

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования «Саратовский государственный технический
университет имени Гагарина Ю.А.»

Профессионально-педагогический колледж



УТВЕРЖДАЮ

Директор

Профессионально-педагогического
колледжа СГТУ имени Гагарина Ю.А.

Т.И. Кузнецова

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

специальность

08.02.15 ИНФОРМАЦИОННОЕ МОДЕЛИРОВАНИЕ В СТРОИТЕЛЬСТВЕ

Рабочая программа рассмотрена
на заседании цикловой методической комиссии
технических специальностей

Председатель ЦМК

_____ Е.Э.Воеводина

Саратов 2024

Рабочая программа дисциплины СГ.04 Физическая культура разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее СПО) 08.02.15 Информационное моделирование в строительстве, утверждённого приказом Министерства Просвещения РФ от 13.07.2023 г. № 531, примерной рабочей программой учебной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций, утвержденной протоколом ФГБОУ ДПО ИРПО № 19 от 23 июля 2024 года.

Разработчик:

Кузнецова И.С.- преподаватель ППК СГТУ имени Гагарина Ю.А.

СОДЕРЖАНИЕ

1.	ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2.	СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3.	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	18
4.	КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	20

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена (далее - ППССЗ) в соответствии с ФГОС СПО по специальности 08.02.15 Информационное моделирование в строительстве.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре ППССЗ:

Дисциплина входит в социально-гуманитарный цикл.

1.3. Цели и требования к результатам освоения учебной дисциплины:

Изучение дисциплины направлено на формирование общих компетенций, включающих в себя способность:

ОК 02. Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности;

ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях;

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;

ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных духовно-нравственных ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения;

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

В результате изучения дисциплины студент должен **уметь:**

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

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

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

Максимальной учебной нагрузки обучающегося 96 часов, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 96 часов;
- самостоятельной работы обучающегося 96 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего по программе дисциплины)	96
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	96
в том числе:	
лекции	6
практические занятия	90
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	-
Промежуточная аттестация в форме: зачета – 3-5 семестр дифференцированного зачета – 6 семестр	

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические занятия, самостоятельная работа обучающегося, курсовая работа (проект) (если предусмотрены), иные виды учебной работы в соответствии с учебным планом	Объем часов	Уровень освоения	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4	
	2 курс			
Раздел 1 Учебно-практические основы формирования физической культуры личности				
Тема 1 Легкая атлетика		18		
Тема 1.1. Бег на короткие дистанции	Содержание учебного материала	4		ОК 02,03,04,06,08
	Введение. Техника безопасности	2		
	Практическое занятие №1. Техника бега на короткие дистанции: Старт: стартовый станок и колодки, расположение стартовых колодок, положение бегуна по командам: «на старт», «внимание» и при отталкивании от передней колодки после команды «марш». Стартовый разгон: стартовый разбег, первые шаги, положение тела. Бег по дистанции: положение туловища, работа рук и ног. Финиширование: финишный бросок. Отличия техники бега на различных дистанциях. Особенности техники бега по выражу на стадионе.	2	2	
Тема 1.2 Бег на средние и длинные дистанции	Содержание учебного материала	4		
	Практическое занятие №2-3. Техника бега на средние и длинные дистанции: Старт и стартовый разгон: техника высокого старта, стартовый разбег, первые шаги, положение тела. Бег по дистанции: положение туловища, работа рук и ног. Финиширование: финишный бросок или спурт. Особенности техники бега на сверхдлинные дистанции и кроссового бега.	4	2	
Тема 1.3 Спортивная ходьба	Содержание учебного материала	4		
	Практическое занятие №4-5 Основы техники спортивной ходьбы. Техника спортивной ходьбы. Методика обучения технике спортивной ходьбы. Типичные ошибки при обучении технике спортивной ходьбы и рекомендации по их исправлению.	4	2	

Тема 1.4 Прыжки в длину с разбега	Содержание учебного материала	4		
	Практическое занятие №6-7 Техника выполнения прыжка в длину с разбега: Разбег: начало разбега, набор скорости разбега, подготовка к отталкиванию. Отталкивание: постановка ноги на место отталкивания, фаза амортизации. Полет: взлет, полетная фаза, положение тела. Приземление: подготовка к приземлению. Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги», «прогнувшись».	4	2	
Тема 1.5 Сдача контрольных нормативов	Содержание учебного материала	2		
	Практическое занятие №8. Методика выполнения техники бега на короткие, средние и длинные дистанции; - применение техники бега на короткие, средние и длинные дистанции, спортивной ходьбы. Сдача контрольных тестов по легкой атлетике: - 60,100,500,1000 метров - прыжок в длину	2	2	
Тема 2 Аэробика/Атлетическая гимнастика		10		
Тема 2.1 Аэробика (девушки)	Содержание учебного материала	6		
	Основные виды перемещений. Базовые шаги, движения руками, базовые шаги с движениями руками	2		
	Практическое занятие №9-10. Основные виды перемещений. Базовые шаги, движения руками, базовые шаги с движениями руками Техника выполнения движений в степ-аэробике: общая характеристика степ-аэробики, различные положения и виды платформ. Основные исходные положения. Движения ногами и руками в различных видах степ-аэробики. Техника выполнения движений в фитбол-аэробике: общая характеристика фитбол-аэробики, исходные положения, упражнения различной направленности. Техника выполнения движений в шейпинге: общая характеристика шейпинга, основные средства, виды упражнений. Техника выполнения движений в пилатесе: общая характеристика пилатеса, виды упражнений. Техника выполнения движений в стретчинг-аэробике: общая характеристика стретчинга, положение тела, различные позы, сокращение мышц, дыхание. Методы регулирования нагрузки в ходе занятий аэробикой. Специальные комплексы развития гибкости и их использование в процессе физкультурных занятий.	4	2	ОК 02,03,04,06,08
Тема 2.1.	Содержание учебного материала	4		

Атлетическая гимнастика (юноши)	Особенности составления комплексов атлетической гимнастики в зависимости от решаемых задач. Особенности использования атлетической гимнастики как средства физической подготовки к службе в армии.	2		
	Практическое занятие № 11 Упражнения на 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.	2	2	
Промежуточная аттестация - зачет				
Тема 3 Лыжная подготовка		18		
Тема 3.1 Попеременные техники ходов	Содержание учебного материала	4		ОК 02,03,04,06,08
	Практическое занятие №12-13 -техника и методика обучения попеременным классическим ходам; - применение техники попеременного двухшажного и четырехшажного хода при прохождении дистанции. Техника попеременного двухшажного хода. Методика обучения попеременному двухшажному ходу. Типичные ошибки при освоении техники попеременного двухшажного хода и рекомендации по их устранению. Техника попеременного четырехшажного хода. Методика обучения попеременному четырехшажному ходу. Типичные ошибки при освоении техники попеременного четырехшажного хода и рекомендации по их устранению	4	2	
Тема 3.2 Одновременные техники ходов. Переходы	Содержание учебного материала	4		
	Практическое занятие № 14-15 - техника и методика обучения одновременным классическим ходам, методика обучения переходу с одного лыжного хода на другой; - применение одновременно техники бесшажного хода, одновременного одношажного хода, одновременного двухшажного хода и переход с одного лыжного хода на другой при прохождении дистанции. Техника одновременного бесшажного хода. Методика обучения одновременному	4	2	

	<p>бесшажному ходу. Техника одновременного одношажного хода. Методика обучения одновременному однашажному ходу.</p> <p>Техника одновременного двухшажного хода. Методика обучения одновременному двухшажному ходу. Типичные ошибки при освоении техники одновременных ходов и рекомендации по их устранению.</p> <p>Способы переходов с одного лыжного хода на другой.</p>			
Тема 3.3 Техника подъемов и спусков на лыжах	Содержание учебного материала	2		
	<p>Практическое занятие №16</p> <p>-методика обучения способом преодоления подъемов и спусков на лыжах и спуском с гор;</p> <p>- применение способов преодоления подъемов и спусков при преодолении дистанции.</p> <p>Способы преодоления подъемов на лыжах:</p> <ul style="list-style-type: none"> • скользящим шагом • ступающим шагом • «полуелочкой» • «елочкой» • «лесенкой» <p>Способы преодоления спусков на лыжах:</p> <p>Стойки: высокая, средняя, низкая, при спуске наискось, отдыха.</p> <p>Преодоление неровностей: бугра, впадин, встречного склона, склона со спадом, выкат после спуска, уступа.</p>	2	2	
Тема 3.4 Техника торможения и поворотов на лыжах	Содержание учебного материала	4		
	<p>Практическое занятие №17-18</p> <p>- методика обучения способом торможения и поворотов на лыжах;</p> <p>- применение способов торможения и поворотов на лыжах при преодолении дистанции.</p> <p>Способы торможения на лыжах:</p> <ul style="list-style-type: none"> • торможение «полуплугом» • торможение упором • торможение боковым соскальзыванием • торможение палками • торможение преднамеренным падением. <p>Способы поворотов на лыжах(на месте):</p> <ul style="list-style-type: none"> • поворот переступанием вокруг носков лыж • поворот переступанием вокруг пяток лыж 	4	2	

	<ul style="list-style-type: none"> • поворот махом правой ноги вправо и махом левой влево • поворот махом через лыжу вперед • поворот прыжком с опорой на палки • поворот прыжком без опоры на палки <p>Способы поворотов на лыжах (в движении):</p> <ul style="list-style-type: none"> • поворот переступанием • поворот упором • поворот «плугом» • поворот на параллельных лыжах 			
Тема 3.5 Сдача контрольных нормативов	Содержание учебного материала	4		
	Практическое занятие №19-20 Правила соревнований, техника безопасности, первая помощь при травмах и обморожениях; Сдача контрольных тестов по лыжной подготовке: <ul style="list-style-type: none"> • подъемов и спусков • торможения и поворотов • прохождение дистанции девушки до 5км, юноши до 8 км. 	4	2	
Тема 4. Спортивные игры		10		
Тема 4.1. Волейбол. Теоретические сведения. Техника игры в нападении и защите.	Содержание учебного материала	4		ОК 02,03,04,06,08
	Практическое занятие №21-22 История развития волейбола в России. Правила игры. Техника безопасности. Методика техники игры; - применение техники игры в нападении и защите: подачи, передачи мяча, прием мяча, перемещения и стойки, блокирование, атакующие удары. Передача мяча: <ul style="list-style-type: none"> • двумя руками сверху • назад, стоя спиной к цели Подачи мяча: <ul style="list-style-type: none"> • нижняя прямая • верхняя прямая • в прыжке Прием мяча: снизу одной и двумя руками: прием снизу, одной рукой, одной рукой в падении назад, одной рукой в падении на бедро – бок.	4	2	

	<p>Перемещения и стойки:</p> <ul style="list-style-type: none"> • подводящие упражнения • упражнения по технике <p>Блокирование:</p> <ul style="list-style-type: none"> - групповые втроем - групповое вдвоем - индивидуальное <p>Атакующие удары:</p> <ul style="list-style-type: none"> - обманные - с переводом - боковое - прямые 			
Тема 4.2 Индивидуальные и групповые тактические действия в нападении и защите	Содержание учебного материала	4		
	<p>Практическое занятие № 23-24</p> <p>Техника и тактика игры в нападении и защите</p> <ul style="list-style-type: none"> - применение техники игры в нападении и защите, тактику игры в нападении: индивидуальные командные действия, тактические действия в защите: индивидуальные и групповые. - обучение индивидуальным тактическим действиям в нападении - обучение групповым тактическим действиям в нападении - обучение командным тактическим действиям в нападении - обучение групповым тактическим действиям - обучение командным тактическим действиям - обучение индивидуальным тактическим действиям в защите - обучение групповым тактическим действиям в защите. 	4	2	
Тема 4.3 Сдача контрольных нормативов по волейболу	Содержание учебного материала	2		
	<p>Практическое занятие № 25</p> <p>Знать историю развития волейбола в России. Правила игры. Техника безопасности.</p> <ul style="list-style-type: none"> - знать технику и тактику игры в нападении и защите - сдача подачи мяча: нижняя прямая и верхняя прямая - передача мяча двумя руками сверху - передача мяча назад, стоя спиной к цели - прием мяча - контрольные игры 	2	2	
Раздел 2 Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)		2		
Тема 1	Содержание учебного материала	2		ОК

Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	Практическое занятие № 26 Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП студентов с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. Цели и задачи ППФП с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Анализ профессиограммы. 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.	2	2	02,03,04,06,08
Промежуточная аттестация - зачет				
3 курс				
Раздел 1 Учебно-практические основы формирования физической культуры личности		20		
Тема 1 Общая физическая подготовка	Содержание учебного материала	2		ОК 02,03,04,06,08
	Практическое занятие №1 Развитие общей физической подготовки. ОФП. Воспитание основных физических качеств. Круговая тренировка (по станциям). Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой. Метод дозирования физических нагрузок в ходе занятий. Профилактика травматизма, простудных заболеваний, стрессовых состояний. Методика проведения корригирующей гимнастики при нарушении осанки. Разминка на тренажерах.	2	2	
Тема 2 Легкая атлетика		10		
Тема 2.1 Бег на короткие дистанции	Содержание учебного материала	4		ОК 02,03,04,06,08
	Практическое занятие №2-3 Техника бега на короткие дистанции: Старт: стартовый станок и колодки, расположение стартовых колодок, положение бегуна по командам: «на старт», «внимание» и при отталкивании от передней колодки после команды «марш». Стартовый разгон: стартовый разбег, первые шаги, положение тела. Бег по дистанции: положение туловища, работа рук и ног. Финиширование: финишный бросок.	4	2	

	Отличия техники бега на различных дистанциях. Особенности техники бега по выражу на стадионе.			
Тема 2.2 Бег на средние и длинные дистанции	Содержание учебного материала	2		
	Практическое занятие №4 Техника бега на средние и длинные дистанции: Старт и стартовый разгон: техника высокого старта, стартовый разбег, первые шаги, положение тела. Бег по дистанции: положение туловища, работа рук и ног. Финиширование: финишный бросок или спурт. Особенности техники бега на сверхдлинные дистанции и кроссового бега.	2	2	
Тема 2.3 Кроссовая подготовка	Содержание учебного материала	2		
	Практическое занятие №5 Кроссовая подготовка. Разминка. Развитие основных физических качеств, общей выносливости. Упражнения для развития выносливости. Владение техникой бега на длинные дистанции. Медленный бег с изменением направления движения. Специально-беговые упражнения. ОРУ на месте. Средства, методы и приемы развития выносливости. Совершенствование техники и тактики прохождения кроссовой дистанции. Эстафетный бег.	2	2	
Тема 2.4 Сдача контрольных нормативов	Содержание учебного материала	2		
	Практическое занятие №6 Методика выполнения техники бега на короткие, средние и длинные дистанции, методику толкания ядра и метания гранаты; - применение техники бега на короткие, средние и длинные дистанции, толкания ядра, метания гранаты. Сдача контрольных тестов по легкой атлетике: -100,500,1000,2000,3000 метров -эстафетный бег	2	2	
Тема 2 Аэробика/Атлетическая гимнастика		8		
Тема 2.1 Аэробика (девушки)	Содержание учебного материала	4		ОК 02,03,04,06,08
	Практическое занятие №7-8 Основные виды перемещений. Базовые шаги, движения руками, базовые шаги с движениями руками Техника выполнения движений в степ-аэробике: общая характеристика степ-аэробики, различные положения и виды платформ. Основные исходные положения. Движения ногами и	4	2	

	<p>руками в различных видах степ-аэробики. Техника выполнения движений в фитбол-аэробике: общая характеристика фитбол-аэробики, исходные положения, упражнения различной направленности. Техника выполнения движений в шейпинге: общая характеристика шейпинга, основные средства, виды упражнений.</p> <p>Техника выполнения движений в пилатесе: общая характеристика пилатеса, виды упражнений.</p> <p>Техника выполнения движений в стретчинг-аэробике: общая характеристика стретчинга, положение тела, различные позы, сокращение мышц, дыхание. Методы регулирования нагрузки в ходе занятий аэробикой. Специальные комплексы развития гибкости и их использование в процессе физкультурных занятий.</p>			
Тема 2.1. Атлетическая гимнастика (юноши)	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Практическое занятие №9-10</p> <p>Особенности составления комплексов атлетической гимнастики в зависимости от решаемых задач.</p> <p>Особенности использования атлетической гимнастики как средства физической подготовки к службе в армии.</p> <p>Упражнения на 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.</p> <p>Комплексы упражнений для акцентированного развития определённых мышечных групп.</p> <p>Круговая тренировка. Акцентированное развитие гибкости в процессе занятий атлетической гимнастикой на основе включения специальных упражнений и их сочетаний.</p>	4		
		4	2	
Промежуточная аттестация - зачет				
Тема 3. Лыжная подготовка		10		
Тема 3.1 Попеременные техники ходов	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Практическое занятие №11</p> <p>- техника и методика обучения попеременным классическим ходам;</p> <p>- применение техники попеременного двухшажного и четырехшажного хода при прохождении дистанции.</p> <p>Техника попеременного двухшажного хода. Методика обучения попеременному двухшажному ходу. Типичные ошибки при освоении техники попеременного двухшажного хода и рекомендации по их устранению.</p> <p>Техника попеременного четырехшажного хода. Методика обучения попеременному четырехшажному ходу. Типичные ошибки при освоении техники попеременного четырехшажного хода и рекомендации по их устранению</p>	2		ОК 02,03,04,06,08
		2	2	

Тема 3.2 Одновременные техники ходов. Пе- реходы	Содержание учебного материала	2		
	Практическое занятие №12 техника и методика обучения одновременным классическим ходам, методика обучения переходу с одного лыжного хода на другой; - применение одновременно техники бесшажного хода, одновременного одношажного хода, одновременного двухшажного хода и переход с одного лыжного хода на другой при прохождении дистанции. Техника одновременного бесшажного хода. Методика обучения одновременному бесшажному ходу. Техника одновременного одношажного хода. Методика обучения одновременному однашажному ходу. Техника одновременного двухшажного хода. Методика обучения одновременному двухшажному ходу. Типичные ошибки при освоении техники одновременных ходов и рекомендации по их устранению. Способы переходов с одного лыжного хода на другой.	2	2	
Тема 3.3 Техника подъемов и спусков на лыжах	Содержание учебного материала	2		
	Практическое занятие №13 методика обучения способом преодоления подъемов и спусков на лыжах и спуском с гор; - применение способов преодоления подъемов и спусков при преодолении дистанции. Способы преодоления подъемов на лыжах: • скользким шагом • ступающим шагом • «полуелочкой» • «елочкой» • «лесенкой» Способы преодоления спусков на лыжах: Стойки: высокая, средняя, низкая, при спуске наискось, отдыха. Преодоление неровностей: бугра, впадин, встречного склона, склона со спадом, выкат после спуска, уступа.	2	2	
Тема 3.4 Техника торможе- ния и поворотов на лыжах	Содержание учебного материала	2		
	Практическое занятие №14 - методика обучения способом торможения и поворотов на лыжах; - применение способов торможения и поворотов на лыжах при преодолении дистанции. Способы торможения на лыжах: • торможение «полуплугом»	2	2	

	<ul style="list-style-type: none"> • торможение упором • торможение боковым соскальзыванием • торможение палками • торможение преднамеренным падением. <p>Способы поворотов на лыжах (на месте):</p> <ul style="list-style-type: none"> • поворот переступанием вокруг носков лыж • поворот переступанием вокруг пяток лыж • поворот махом правой ноги вправо и махом левой влево • поворот махом через лыжу вперед • поворот прыжком с опорой на палки • поворот прыжком без опоры на палки <p>Способы поворотов на лыжах (в движении):</p> <ul style="list-style-type: none"> • поворот переступанием • поворот упором • поворот «плугом» • поворот на параллельных лыжах 			
Тема 3.5 Сдача контрольных нормативов	Содержание учебного материала	2		
	Практическое занятие №15 правила соревнований, техника безопасности, первая помощь при травмах и обморожениях; Сдача контрольных тестов по лыжной подготовке: <ul style="list-style-type: none"> • подъемов и спусков • торможения и поворотов • прохождение дистанции девушки до 5км, юноши до 8 км. 	2	2	
Тема 4 Спортивные игры		4		
Тема 4.1 Футбол	Содержание учебного материала	2		ОК 02,03,04,06,08
	Практическое занятие №16 Перемещение по полю. Ведение мяча. Передачи мяча. Удары по мячу ногой, головой. Остановка мяча ногой. Приём мяча: ногой, головой. Удары по воротам. Обманные движения. Обводка соперника, отбор мяча. Тактика игры в защите, в нападении (индивидуальные, групповые, командные действия). Техника и тактика игры вратаря. Взаимодействие игроков. Учебная игра.	2	2	
Тема 4.2 Настольный теннис	Содержание учебного материала	2		
	Практическое занятие №17 Стойки игрока. Способы держания ракетки: горизонтальная хватка, вертикальная	2	2	

	хватка. Передвижения: бесшажные, шаги, прыжки, рывки. Технические приёмы: подача, подрезка, срезка, накат, поставка, топ-спин, топс-удар, сеча. Тактика игры, стили игры. Тактические комбинации. Тактика одиночной и парной игры. Двусторонняя игра.			
Раздел 2 Профессионально-прикладная физическая подготовка		2		
Тема1 Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	Содержание учебного материала	2		ОК 02,03,04,06,08
	Практическое занятие №18 Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП студентов с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. Цели и задачи ППФП с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. 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.	2	2	
Промежуточная аттестация - Дифференцированный зачет		2		
Итого по дисциплине:		96		

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению учебной дисциплины

Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:

Спортивный зал, оснащенный:

- *оборудованными раздевалками;*
- *спортивным оборудованием:*

стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, брус, бревно.); маты гимнастические; канат для перетягивания; беговая дорожка;

скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные); гири 16, 24, 32 кг; секундомеры;

весы напольные, ростомер, динамометры, приборы для измерения давления и др.;

кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, рамы для выноса баскетбольного щита или стойки баскетбольные, защита для баскетбольного щита и стоек, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита для волейбольных стоек, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, мячи волейбольные;

оборудование и инвентарь открытого стадиона широкого профиля: ракетки для бадминтона, стартовые флажки или стартовый пистолет, флажки красные и белые, палочки эстафетные, нагрудные номера, тумбы «Старт–Финиш», «Поворот», рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры;

- *техническими средствами обучения:*

компьютер с лицензионным программным обеспечением;
многофункциональный принтер;
музыкальный центр.

Дополнительный инвентарь и оборудование: ринг боксерский компактный 4х4м по канатам напольный РК44, Комплектация Стандарт- 1 шт., Весы BM 7235, доска для пресса (горизонтальная)- 1шт., дротик BL3018B- 3шт., жгут резиновый Sportsteel 1213-23 дл.2080х4,5х45мм, латекс – 1 шт., мяч волейбольный TORRES BM 800- 2шт., мяч футбольный Futsaltraining– 2шт., мяч футбольный SELECT SuperLeague АМФР-1шт.,мяч футбольный SELECT Tempo - 1 шт., мяч SELECTSuperLeague АМФР РФС FIFA p.4 850718/172 бел/син/крас – 1шт., мяч ф/б TORRES Training F30054 p.4, 32 панели, PU, 4 подкл.слоя – 2- 1 шт.,наборбадминтон. Tempus XD030 – 1 шт., палка гимнастическая деревянная Россия – 12 шт.,перчатки бокс.кожа 8.10.12 Everlast. Ahsan. Star – 1 шт., ракетка для настольного тенниса Atemi- 21 шт.,ракетка н/т TORRES Control 9 - 16 шт.,ракетка н/т TORRES Control 9, TT0002, для начинающих, накладка 1,8 мм, 1- 3 шт., сетка наст.теннисная - 3

шт., сетка теннисная YASHIMA- 1 шт., скакалка рез, 2,6м цветная- 2 шт., татами для единоборства Normal – 12 шт., турник ЭКО с ручками - 1 шт., шарик н/т Torres Training 1* TT0016 белый, диам.40мм – 50 шт., шахматы (комплект)- 2 шт., шахматы 220- 1 шт., столик шахматный- 1 шт., Ботинки лыжные Sabo №75- 3 шт., ботинки лыжные Мотор р.43 – 1 шт., крепление лыжное типоразмер №75 – 3 шт., лыжи Motor – 2 шт., лыжи Tisa коньковые- 2 шт., навес 3В1, брусья, турник пресс с поворотными ручками – 1 шт., дартс Harrows - 3 шт., скамья гимнастическая, материал массив сосны, длина 3м., ножки металлические – 10 шт., стол теннисный Lander Indoor – 1 шт., стол теннисный Lander Indoor- 1 шт., стол теннисный Olympic+, сетка п/п – 1 шт., теннисный стол START LINE Olympic с сеткой – 1 шт., теннисный стол START LINE Game Indoor- 1 шт., шведская стенка Сила- 4 шт., фишки для разметки поля Torres TR1006 усеч. конусы, пластик, комп. из 40 шт.; Бруска для городошных фигур – 50 шт., дротики BL3118В 3ШТ, 18 гр- 3 шт., короб-подставка - 1 шт., лавка 1200х500х300- 1 шт., лавка 1500х500х300- 3 шт., лавка 1700х500х300- 1 шт., Набор бадминтон (сталь) 8606 – 1 шт., насос Torres SS1016 двойного действия, 15 см, пластик с бок. горлов. черн- 1 шт., палка гимнастическая- 26 шт., полка для обуви – 1 шт., скакалка рез. 2,8 м цветная – 5 шт., скакалка рез. 3,0 м цветная- 5 шт., скакалка цветная - 20 шт., Форма волейбольная женская – 12 шт., форма волейбольная мужская - 12 шт., майка - номер (цвет:зеленый), размер:50.- 14 шт., майка с номером и логотипом – 47 шт., манишка футбольная (цвет:желтый) размер: 50 - 7 шт., спортивная форма с номерами- 15 шт., форма баскетбольная жен. (цвет:желто-зеленая); размеры: 42,46,48. – 12 шт., форма баскетбольная муж. (цвет:сине-желтая); размеры: 42,46,50.- 12 шт., форма игровая баскетбольная (женская)- 12 шт., форма игровая баскетбольная (мужская) - 12 шт.

Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий:

- футбольное поле;
- мини-футбольное поле;
- беговая дорожка; – сектор для метания;
- яма для прыжков в длину;
- полоса препятствий;
- турники.

спортивным оборудованием:

- гимнастическое оборудование (перекладина, брусья параллельные (разно-высокие) канат подвесной, стеллажи гимнастические, конь гимнастический, козел гимнастический, мостик деревянный, маты гимнастические, мяч набивной, скамейка гимнастическая, канат для перетягивания, скакалки, обручи);
- легкоатлетический инвентарь (флажки судейские, гранаты учебные 500 гр. гранаты учебные 700 гр., эстафетные палочки, секундомер);
- оборудование и инвентарь для спортивных игр (форма футбольная, насос механический, футболки с номерами, шашки, щиты баскетбольные, стойки баскетбольные, сетки волейбольные, сетки баскетбольные, мячи баскет-

больные, мячи волейбольные, ракетки для бадминтона, воланы для бадминтона, мячи футбольные, иглы для мячей, столы для настольного тенниса, сетки для настольного тенниса, ракетки для настольного тенниса).

3.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение реализации учебной дисциплины

Основные учебные издания

1. Кузнецов, В.С. Физическая культура : учебник / Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. — Москва : КноРус, 2021. — 256 с. — ISBN 978-5-406-08271-3. — URL: <https://book.ru/book/940094>
2. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования / А.А. Бишаева. - 7-е изд., стер. - М. : Издательский центр «Академия», 2020. — 320 с. В пер. ISBN 978-5-4468-9406-2
3. Виленский М.Я. Физическая культура: учебник /М.Я. Виленский, А.Г. Горшков.- 3-е изд., стер.- Москва: КНОРУС, 2020.- 214с.- (Среднее профессиональное образование). ISBN 978-5-406-07424-4
4. Виленский, М.Я. Физическая культура : учебник / Виленский М.Я., Горшков А.Г. — Москва : КноРус, 2021. — 214 с. — ISBN 978-5-406-08169-3. — URL: <https://book.ru/book/939387>

Дополнительные учебные издания

5. Спортивные игры: правила, тактика, техника : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под общей редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 322 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13046-1. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/448840>

Интернет-ресурсы

6. Олимпийский комитет России. Официальный сайт. Режим доступа: www.olympic.ru
7. ФизкультУРА. Режим доступа: www.fizkult-ura.ru

Методические рекомендации для обучающихся по освоению дисциплины

8. Методические указания для обучающихся по выполнению практических работ.
9. Методические указания для обучающихся по выполнению заданий самостоятельной работы.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Формы и методы контроля и оценки результатов обучения

Результаты обучения	Формы и методы контроля и оценки
Общие компетенции: ОК 02. Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности; ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях; ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде; ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения; ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности. уметь: - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. знать: - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни.	Текущий контроль: - тестирование физических качеств; - сдача нормативов; - выполнение практической работы - выполнение самостоятельной работы. Оценка результатов выполнения самостоятельной работы Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета. Метод проведения промежуточной аттестации: выполнение контрольных нормативов

4.2. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

Показатели и критерии оценивания компетенций

Показатели и критерии оценивания компетенций, описание шкал оценивания содержатся в приложении 1.

Контрольные и тестовые задания

Контрольные задания содержатся в приложении 1.

Методические материалы

Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, характеризующих формирование компетенций, содержатся в приложении 1.

**Контрольно-оценочные средства
для проведения промежуточной аттестации по дисциплине
ОГСЭ.04 Физическая культура**

1.1. Форма промежуточной аттестации: Дифференцированный зачет (8 семестр).

1.2. Система оценивания результатов выполнения заданий

Оценивание результатов выполнения заданий промежуточной аттестации осуществляется на основе следующих принципов:

достоверности оценки – оценивается уровень сформированности знаний, умений, практического опыта, общих и профессиональных компетенций, продемонстрированных обучающимися в ходе выполнения задания;

адекватности оценки – оценка выполнения заданий должна проводиться в отношении тех компетенций, которые необходимы для эффективного выполнения задания;

надежности оценки – система оценивания выполнения заданий должна обладать высокой степенью устойчивости при неоднократных оценках уровня сформированности знаний, умений, практического опыта, общих и профессиональных компетенций обучающихся;

комплексности оценки – система оценивания выполнения заданий должна позволять интегративно оценивать общие и профессиональные компетенции обучающихся;

объективности оценки – оценка выполнения конкурсных заданий должна быть независимой от особенностей профессиональной ориентации или предпочтений преподавателей, осуществляющих контроль или аттестацию.

При выполнении процедур оценки заданий используются следующие основные методы:

- метод расчета первичных баллов;
- метод расчета сводных баллов.

Результаты выполнения заданий оцениваются в соответствии с разработанными критериями оценки.

Используется пяти бальная шкала для оценивания результатов обучения.

Перевод пяти бальной шкалы учета результатов в пяти бальную оценочную шкалу:

Оценка	Количество баллов, набранных за выполнение практического задания
Оценка «зачтено»	3-5
Оценка «не зачтено»	≤ 2,9

Оценка	Количество баллов, набранных за выполнение теоретического и практического задания, средний балл по итогам аттестации
Оценка 5 «отлично»	4,6-5
Оценка 4 «хорошо»	3,6-4,5

Оценка 3 «удовлетворительно»	3-3,5
Оценка 2 «неудовлетворительно»	≤ 2,9

1.3.1 Задание:

Задания для Зачета: выполнение контрольных нормативов

Задания практического характера – контрольные нормативы и критерии оценки

№ п/ п	Задания практическо- го характера (вид упражне- ний)	Критерии оценки					
		Юноши			Девушки		
		5	4	3	5	4	3
	2 курс 3 семестр						
1	Бег 100 метров	13.8	14.2	15.0	16.2	17.0	18.0
2	Бег 500 метров (девушки);	-	-	-	1.50	2.00	2.10
3	Бег 1000 мет- ров (юноши)	3.35	3.45	4.05	-	-	-
4	Прыжки в длину с места, см	230	220	200	185	170	160
5	Челночный бег 4х9 м, с	9.2	9.6	10.1	9.8	10.2	11.0
6	Подтягивание на перекла- дине	13	11	8	-	-	-
7	Сгибание - разгибание рук в упоре лежа	38	33	28	20	15	10
8	Наклон вперед из положения сидя, см	14	12	7	22	18	13
9	Подъем туло- вища за 1 мин из положения лежа (пресс) кол-во раз	53	48	44	42	36	31
10	Прыжки на скакалке, за 30 сек	70	65	55	80	75	65
11	Прыжки на скакалке, за 60 сек	130	125	120	133	110	70
	2 курс 4 семестр						
12	Бег на лыжах 3 км	14.30	15.00	15.50	18.00	19.00	20.00
13	Бег на лыжах 5 км	25.00	26.00	28.00	без учета времени		

14	Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	9.5	7.5	6.5	-	-	-
15	Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	-	-	-	10.0	8.0	6.5
16	Серийные передачи мяча снизу над собой 10 раз (в ограниченной зоне) Критерии оценки 1. высота передачи не ниже 1.5 м; 2. синхронная работа ног, туловища, рук, согласованность действий; 3. отскок мяча под прямым углом; 4. количество передач	10 передач без ошибок с первой попытки	10 передач с 1-2 ошибками, не выполнены критерии 1,4.	10-8 передач 2-3 ошибки, не выполнены критерии 1,2,4	10 передач без ошибок с первой попытки	10 передач с 1-2 ошибками, не выполнены критерии 1,4.	10-8 передач 2-3 ошибки, не выполнены критерии 1,2,4
17	Передача мяча в парах через сетку Критерии оценки 1. количество передач; 2. правильное выполнение стойки и перемещение к мячу, выхода к мячу; 3. точность передач	70 передач с соблюдением всех критериев	60 передач, 2 ошибки, не выполнены критерии 1,2.	40 передач, не выполнены критерии 1,2,3	70 передач с соблюдением всех критериев	60 передач, 2 ошибки, не выполнены критерии 1,2.	40 передач, не выполнены критерии 1,2,3

18	<p>Передачи мяча сверху над собой (10 раз). Комбинированные передачи – одна сверху над собой, одна снизу (10 раз) в ограниченной зоне</p> <p>Критерии оценки</p> <p>1. высота передачи не ниже 1 м; 2. синхронная работа ног, туловища, рук, согласованность действий; 3. отскок мяча под прямым углом; 4. количество передач</p>	10 передач без ошибок с первой попытки	10 передач с 1-2 ошибками, не выполнены критерии 1,4.	10 передач 2-3 ошибками, не выполнены критерии 1,2,4.	10 передач без ошибок с первой попытки	10 передач с 1-2 ошибками, не выполнены критерии 1,4.	10 передач 2-3 ошибками, не выполнены критерии 1,2,4.
19	<p>Прием мяча снизу с подачи</p> <p>Критерии оценки</p> <p>1. точный прием, позволяющий направить мяч в зону 3,2; 2. мяч принят и остался в игре на своей площадке или перелетел на противоположную; 3. правильное выполнение исходного положения, выхода к мячу; 4. количество приемов</p>	Из 6 подач 6 приемов без ошибок	Из 6 подач 5 приемов, не выполнены критерий 2.	Из 6 подач 4 приема, не выполнены критерий 2,4.	Из 6 подач 6 приемов без ошибок	Из 6 подач 5 приемов, не выполнены критерий 2.	Из 6 подач 4 приема, не выполнены критерий 2,4.
20	<p>Верхняя подача в зону</p> <p>Критерии</p>	Из 6 попыток 6 подач без	Из 6 попыток 5 подач	Из 6 попыток 3 подачи	Из 6 попыток 6 подач без	Из 6 попыток 5 подач	Из 6 попыток 3 подачи

	оценки 1. попадание мяча точно в зону	ошибок	без ошибок	без ошибок	ошибок	без оши- бок	без ошибок
	3 курс 5 семестр						
21	Бег 100 метров	13.2	13.5	14.0	16.0	16.3	16.8
22	Бег 500 метров	-	-	-	1.40	1.50	2.00
23	Бег 1000 мет- ров	3.30	3.40	4.00	-	-	-
24	Бег 2000 мет- ров	-	-	-	10.00	10.30	11.00
25	Бег 3000 мет- ров	13.00	13.30	15.00	-	-	-
26	Прыжки в длину с места, см	240	225	205	195	180	165
27	Метание гра- наты 500 грамм	-	-	-	22	20	18
28	Метание гра- наты 700 грамм	38	36	32	-	-	-
29	Подтягивание на перекла- дине	14	12	9	-	-	-
30	Сгибание - разгибание рук в упоре лежа	44	39	35	21	18	12
31	Подъем туло- вища за 1 мин из положения лежа (пресс) кол-во раз	55	50	45	48	42	34
32	Прыжки на скакалке, за 1 мин	135	130	125	140	135	130
	3 курс 6 семестр						
33	Бег на лыжах 3 км, мин	14,30	15,00	15,50	18,20	19,20	20,50
34	Бег на лыжах 5 км, мин	25,50	26,50	28,50	без учета времени		
35	Бросок набив- ного мяча 2 кг из-за головы (м)	10.5	8.5	7.5	-	-	-
36	Бросок набив- ного мяча 1 кг из-за головы (м)	-	-	-	11.5	7.5	6.0

37	Передачи мяча в стену за 30 сек. на расстоянии 3 м. Критерии оценки 1.синхронная работа ног, рук, согласованность действий; 2. отскок мяча; 3. количество передач	22 передачи, без ошибок с первой попытки	20 передач с 1-2 ошибками, не выполнены критерии 1,3	18 передач с 2-3 ошибками не выполнены критерии 1,2,3	20 передач без ошибок с первой попытки	18 передач с 1-2 ошибками, не выполнены критерии 1,3	16 передач с 2-3 ошибками не выполнены критерии 1,2,3
38	Бросок в движении из 10 попыток Критерии оценки 1. правильное ведение мяча; 2. выполнение двух шагов; 3. отталкивание толчковой ногой; 4. хорошая скорость выполнения упражнения	из 10 попыток 9 попаданий без ошибок	из 10 попыток 8 попаданий не выполнены критерии 2,3	из 10 попыток 7 попаданий с 2-3 ошибками, не выполнены критерии 1,3, 4	из 10 попыток 8 попаданий – без ошибок	из 10 попыток 7 попаданий с 1-2 ошибками, не выполнены критерии 2,3	из 10 попыток 6 попаданий с 2-3 ошибками, не выполнены критерии 1,3, 4
39	Штрафной бросок 10 попыток Критерии оценки 1.попадание в корзину	из 10 попыток 7 попаданий	из 10 попыток 6 попаданий	из 10 попыток 5 попаданий	из 10 попыток 7 попаданий	из 10 попыток 6 попаданий	из 10 попыток 5 попаданий
40	Челночный бег 3x10 м/сек Критерии оценки 1.техника и скорость выполнения	7.2-7.4	7.9-7.5	8.0-8.3	8.4-8.6	9.3-8.7	9.4-9.7
4 курс 7 семестр							
41	Бег 100 метров	13.2	13.5	14.0	16.0	16.3	16.8
42	Бег 500 метров	-	-	-	1.40	1.50	2.00
43	Бег 1000 метров	3.30	3.40	4.00	-	-	-
44	Бег 2000 метров	-	-	-	10.00	10.30	11.00
45	Бег 3000 мет-	13.00	13.30	15.00	-	-	-

	ров						
46	Прыжки в длину с места, см	240	225	205	195	180	165
47	Метание гранаты 500 грамм	-	-	-	22	20	18
48	Метание гранаты 700 грамм	38	36	32	-	-	-
49	Подтягивание на перекладине	14	12	9	-	-	-
50	Сгибание - разгибание рук в упоре лежа	44	39	35	21	18	12
51	Подъем туловища за 1 мин из положения лежа (пресс) кол-во раз	55	50	45	48	42	34
50	Прыжки на скакалке, за 1 мин	135	130	125	140	135	130

Задания для дифференцированного зачета: выполнение контрольных нормативов

Задания практического характера – контрольные нормативы и критерии оценки

№ п/п	Задания практического характера (вид упражнений)	Критерии оценки					
		Юноши			Девушки		
		5	4	3	5	4	3
	4 курс 8 семестр						
1	Бег на лыжах 3 км, мин	14,30	15,00	15,50	18,20	19,20	20,50
2	Бег на лыжах 5 км, мин	25,50	26,50	28,50	без учета времени		
3	Бросок набивного мяча 2 кг из-за головой (м)	10.5	8.5	7.5	-	-	-
4	Бросок набивного мяча 1 кг из-за головой (м)	-	-	-	11.5	7.5	6.0
5	Критерии оценки при обучении по футболу 1. Иметь элементарные навыки судейства. 2. Продемонстрировать в учебно – тренировочной игре взаимодействие с командой.						
6	Критерии оценки при обучении по настольному теннису 1. Иметь элементарные навыки судейства. 2. Продемонстрировать технику базовых элементов в настольном теннисе. 3. Продемонстрировать парную игру.						

1.4. Материально-техническое обеспечение для проведения промежуточной аттестации

Аттестация проводится в спортивном зале; открытом стадионе широкого профиля с элементами полосы препятствий.

1.5. Учебно-методическое и информационное обеспечение реализации учебной дисциплины:

Основные учебные издания

1. Кузнецов, В.С. Физическая культура : учебник / Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. — Москва : КноРус, 2021. — 256 с. — ISBN 978-5-406-08271-3. — URL: <https://book.ru/book/940094>
2. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования / А.А. Бишаева. - 7-е изд., стер. - М. : Издательский центр «Академия», 2020. – 320 с. В пер. ISBN 978-5-4468-9406-2
3. Виленский М.Я. Физическая культура: учебник /М.Я. Виленский, А.Г. Горшков.- 3-е изд., стер.- Москва: КНОРУС, 2020.- 214с.- (Среднее профессиональное образование). ISBN 978-5-406-07424-4
4. Виленский, М.Я. Физическая культура : учебник / Виленский М.Я., Горшков А.Г. — Москва : КноРус, 2021. — 214 с. — ISBN 978-5-406-08169-3. — URL: <https://book.ru/book/939387>

Дополнительные учебные издания

5. Спортивные игры: правила, тактика, техника : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под общей редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 322 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13046-1. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/448840>

Интернет-ресурсы

6. Олимпийский комитет России. Официальный сайт. Режим доступа: www.olympic.ru

7. ФизкультУРА. Режим доступа: www.fizkult-ura.ru

Методические рекомендации для обучающихся по освоению дисциплины

8. Методические указания для обучающихся по выполнению практических работ.

9. Методические указания для обучающихся по выполнению заданий самостоятельной работы.