражнения со свободными весами: гантелями, штангами. Упражнения с собственным весом. Техника выполнения упражнений. Методы регулирования нагрузки: изменение веса, исходного положения упражнения, количества повторений. Комплексы упражнений для акцентированного развития определённых мышечных групп. Круговая тренировка. Акцентированное развитие гибкости в процессе занятий атлетической гимнастикой на основе включения специальных упражнений и их сочетаний		
	<b>Практические занятия</b> На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию основных элементов техники выполнения упражнений на тренажёрах, с отягощениями.		3
	1. На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений,		

	<p>предусмотренных настоящей программой.</p> <p>2. На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей через выполнение комплексов атлетической гимнастики с направленным влиянием на развитие определённых мышечных групп:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-воспитание силовых способностей в ходе занятий атлетической гимнастикой;</li> <li>- воспитание силовой выносливости в процессе занятий атлетической гимнастикой;</li> <li>- воспитание скоростно-силовых способностей в процессе занятий атлетической гимнастикой;</li> <li>- воспитание гибкости через включение специальных комплексов упражнений.</li> </ul> <p>Каждым студентом обязательно проводится самостоятельная разработка содержания и проведение занятия или фрагмента занятия по изучаемому виду (видам) аэробики.</p>		
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся.</b></p> <p>Выполнение изучаемых двигательных действий, их комбинаций в процессе самостоятельных занятий.</p>		3
2.6. Лыжная подготовка*	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>Физическая подготовка: развитие выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, ловкости. Правила подбора и подготовки лыжного инвентаря. Строевые приемы с лыжами и на лыжах. Обучение технике поворота переступанием на месте. Способы лыжных ходов. Обучение технике попеременного двухшажного хода. Обучение технике одновременного бесшажного хода, одновременного одношажного и двухшажного хода. Коньковый ход без отталкивания руками, Полуконьковый ход (одновременный). Повороты на месте и в движении. Закрепление умений в ходьбе классическими ходами. Переходы с хода на ход.</p> <p>Закрепление двигательных умений и навыков в лыжных гонках. Основные способы передвижения на лыжах. Строевые приемы с лыжами и на лыжах. Повторение техники одновременного бесшажного, одношажного, попеременного двухшажного ходов, подъемов, спусков и торможений. Повышение уровня развития физических качеств с использованием элементов лыжных гонок. Определение уровня овладения умениям основных способов передвижения на лыжах.</p> <p>Специальные подготовительные упражнения без лыж, имитирующие лыжные ходы (без палок и с палками).</p> <p>Специальные подготовительные упражнения на лыжах без палок и с палками: ступающий и скользящий шаг. Обучение технике подъемов, спусков, торможений и поворотов на лыжах.</p> <p>Развитие двигательных качеств с использованием упражнений лыжных гонок.</p> <p><b>Инструкция</b> по технике безопасности на уроках лыжной подготовки.</p>	14	

	<p>*При занятиях на улице – Освоение двигательных умений и навыков в лыжных гонках. Правила подбора и подготовки лыжного инвентаря. Строевые приемы с лыжами и на лыжах. Обучение технике поворота переступанием на месте. Способы лыжных ходов. Обучение технике попеременного двухшажного хода, одновременного бесшажного хода, одновременного одношажного и двухшажного хода. Специальные подготовительные упражнения без лыж, имитирующие лыжные ходы (без палок и с палками). Специальные подготовительные упражнения на лыжах без палок и с палками: ступающий и скользящий шаг. Обучение технике подъемов, спусков, торможений и поворотов на лыжах. Развитие двигательных качеств с использованием упражнений лыжных гонок.</p>		
	<p><b>Практические занятия</b></p> <p>На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию основных элементов техники изучаемого вида спорта.</p> <p>На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой.</p> <p>На каждом занятии планируется решение задач по сопряженному воспитанию двигательных качеств и способностей на основе использования средств изучаемого вида спорта:</p> <p>воспитание выносливости в процессе занятий изучаемым видом спорта;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- воспитание координации движений в процессе занятий изучаемым видом спорта;</li> <li>- воспитание скоростно-силовых способностей в процессе занятий изучаемым видом спорта;</li> <li>- воспитание гибкости в процессе занятий изучаемым видом спорта.</li> </ul> <p>Каждым студентом обязательно проводится самостоятельная разработка содержания и проведение занятия или фрагмента занятия по изучаемому виду спорта.</p>		3
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся.</b></p> <p>Катание на лыжах/коньках в свободное время.</p>		2
2.7. Плавание*	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p><u>Физическая подготовка:</u> развитие выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, ловкости.</p> <p><b>Ознакомление с мерами безопасности</b> при занятиях плаванием. Общие положения методик обучения плаванию. Общеразвивающие и специальные упражнения на суше.</p> <p><b>Обучение технике плавания способом кроль на спине.</b> Общая характеристика способа плавания кроль на спине. Положение тела и головы. Изучение техники движения ног и рук в кроле на спине. Обучение правильному</p>	14	2

дыханию при плавании. Изучение техники согласования движений и дыхания. Техника простого поворота и старта при плавании кролем на спине. Преодоление увеличивающихся по длине отрезков и дистанций с равномерной и переменной скоростью. Повторное преодоление отрезков с соревновательной скоростью.

**Обучение технике плавания способом кроль на груди.** Общая характеристика способа. Положение тела и головы. Изучение техники движения ног в кроле на груди. Изучение техники поворота при плавании кролем на груди. Изучение техники стартового прыжка с тумбочки. Преодоление увеличивающихся по длине отрезков и дистанций с различной скоростью.

**Обучение технике плавания способом брасс.** Общая характеристика способа плавания брасс. Изучение техники движения ног и рук в брассе. Обучение правильному дыханию при плавании. Изучение техники поворота и стартового прыжка при плавании способом брасс. Преодоление увеличивающихся по длине отрезков с различной скоростью.

**Обучение** элементам прикладного плавания. Основы прикладного плавания. Способы транспортировки утопающего. Техника ныряния в глубину и длину. Спасение при утоплении.

Развитие физических качеств с использованием упражнений плавания.

\*При аренде бассейна – (Освоение двигательных умений и навыков в плавании. Ознакомление с мерами безопасности при занятиях плаванием. Общие положения методик обучения плаванию. Общеразвивающие и специальные упражнения на суше.

Техника ныряния в глубину и длину. Совершенствование техники плавания спортивными способами плавания. Повышение уровня развития физических качеств средствами плавания. Оценка уровня овладения умениями в плавании).

**Практические занятия**

2

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники плавания.</li> <li>- На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой.</li> <li>- На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей в процессе занятий плаванием: <ul style="list-style-type: none"> <li>* воспитание выносливости в процессе занятий плаванием;</li> <li>* воспитание координации движений в процессе занятий плаванием;</li> <li>* воспитание скоростно-силовых способностей в процессе занятий плаванием;</li> <li>* воспитание гибкости в процессе занятий плаванием.</li> </ul> </li> </ul> <p>Каждым студентом обязательно проводится самостоятельная разработка содержания и проведение занятия или фрагмента занятия по плаванию.</p>		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b>		2
	Плавание различными стилями, на различные дистанции в свободное время, в бассейнах, в открытых водоёмах.		
Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)		<b>14</b>	
Тема 3.1. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП); ее функции и специальные знания; прикладные умения и навыки; прикладные виды спорта. Цели и задачи ППФП. Средства, методы и методика направленного формирования: профессионально значимых двигательных навыков, устойчивости к профессиональным заболеваниям, профессионально важных физических и психических качеств. Прикладная значимость некоторых видов спорта, специальных комплексов упражнений. Контроль за эффективностью ППФП с помощью специальных тестов. Анализ профессиограммы.</p> <p>Средства, методы и методика формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков. Средства, методы и методика формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств. Средства, методы и методика формирования устойчивости к профессиональным заболеваниям. Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП.</p>		2
	<b>Практические занятия.</b>		3

	<p>- Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий.</p> <p>- Формирование профессионально значимых физических качеств.</p> <p>Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально- прикладной физической культуры в режиме дня специалиста.</p>		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b>		2
	Выполнение комплексов упражнений, повышающих работоспособность в избранной профессиональной деятельности в течение дня, в ходе педагогической практики, в свободное время		
	Дифференцированный зачет	2	

**162**

### **Самостоятельная работа**

Изучение факторов здорового образа жизни. Освоение понятий методики физического воспитания. Составление конспекта самостоятельного занятия и индивидуальной программы занятий физической культурой с оздоровительной направленностью.

Выполнение утренней гигиенической гимнастики. Развитие двигательных способностей: силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений.

Закрепление техники легкоатлетических упражнений, элементов игры в волейбол и баскетбол, повторение правил игры. Выполнение подводящих упражнений для освоения техники способов плавания, поворотов и стартов. Передвижение на лыжах с использованием изученных способов.

Выполнение прикладных гимнастических упражнений на спортивном городке. Определение физического развития и функционального состояния с использованием изученных объективных методов. Ведение дневника самоконтроля. Выполнение самомассажа и корректирующей гимнастики для глаз. Изучение олимпийских видов спорта. Выполнение подводящих упражнений для совершенствования техники легкоатлетических упражнений, элементов спортивных игр, плавания, оздоровительной гимнастики. Определение физического развития и функционального состояния с использованием изученных объективных методов. Ведение дневника самоконтроля. Выполнение самомассажа и корректирующей гимнастики для глаз. Изучение олимпийских видов спорта.

Выполнение подводящих упражнений для совершенствования техники легкоатлетических упражнений, элементов спортивных игр, плавания, оздоровительной гимнастики.

\* - при отсутствии условий проведения занятий и инвентаря замена на ОФП, спортивные игры



### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальный спортивный объект: спортивный зал.

#### 3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендуемых для использования в образовательном процессе

##### 3.2.1. Печатные издания<sup>1</sup>

1. Д. С. Алхасов, С. Н. Амелин Преподавание физической культуры по основным общеобразовательным программам: учебник для СПО Москва: Издательство Юрайт, 2019. — 270 с.
2. Н. Ж. Булгакова Плавание с методикой преподавания: учебник для СПО 2-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2019. — 344 с.
3. Г. Н. Германов Методика обучения предмету «физическая культура». Легкая атлетика: учебное пособие для СПО Москва: Издательство Юрайт, 2019. — 461 с.
4. Е. Ф. Жданкина Физическая культура. Лыжная подготовка: учебное пособие для СПО Москва: Издательство Юрайт, 2019 — 125 с.
5. Е. В. Конеевой. Спортивные игры: правила, тактика, техника: учебное пособие для СПО, 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2019. — 322 с.
6. С. Ф. Бурухин. Методика обучения физической культуре. гимнастика: учебное пособие для СПО 3-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2019. — 173 с.
7. Лях В. И., Зданевич А. А. Физическая культура 10—11 кл. — М.: Издательство «Спорт», 2016. — 236 с.
8. Погадаев Г. И. Настольная книга учителя физической культуры. — М.: Дрофа, 2015. — 316 с.
9. Решетников Н. В. Физическая культура.: учеб. пособие для студентов учреждений сред. проф. образования. — М.: Мастерство, 2016. — 223 с.
10. Решетников Н.В., Кислицын Ю. Л. Физическая культура: учеб. пособия для студентов СПО. — М.: Мастерство, 2017. — 148 с.

##### Дополнительная

№ п/п	Наименование	Автор	Издательство и год издания
1	Физическая культура: учебник для СПО	Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский.	3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2019. — 493 с.
2	Теоретические и прикладные аспекты методической работы учителя физической культуры. Календарно-тематическое планирование: учебное пособие для СПО	С. А. Литвинов.	2-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2019. — 413 с.
3	Теория и методика избранного вида спорта: учебное пособие для СПО	Т. А. Завьялова	2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2019. — 189 с.

##### 3.2.2. Электронные издания (электронные ресурсы)

1. Электронные книги по спортивной тематике [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.teoriya.ru/studentu/booksport/index.php>
2. Здоровье и образование [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.valeo.edu.ru>
3. Каталог библиотеки Московского гуманитарного университета [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://elib.mosgu.ru/>
4. Лечебная физкультура и спортивная медицина. Научно-практический журнал [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://lfksport.ru/>
5. Научный портал Теория.Ру [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.teoriya.ru>
6. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.minstm.gov.ru>
7. Официальный сайт Паралимпийского комитета России [Электронный ресурс]. – Режим доступа <https://paralymp.ru/>
8. Официальный сайт Олимпийского комитета России [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.olympic.ru>
9. Российская спортивная энциклопедия [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.libsport.ru/>
10. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru/>
11. Быченков С. В. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие для СПО/ С. В. Быченков, О. В. Везеницын, – Электрон.текстовые данные. – Саратов: Профобразование, 2017. – 120 с. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/70294.html>. – ЭБС «IPRbooks»
12. Барчуков, И. С. Физическая культура и физическая подготовка: учебник / И. С. Барчуков, Ю. Н. Назаров, В. Я. Кикоть, С. С. Егоров, И. А. Мацур, И. В. Сидоренко, Н. А. Алексеев, Н. Н. Маликов. — М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2015. – 431 с. Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/52588>. – ЭБС «IPRbooks»
13. Волейбол: теория и практика [Электронный ресурс]: учебник для высших учебных заведений физической культуры и спорта/ С. С. Даценко [и др.]. – Электрон.текстовые данные. – М.: Спорт, 2016. – 456 с. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/43905.html>. – ЭБС «IPRbooks»

### **3.2.3. Дополнительные источники**

1. Гилазиева С. Р. Терминология общеразвивающих упражнений / Гилазиева С. Р., Нурматова Т. В., Валетов М. Р. – Оренбург: Оренбургский государственный университет, 2015. – Режим доступа: <http://www.knigafund.ru/books/182748>
2. Лысова И. А. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие / Лысова И. А. – Электрон.текстовые данные. – М.: Московский гуманитарный университет, 2011. – 161 с. Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/8625>
3. Теория, методика и практика физического воспитания [Электронный ресурс]: учебное пособие для студентов высших и средних образовательных учреждений физической культуры и спорта / Ч. Т. Иванков [и др.]. Электрон.текстовые данные. – М.: Московский педагогический государственный университет, 2014. – 392 с. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/70024.html>. – ЭБС «IPRbooks»
4. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре : учебник / О. Э. Евсеева, С. П. Евсеев ; под ред. С. П. Евсеева. – М. : Советский спорт, 2013 [ЗНБ УрФУ].
5. Щанкин А. А. Двигательная активность и здоровье человека / Щанкин А. А., Николаев В. С. – М.: Директ-Медиа, 2015. – Режим доступа: <http://www.knigafund.ru/books/183309>

## 1. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<p>В результате освоения дисциплины обучающийся должен <i>знать</i>: актуальный профессиональный и социальный контекст, в котором приходится работать и жить; основные источники информации и ресурсы для решения задач и проблем в профессиональном и/или социальном контексте; алгоритмы выполнения работ в профессиональной и смежных областях; методы работы в профессиональной и смежных сферах; структуру плана для решения задач; порядок оценки результатов решения задач профессиональной деятельности</p> <p>номенклатура информационных источников применяемых в профессиональной деятельности; приемы структурирования информации; формат оформления результатов поиска информации</p> <p>содержание актуальной нормативно-правовой документации; современная научная и профессиональная терминология; возможные траектории профессионального развития и самообразования</p> <p>психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; основы проектной деятельности</p> <p>особенности социального и культурного контекста; правила оформления документов и построения устных сообщений. грамотно излагать свои мысли и оформлять документы по профессиональной тематике на государственном языке,</p>	<p>распознавание алгоритмов выполнения работ в профессиональной и смежных областях; определение методов работы в профессиональной и смежных сферах; выбор оптимальной структуры плана для решения задач; понимание порядка оценки результатов решения задач профессиональной деятельности; выбор наиболее оптимальных источников информации и ресурсов для решения задач и проблем в профессиональном и/или социальном контексте; ориентирование в актуальной нормативно-правовой документации; современной научной и профессиональной терминологии; понимание психологических основ деятельности коллектива, психологических особенностей личности; владение знаниями основ работы с документами, подготовки устных и письменных сообщений; знание основ компьютерной грамотности; знание правил написания и произношения слов, в т.ч. и профессиональной лексики.</p>	<p>Оценка результатов выполнения практических работ. Экспертная оценка выполнения контрольных нормативов</p>

<p>проявлять толерантность в рабочем коллективе  современные средства и устройства информатизации; порядок их применения и программное обеспечение в профессиональной деятельности  правила построения простых и сложных предложений на профессиональные темы; основные  общеупотребительные глаголы (бытовая и профессиональная лексика); лексический минимум, относящийся к описанию предметов, средств и процессов профессиональной деятельности; особенности произношения; правила чтения текстов профессиональной направленности  роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; средства профилактики перенапряжения</p>		
<p>В результате освоения дисциплины обучающийся должен <b>уметь</b>:  распознавать задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте; анализировать задачу и/или проблему и выделять её составные части; определять этапы решения задачи; выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы;  составить план действия; определить необходимые ресурсы;  владеть актуальными методами работы в профессиональной и</p>	<p>владение актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах; эффективное выявление и поиск информации, составление оптимального плана действий, анализ необходимых для выполнения задания, ресурсов; осуществление исследовательской деятельности, приводящей к оптимальному результату; демонстрация гибкости в общении с коллегами, руководством, подчиненными и заказчиками; применение средств информационных технологий для решения профессиональных задач; эффективное использование современного программного обеспечения; кратко и четко</p>	<p>Оценка результатов выполнения практических работ.  Экспертная оценка выполнения контрольных нормативов</p>

<p>смежных сферах; реализовать составленный план; оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника)</p> <p>определять задачи для поиска информации; определять необходимые источники информации; планировать процесс поиска; структурировать получаемую информацию; выделять наиболее значимое в перечне информации; оценивать практическую значимость результатов поиска; оформлять результаты поиска</p> <p>определять актуальность нормативно-правовой документации в профессиональной деятельности; применять современную научную профессиональную терминологию; определять и выстраивать траектории профессионального развития и самообразования</p> <p>организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности</p> <p>грамотно излагать свои мысли и оформлять документы по профессиональной тематике на государственном языке, проявлять толерантность в рабочем коллективе</p> <p>описывать значимость своей <i>(специальности)</i></p> <p>применять средства информационных технологий для решения профессиональных задач; использовать современное программное обеспечение</p> <p>понимать общий смысл четко произнесенных высказываний на известные темы (профессиональные и бытовые),</p>	<p>формулировать свои мысли, излагать их доступным для понимания способом.</p>	
--	--	--

<p> понимать тексты на базовые профессиональные темы; участвовать в диалогах на знакомые общие и профессиональные темы; строить простые высказывания о себе и о своей профессиональной деятельности; кратко обосновывать и объяснить свои действия (текущие и планируемые); писать простые связные сообщения на знакомые или интересующие профессиональные темы использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности </p>		
---	--	--

# **1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

## **1. Область применения программы**

Программа учебной дисциплины является частью ППССЗ в соответствии с ФГОС по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям).

Программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании (переподготовка и курсы повышения квалификации), а также для профессиональной подготовки по очной, очно-заочной, заочной формы в рамках реализации программ в учреждениях СПО.

**1.2. Место дисциплины в структуре ППССЗ:** дисциплина «Физическая культура» входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл.

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

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, социальном и физическом развитии человека;  
- основы здорового образа жизни.

**1.4 Требования к результатам освоения основной профессиональной образовательной программы:**

Овладение студентом общепрофессиональной учебной дисциплиной направлена на формирование ОК 4 ОК 6 ОК 7 ОК 8 ОК 9

**1.5. Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины:**

Максимальной учебной нагрузки обучающегося 161 час, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 161 часов, в том числе лекций 5 часов, практики 156 часов;

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 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>161</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>161</b>
в том числе:	
лекции	<b>5</b>
практические занятия	<b>156</b>
<b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</b>	



## 6. 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	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности</b>		<b>4</b>	
<p>Тема 1.</p> <p>1.1. Профилактические реабилитационные и восстановительные мероприятия в процессе занятий физическими упражнениями и спортом.</p> <p>1.2. Методика составления индивидуальных программ занятий с оздоровительной направленностью.</p>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>Основные понятия. Профилактика, реабилитация, стрессовое состояние. Профилактика травматизма, простудных заболеваний, стрессовых состояний. Реабилитация после болезни, перенесенной травмы. Восстановительные средства после тренировочных нагрузок, напряженной умственной и производственной деятельности. Методика составления индивидуальных программ занятий с оздоровительной направленностью.</p> <p><b>Лекционные занятия</b></p> <p>Основные понятия. Методические принципы физического воспитания. Средства и методы физического воспитания. Основы методики. Формы занятий физическими упражнениями. Общая физическая и специальная подготовка, их цели и задачи. Зоны интенсивности физических нагрузок.</p> <p>Мотивация и выбор направленности самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. Методика проведения самостоятельных занятий с гигиенической направленностью. Составление комплексов упражнений и особенности проведения утренней гимнастики.</p>	2	2

	Особенности методики составления индивидуальных программ оздоровительных занятий с учетом возраста, пола, состояния здоровья, физического развития, функционального состояния и уровня физической подготовленности занимающихся. Выбор содержания оздоровительных тренировок. Планирование объема и интенсивности физических нагрузок.		
<b>Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности</b>			
Тема 2.1. Лёгкая атлетика (включая кроссовую подготовку).	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p><b>Бег</b> 30,60,100,200,500 м. Бег на дистанцию 1000-3000 м. Эстафетный бег 4x100м, 4x200м. Финиширование. Совершенствование низкого и высокого старта. Обучение и закрепление навыков техники бега на средние дистанции. Техника бега с высокого старта, бега по виражу. Специальные упражнения бегуна. Закрепление навыков техники бега на короткие дистанции и эстафетного бега. Контрольный бег в условиях соревнований.</p> <p><b>Прыжок</b> в высоту способом «перешагивание». Прыжок в длину способом «согнув ноги». Закрепление навыков техники прыжка в длину с места и в высоту. Контрольные прыжки в условиях соревнований.</p> <p><b>Метание</b> теннисного мяча на дальность и в цель. Закрепление навыков техники метания гранаты (теннисного мяча). Специальные упражнения метателя. Контрольное метание гранаты (теннисного мяча) в условиях соревнований.</p> <p><b>Кроссовая подготовка. Физическая подготовка:</b> Развитие выносливости. Преодоление препятствий. Кросс до 5км. Обучение технике высокого старта. Бег по пересеченной местности. Бег в гору и под уклон, на пологом и крутом склоне; бег с преодолением естественных препятствий. Контрольный кросс в условиях соревнований.</p> <p><b>Инструкция</b> по технике безопасности на уроках легкой атлетики.</p> <p><b>Практические занятия</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники двигательных действий.</li> <li>- На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой.</li> <li>- На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей:</li> </ul> <p>* воспитание быстроты в процессе занятий лёгкой атлетикой,</p>	<b>30</b>	<b>2</b>

	<p>* воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий лёгкой атлетикой, *</p> <p>воспитание выносливости в процессе занятий лёгкой атлетикой,</p> <p>* воспитание координации движений в процессе занятий лёгкой атлетикой.</p>		
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b></p> <p>- Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.</p>		2
Тема 2.2. Гимнастика	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p><b>Строевая подготовка.</b> Строевые приёмы, навыки чёткого и слаженного выполнения совместных действий в строю.</p> <p><b>Перекладина высокая.</b> Размахивая в висе изгибами. Подъем в упор силой, подъем переворотом. Из размахиваний махом соскок назад и вперед. Подъем в упор силой, подъем переворотом. Подтягивание.</p> <p><b>Брусья.</b> Размахивание в упоре подъём махом назад. Соскок махом назад и махом вперед. Из угла силой стойка на плечах. Из стойки на плечах выход в упор. Сгибание, разгибание рук в упоре, передвижение на руках в упоре. Соединение элементов.</p> <p><b>Опорный прыжок.</b> Козел в ширину, высота 115-120см. Прыжок ноги врозь.</p> <p><b>Акробатика.</b> Кувырок вперед, назад, соединение кувырков, кувырок через препятствия. Кувырок назад в стойку на руках. Переворот боком. Стойка на руках с помощью.</p> <p><b>Инструкция</b> по технике безопасности на уроках гимнастики.</p>	20	
	<p><b>Практические занятия</b></p> <p>- На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники двигательных действий.</p>		2
	<p>- На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой.</p> <p>- На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей:</p> <p>* развитие силы, скоростно-силовых качеств, координация, гибкости,</p> <p>* повышение уровня подготовленности средствами оздоровительных видов гимнастики,</p> <p>* развитие двигательных способностей с использованием упражнений оздоровительных видов гимнастики, прикладных гимнастических упражнений.</p>		
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся.</b></p> <p>- Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.</p>		2

2.3. Спортивные игры	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>36</b>	<b>3</b>
	<p><b>Баскетбол.</b> Ловля высоко летящего мяча в прыжке двумя руками, то же после отскока от щита. Ловля мяча с полуотскока. Броски по кольцу в движении. Передача мяча одной рукой. Перехват мяча. Игра в нападении. Элементы тактики игры: индивидуальные действия игрока с мячом и без мяча, взаимодействие двух, трех и более игроков, командные действия, варианты тактических систем в нападении и защите. Двусторонняя игра в баскетбол. Взаимодействие игроков. Учебная игра.</p> <p><b>Волейбол.</b> Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Приём мяча. Передачи мяча. Прямой, боковой, нападающий удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Игра в защите. Изучение элементов тактики игры: индивидуальные, групповые и командные действия. Верхняя тактика игры в защите и в нападении. Взаимодействие игроков. Учебная игра.</p> <p><b>Футзал и мини-футбол.</b> Изучение элементов тактики игры: индивидуальные, групповые и командные действия. Тактика игры в защите и в нападении. Взаимодействие игроков. Учебная игра.</p> <p><b>Инструкция</b> по технике безопасности на уроках по спортивным и подвижным играм.</p>		
	<b>Практические занятия</b>		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники двигательных действий, технико-тактических приёмов игры.</li> <li>- На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой.</li> <li>- На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей: <ul style="list-style-type: none"> <li>* воспитание быстроты в процессе занятий спортивными играми,</li> <li>* воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий спортивными играми,</li> <li>* воспитание выносливости в процессе занятий спортивными играми. -воспитание координации движений в процессе занятий спортивными играми.</li> </ul> </li> <li>- В зависимости от задач занятия проводятся тренировочные игры, двусторонние игры на счёт.</li> <li>- После изучения техники отдельного элемента проводится выполнение контрольных нормативов по элементам техники спортивных игр, технико- тактических приёмов игры. В процессе занятий по спортивным играм каждым студентом проводится самостоятельная разработка и проведение занятия или фрагмента занятия по изучаемым спортивным играм.</li> </ul>		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b>		<b>2</b>

	Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий.		
2.4. Общая физическая подготовка	<b>Содержание учебного материала</b> <b>Теоретические сведения.</b> Физические качества и способности человека и основы методики их воспитания. Средства, методы, принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей. Возрастная динамика развития физических качеств и способностей.	<b>14</b>	<b>2</b>
	Взаимосвязь в развитии физических качеств и возможности направленного воспитания отдельных качеств. Особенности физической и функциональной подготовленности. <b>Двигательные действия.</b> Построения, перестроения, различные виды ходьбы, комплексы обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами. Подвижные игры.		
	<b>Практические занятия.</b>		
	Выполнение построений, перестроений, различных видов ходьбы, беговых и прыжковых упражнений, комплексов обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами. Подвижные игры различной интенсивности.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b> Выполнение различных комплексов физических упражнений в процессе самостоятельных занятий		<b>3</b>
2.5. Атлетическая гимнастика.	<b>Содержание учебного материала</b> Особенности составления комплексов атлетической гимнастики в зависимости от решаемых задач. Особенности использования атлетической гимнастики как средства физической подготовки к службе в армии. Упражнения на блочных тренажёрах для развития основных мышечных группы. Упражнения со свободными весами: гантелями, штангами. Упражнения с собственным весом. Техника выполнения упражнений. Методы регулирования нагрузки: изменение веса, исходного положения упражнения, количества повторений. Комплексы упражнений для акцентированного развития определённых мышечных групп. Круговая тренировка. Акцентированное развитие гибкости в процессе занятий атлетической гимнастикой на основе включения специальных упражнений и их сочетаний	<b>14</b>	
	<b>Практические занятия</b> На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию основных элементов техники выполнения упражнений на тренажёрах, с отягощениями.		
	3. На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений,		<b>3</b>

	<p>предусмотренных настоящей программой.</p> <p>4. На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей через выполнение комплексов атлетической гимнастики с направленным влиянием на развитие определённых мышечных групп:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-воспитание силовых способностей в ходе занятий атлетической гимнастикой;</li> <li>- воспитание силовой выносливости в процессе занятий атлетической гимнастикой;</li> <li>- воспитание скоростно-силовых способностей в процессе занятий атлетической гимнастикой;</li> <li>- воспитание гибкости через включение специальных комплексов упражнений.</li> </ul> <p>Каждым студентом обязательно проводится самостоятельная разработка содержания и проведение занятия или фрагмента занятия по изучаемому виду (видам) аэробики.</p>		
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся.</b></p> <p>Выполнение изучаемых двигательных действий, их комбинаций в процессе самостоятельных занятий.</p>		3
2.6. Лыжная подготовка*	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>Физическая подготовка: развитие выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, ловкости. Правила подбора и подготовки лыжного инвентаря. Строевые приемы с лыжами и на лыжах. Обучение технике поворота переступанием на месте. Способы лыжных ходов. Обучение технике попеременного двухшажного хода. Обучение технике одновременного бесшажного хода, одновременного одношажного и двухшажного хода. Коньковый ход без отталкивания руками, Полуконьковый ход (одновременный). Повороты на месте и в движении. Закрепление умений в ходьбе классическими ходами. Переходы с хода на ход.</p> <p>Закрепление двигательных умений и навыков в лыжных гонках. Основные способы передвижения на лыжах. Строевые приемы с лыжами и на лыжах. Повторение техники одновременного бесшажного, одношажного, попеременного двухшажного ходов, подъемов, спусков и торможений. Повышение уровня развития физических качеств с использованием элементов лыжных гонок. Определение уровня овладения умениям основных способов передвижения на лыжах.</p> <p>Специальные подготовительные упражнения без лыж, имитирующие лыжные ходы (без палок и с палками).</p> <p>Специальные подготовительные упражнения на лыжах без палок и с палками: ступающий и скользящий шаг. Обучение технике подъемов, спусков, торможений и поворотов на лыжах.</p> <p>Развитие двигательных качеств с использованием упражнений лыжных гонок.</p> <p><b>Инструкция</b> по технике безопасности на уроках лыжной подготовки.</p> <p>*При занятиях на улице – Освоение двигательных умений и навыков в лыжных гонках.</p>	14	

	<p>Правила подбора и подготовки лыжного инвентаря. Строевые приемы с лыжами и на лыжах. Обучение технике поворота переступанием на месте. Способы лыжных ходов. Обучение технике попеременного двухшажного хода, одновременного бесшажного хода, одновременного одношажного и двухшажного хода. Специальные подготовительные упражнения без лыж, имитирующие лыжные ходы (без палок и с палками). Специальные подготовительные упражнения на лыжах без палок и с палками: ступающий и скользящий шаг. Обучение технике подъемов, спусков, торможений и поворотов на лыжах. Развитие двигательных качеств с использованием упражнений лыжных гонок.</p>		
	<p><b>Практические занятия</b></p> <p>На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию основных элементов техники изучаемого вида спорта.</p> <p>На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой.</p> <p>На каждом занятии планируется решение задач по сопряженному воспитанию двигательных качеств и способностей на основе использования средств изучаемого вида спорта:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- воспитание выносливости в процессе занятий изучаемым видом спорта;</li> <li>- воспитание координации движений в процессе занятий изучаемым видом спорта;</li> <li>- воспитание скоростно-силовых способностей в процессе занятий изучаемым видом спорта;</li> <li>- воспитание гибкости в процессе занятий изучаемым видом спорта.</li> </ul> <p>Каждым студентом обязательно проводится самостоятельная разработка содержания и проведение занятия или фрагмента занятия по изучаемому виду спорта.</p>		3
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся.</b></p> <p>Катание на лыжах/коньках в свободное время.</p>		2
2.7. Плавание*	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p><u>Физическая подготовка:</u> развитие выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, ловкости.</p> <p><b>Ознакомление с мерами безопасности</b> при занятиях плаванием. Общие положения методик обучения плаванию. Общеразвивающие и специальные упражнения на суше.</p> <p><b>Обучение технике плавания способом кроль на спине.</b> Общая характеристика способа плавания кроль на спине. Положение тела и головы. Изучение техники движения ног и рук в кроле на спине. Обучение правильному</p> <p>дыханию при плавании. Изучение техники согласования движений и дыхания. Техника простого поворота и старта при плавании кролем на спине. Преодоление увеличивающихся</p>	14	2

по длине отрезков и дистанций с равномерной и переменной скоростью. Повторное преодоление отрезков с соревновательной скоростью.

**Обучение технике плавания способом кроль на груди.** Общая характеристика способа. Положение тела и головы. Изучение техники движения ног в кроле на груди. Изучение техники поворота при плавании кролем на груди. Изучение техники стартового прыжка с тумбочки. Преодоление увеличивающихся по длине отрезков и дистанций с различной скоростью.

**Обучение технике плавания способом брасс.** Общая характеристика способа плавания брасс. Изучение техники движения ног и рук в брассе. Обучение правильному дыханию при плавании. Изучение техники поворота и стартового прыжка при плавании способом брасс. Преодоление увеличивающихся по длине отрезков с различной скоростью.

**Обучение** элементам прикладного плавания. Основы прикладного плавания. Способы транспортировки утопающего. Техника ныряния в глубину и длину. Спасение при утоплении.

Развитие физических качеств с использованием упражнений плавания.

\*При аренде бассейна – (Освоение двигательных умений и навыков в плавании. Ознакомление с мерами безопасности при занятиях плаванием. Общие положения методик обучения плаванию. Общеразвивающие и специальные упражнения на суше.

Техника ныряния в глубину и длину. Совершенствование техники плавания спортивными способами плавания. Повышение уровня развития физических качеств средствами плавания. Оценка уровня овладения умениями в плавании).

**Практические занятия**



	<ul style="list-style-type: none"> <li>- На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники плавания.</li> <li>- На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой.</li> <li>- На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей в процессе занятий плаванием: <ul style="list-style-type: none"> <li>* воспитание выносливости в процессе занятий плаванием;</li> <li>* воспитание координации движений в процессе занятий плаванием;</li> <li>* воспитание скоростно-силовых способностей в процессе занятий плаванием;</li> <li>* воспитание гибкости в процессе занятий плаванием.</li> </ul> </li> </ul> <p>Каждым студентом обязательно проводится самостоятельная разработка содержания и проведение занятия или фрагмента занятия по плаванию.</p>		
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся.</b></p>		2
	<p>Плавание различными стилями, на различные дистанции в свободное время, в бассейнах, в открытых водоёмах.</p>		
<p>Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)</p>		<b>14</b>	
<p>Тема 3.1. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)</p>	<p><b>Содержание учебного материала</b>  Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП); ее функции и специальные знания; прикладные умения и навыки; прикладные виды спорта. Цели и задачи ППФП. Средства, методы и методика направленного формирования: профессионально значимых двигательных навыков, устойчивости к профессиональным заболеваниям, профессионально важных физических и психических качеств. Прикладная значимость некоторых видов спорта, специальных комплексов упражнений. Контроль за эффективностью ППФП с помощью специальных тестов. Анализ профессиограммы.</p> <p>Средства, методы и методика формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков. Средства, методы и методика формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств. Средства, методы и методика формирования устойчивости к профессиональным заболеваниям. Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП.</p>		2
	<p><b>Практические занятия.</b></p>		3

	- Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий. - Формирование профессионально значимых физических качеств. Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально- прикладной физической культуры в режиме дня специалиста.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b>		2
	Выполнение комплексов упражнений, повышающих работоспособность в избранной профессиональной деятельности в течение дня, в ходе педагогической практики, в свободное время		
	Дифференцированный зачет	1	

**161**

### **Самостоятельная работа**

Изучение факторов здорового образа жизни. Освоение понятий методики физического воспитания. Составление конспекта самостоятельного занятия и индивидуальной программы занятий физической культурой с оздоровительной направленностью.

Выполнение утренней гигиенической гимнастики. Развитие двигательных способностей: силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений.

Закрепление техники легкоатлетических упражнений, элементов игры в волейбол и баскетбол, повторение правил игры. Выполнение подводящих упражнений для освоения техники способов плавания, поворотов и стартов. Передвижение на лыжах с использованием изученных способов.

Выполнение прикладных гимнастических упражнений на спортивном городке. Определение физического развития и функционального состояния с использованием изученных объективных методов. Ведение дневника самоконтроля. Выполнение самомассажа и корректирующей гимнастики для глаз. Изучение олимпийских видов спорта. Выполнение подводящих упражнений для совершенствования техники легкоатлетических упражнений, элементов спортивных игр, плавания, оздоровительной гимнастики. Определение физического развития и функционального состояния с использованием изученных объективных методов. Ведение дневника самоконтроля. Выполнение самомассажа и корректирующей гимнастики для глаз. Изучение олимпийских видов спорта.

Выполнение подводящих упражнений для совершенствования техники легкоатлетических упражнений, элементов спортивных игр, плавания, оздоровительной гимнастики.

\* - при отсутствии условий проведения занятий и инвентаря замена на ОФП, спортивные игры

## Распределение учебных часов на различные темы программы

№ п/п	Темы	Всего	В том числе		Курс	
			лекционных	практических	II	III
<b>Раздел 1. Научно- методические основы формирования физической культуры личности</b>		<b>4</b>				
1	<i>Тема 1. Научно- методические основы формирования физической культуры личности</i> 1.1. Профилактические, реабилитационные и восстановительные мероприятия в процессе занятий физическими упражнениями и спортом. 1.2. Методика составления индивидуальных программ занятий с оздоровительной направленностью.		2		2	
			2			2
<b>Раздел 2. Учебно - практические основы формирования физической культуры личности</b>		<b>156</b>				
3	Лёгкая атлетика	30		30	15	15
4	Гимнастика	20		20	14	6
5	Спортивные игры	36		36	20	16
6	ОФП	14		14	8	6
7	Атлетическая гимнастика	14		14	8	6
8	Лыжная подготовка	14		14	8	6
9	Плавание	14		14	8	6
<b>Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка</b>						
10	Профессионально-прикладная физическая подготовка	14		14	8	6
	Дифференцированный зачет	2	2			2
<b>Итого</b>		<b>161</b>	<b>6</b>	<b>156</b>	<b>91</b>	<b>71</b>

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Реализация учебной дисциплины требует наличия универсального спортивного зала, тренажёрного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий; оборудованных раздевалок с душевыми кабинами.

##### **Спортивное оборудование:**

баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны; сетки для игры в бадминтон, ракетки для игры в бадминтон, оборудование для силовых упражнений (например: гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений, бодибары); оборудование для занятий аэробикой (например, скакалки, гимнастические коврики).

гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса, дорожка резиновая разметочная для прыжков и метания; оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке.

**Для плавания:** плавательный бассейн; раздевалки, душевые кабины..

**Оборудование для плавания:** хронометры, плавательные доски, круги, ласты, колобашки и т.п.; спасательное оборудование и инвентарь (шесты, спасательные круги, спасательные шары и т.п.).

##### **Технические средства обучения:**

- музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, компьютер, мультимедийный проектор, экран для обеспечения возможности демонстрации комплексов упражнений;

- электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране.

#### 3.2. Информационное обеспечение обучения

##### **Перечень литературы**

Основная:

1. «Физическая культура» для профессий НПО и СПО, Бишаева А.А., ФГУ «ФИРО», Минобрнауки России, 2012г.
2. Программное и организационное методическое обеспечение физического воспитания обучающихся в образовательных учреждениях НПО и СПО, Залетаев И.П., Зотов А.П., Пузырь Ю.П., М. ФИС 2009г.
3. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 10—11 кл. — М., 2013.
4. Решетников Н.В. Физическая культура. — М., 2014.
5. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учеб. пособия для студентов СПО. — М., 2011.

Дополнительная:

1. Теория и методика настольного тенниса: учебник для студентов высших учебных заведений./Г.В. Барчукова, В.М.М. Богушас, О.В. Матыцин; под редакцией Г.В. Барчуковой. – М.: Издательский центр «Академия», 2006.
2. Баскетбол: Теория и методика обучения: учебное пособие для студентов высших учебных заведений./Д.И. Нестеровский. – 2-е издание, исправленное. – М.: Издательский центр «Академия», 2006.
3. Физическая культура 10-11 классы .Учебник для образовательных учреждений /В.И.Лях, А.А.Зданевич –«Просвещение»ОАО «Московские учебники» Москва, 2008
1. Г. А. Баландин. Урок физкультуры в современной школе: методические рекомендации для учителей. Выпуск 4. Спортивная гимнастика. – М.: Советский спорт, 2005.
2. Ильинич В.И. Физическая культура студентов и жизнь: Учебник. – М.: Гардарики, 2005.
3. Твой олимпийский учебник: Учебное пособие для учреждений образования России. 3-е издание, переработанное и дополненное/В.С. Родиченко и др.; Олимпийский комитет России. – М.: Советский спорт, 1999.
4. Лёгкая атлетика и методика преподавания: Учебник для институтов физической культуры/Под редакцией О.В. Колодия, Е. М. Лутковского, В.В. Ухова. – М.: Физкультура и спорт, 1985.
5. Г.А. Баландин. Урок физкультуры в современной школе: Методические рекомендации для учителей. Выпуск 3. Лёгкая атлетика. – М.: Советский спорт, 2004.
6. Физическая культура: Учебник для учащихся 10 – 11 классов общеобразовательных учреждений/ Л.Е. Любомирский, Г.Б. Мейксон, В.И. Лях. – 3-е издание. – М.: Просвещение, 2000.
7. Железняк Ю.Д. Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2005.
8. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, школ высшего спортивного мастерства. – М.: Советский спорт, 2004.
9. Техника безопасности на уроках физической культуры./Составители: Муравьёв В.А., Созинова Н.А. – М.: СпортАкадемПресс, 2001.
10. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников: Пособие для учителя. – М.: ООО «Фирма «Издательство АСТ», 1998.

#### **Интернет-ресурсы:**

1. Программа физическая культура  
[http://avt.miem.edu.ru/Student/Work\\_prog/Work\\_prog.files/21\\_fizvosp.html](http://avt.miem.edu.ru/Student/Work_prog/Work_prog.files/21_fizvosp.html)
2. Основы физической культуры [http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov\\_set/index.htm](http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov_set/index.htm)
3. Сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики <http://sport.minstm.gov.ru>
4. Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы  
<http://www.mosport.ru>

#### 4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и лабораторных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
<i>1</i>	<i>2</i>
В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен <b>уметь:</b> -использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Экспертная оценка результатов внеаудиторной самостоятельной работы обучающихся, деятельности обучающихся при выполнении практических занятий, тестирование, сдача нормативов.
В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен <b>знать:</b> - о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; - основы здорового образа жизни.	Экспертная оценка результатов внеаудиторной самостоятельной работы обучающихся, деятельности обучающихся при выполнении практических занятий, тестирование.

### Основная литература:

Номер издания в системе IPRbooks	Карточка издания	Ссылка на издание
15491	Барчуков И.С. Физическая культура и физическая подготовка: учебник / Барчуков И.С., Назаров Ю.Н., Кикоть В.Я.— М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2012. 431— с.	<a href="http://www.iprbookshop.ru/15491">http://www.iprbookshop.ru/15491</a>
11107	Бочкарева С.И. Физическая культура: учебник / Бочкарева С.И., Кокоулина О.П., Копылова Н.Е., Митина Н.Ф., Ростеванов А.Г.— М.: Евразийский открытый институт, 2011. 344— с.	<a href="http://www.iprbookshop.ru/11107">http://www.iprbookshop.ru/11107</a>
11361	Сахарова Е.В. Физическая культура: учебное пособие / Сахарова Е.В., Дерина Р.А., Харитонова О.И.— В.: Волгоградский институт бизнеса, Вузовское образование, 2013. 94— с.	<a href="http://www.iprbookshop.ru/11361">http://www.iprbookshop.ru/11361</a>

### Дополнительная литература:

Номер издания в системе IPRbooks	Карточка издания	Ссылка на издание
9901	Козырева О.В. Физическая реабилитация. Лечебная физическая культура. Кинезитерапия: справочник / Козырева О.В., Иванов А.А.— М.: Советский спорт, 2010. 280— с.	<a href="http://www.iprbookshop.ru/9901">http://www.iprbookshop.ru/9901</a>
18632	Кузьменко Г.А. Физическая культура и оптимизация процесса спортивной подготовки. Организационная культура личности юного спортсмена: учебно-методическое пособие / Кузьменко Г.А., Эссеббар К.М.— М.: Прометей, Московский педагогический государственный университет, 2013. 140— с.	<a href="http://www.iprbookshop.ru/18632">http://www.iprbookshop.ru/18632</a>
8625	Лысова И.А. Физическая культура: учебное пособие / Лысова И.А.— М.: Московский гуманитарный университет, 2012. 161— с.	<a href="http://www.iprbookshop.ru/8625">http://www.iprbookshop.ru/8625</a>
11556	Шулятьев В.М. Физическая культура: учебное пособие / Шулятьев В.М.— М.: Российский университет дружбы народов, 2009. 280— с.	<a href="http://www.iprbookshop.ru/11556">http://www.iprbookshop.ru/11556</a>
15687	Орлова С.В. Физическая культура: учебное пособие / Орлова С.В.— И.: Иркутский филиал Российского государственного университета физической культуры, спорта, молодёжи и туризма, 2011. 154— с.	<a href="http://www.iprbookshop.ru/15687">http://www.iprbookshop.ru/15687</a>
20295	Григорович Е.С. Физическая культура: учебное пособие / Григорович Е.С., Переверзев В.А., Романов К.Ю., Колосовская Л.А., Трофименко А.М.— М.: Вышэйшая школа, 2011. 350— с.	<a href="http://www.iprbookshop.ru/20295">http://www.iprbookshop.ru/20295</a>
12706	Бабушкин Е.Г. Физическая культура. Часть 2: учебное пособие / Бабушкин Е.Г., Барановский В.А., Вериго Л.Н.— О.: Омский государственный институт сервиса, 2012. 124— с.	<a href="http://www.iprbookshop.ru/12706">http://www.iprbookshop.ru/12706</a>