

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Узунова Галина Петровна

Должность: Директор

Дата подписания: 19.09.2024 14:29:12

Уникальный программный ключ:

ec29c88afcd483fc3f14efec2359d2c1514e1daf0b74e9391ec46ce98af9ce5f

**АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
«ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ»
«ОТКРЫТЫЙ ТАВРИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
(код, наименование)**

**ПО СПЕЦИАЛЬНОСТИ
38.02.08 ТОРГОВОЕ ДЕЛО
(код, наименование)**

**СПЕЦИАЛИСТ ТОРГОВОГО ДЕЛА
(квалификация)**

**БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ ПОДГОТОВКИ
(базовый, углубленный)**

**ФОРМА ОБУЧЕНИЯ
ОЧНАЯ**

Симферополь, 2024г.

РАССМОТРЕНА и ОДОБРЕНА
на заседании цикловой комиссии
по гуманитарным и естественнонаучным
дисциплинам
Протокол №4 от «26» июня 2024г.
Председатель цикловой комиссии
Байкова В. С.

Разработана на основе Федерального
государственного образовательного
стандарта по специальности среднего
профессионального образования

Приказ Министерства просвещения
России от 19.07.2023 г. №548 «Об
утверждения ФГОС СПО по
специальности 38.02.08 Торговое
дело»

Разработчик:
Иванов А.В., канд. пед. наук, преподаватель

СОДЕРЖАНИЕ

- 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА 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 РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью социально-гуманитарного цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 04, ОК 06, ОК 08.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 04	Организовывать работу коллектива и команды	Психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности
ОК 06	Описывать значимость своей специальности	Сущность гражданско-патриотической позиции, общечеловеческих ценностей; значимость профессиональной деятельности по специальности
ОК 08	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

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебной дисциплины	120
в т.ч. в форме практической подготовки	112
в т. ч.:	
теоретическое обучение	8
практические занятия	112
<i>Самостоятельная работа</i>	-
Промежуточная аттестация – дифференцированный зачет	

Распределение часов по семестрам

Курс (семестр)	2 (3)	2 (4)	3 (5)	3(6)	Итого
Вид занятий	ПР	ПР	ПР	ПР	
Практические	30	30	40	20	
Итого	60	60	60	60	120

4. СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ

№	Тема (раздел) дисциплины	Курс	Семестр	Практические занятия	Формы текущего контроля успеваемости
1	2	3	4	5	6
Курс 2 семестр 3					
1	Раздел 1 Легкая атлетика Тема 1.1 Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Высокий и низкий старт	2	3	6	Прыжок в длину с места на результат.
2	Тема 1.2 Стартовый разгон	2	3	8	
3	Тема 1.3 Финиширование	2	3	6	Бег 100 метров на время
4	Тема 1.4 Эстафетный бег	2	3	4	
5	Тема 1.5 Прыжок в высоту способом «перешагивание»	2	3	6	Прыжок в высоту с разбега на результат
ИТОГО:				30	
Курс 2 семестр 4					
1	Раздел 2 Баскетбол Тема 2.1 Стойки и перемещения баскетболиста. Техника безопасности на занятиях по баскетболу	2	4	8	
2	Тема 2.2 Ведение мяча	2	4	8	
3	Тема 2.3 Ловля и передача мяча	2	4	4	Передача и передача мяча двумя руками от груди за 30 сек. на результат

4	Тема 2.4 Бросок мяча в кольцо	2	4	4	Штрафной бросок на результат
5	Тема 2.5 Учебная игра	2	4	6	Зачетное занятие
	ИТОГО			30	
Курс 3 семестр 5					
1	Раздел 3 Волейбол Тема 3.1 Стойки и перемещения волейболиста. Техника безопасности на занятиях по волейболу	3	5	8	
2	Тема 3.2 Прием передача мяча двумя руками сверху, снизу	3	5	6	Передачи мяча над собой снизу и сверху двумя руками на результат
3	Тема 3.3 Приема мяча после подачи	3	5	4	
4	Тема 3.4 Подача мяча	3	5	6	Нижняя прямая подача мяча на результат
5	Тема 3.5 Нападающий удар	3	5	4	
6	Тема 3.6 Блокирование	3	5	6	Челночный бег на результат
7	Тема 3.7 Учебная игра	3	5	6	
	ИТОГО			40	
Курс 3 семестр 6					
1	Раздел 4 Гимнастика Тема 4.1 Техника безопасности на занятиях по гимнастике. Строевые упражнения	3	6	2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на результат
2	Тема 4.1 Строевые упражнения	3	6	2	
3	Тема 4.2 Общеразвивающие упражнения	3	6	2	Наклон вперед из положения сидя на результат
4	Тема 4.3 Акробатические упражнения	3	6	2	
5	Раздел 5 Легкая атлетика Тема 5.1 Спортивная ходьба	3	6	2	

6	Тема 5.2 Бег по пересеченной местности	3	6	2	
7	Тема 5.3 Кросс	3	6	2	Бег 1500 (2000) метров на результат
8	Тема 5.4 Специально-беговые и прыжковые упражнения	3	6	2	
9	Тема 5.5 Эстафетный бег	3	6	2	
10	Тема 6.1 Итогового зачетное занятие	3	6	2	дифференцированный зачет
	ИТОГО			20	
	ИТОГО			120 ч.	

5. ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

Наименование темы	Содержание темы
Изучить правила Т/Б на занятиях по л/а. Совершенствовать технику высокого старта. Изучить технику низкого старта по командам.	Инструктаж по технике безопасности при занятиях л/а. Понятие утомления и переутомления. Знакомство с группой. Равномерный бег – развитие общей выносливости. Комплекс ОРУ в движении, специальные беговые и прыжковые упражнения. Высокий старт из различных исходных упражнений. Игра - "Вороны и воробы". Обучение низкому старту по командам: на старт внимание! марш! Правильное выполнение первых шагов со старта, разноименная работа рук и ног, постепенное выпрямление туловища после начала движения
Выполнять низкий старт по командам. Прыжок в длину с места на результат.	Равномерный бег. Комплекс ОРУ. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Старты из различных исходных положений. Высокий старт с опорой на одну руку. Низкий старт по командам, пробегание от 5 до 10 метров. Подвижные игры на реакцию.
Совершенствовать технику бега по прямой	Равномерный бег. Развитие общей выносливости. Комплекс ОРУ в движении. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Ходьба и бег на месте с постановкой ног на переднюю часть стопы (пятки не касаются опоры). Бег на месте на передней части стопы, с последующим переходом на бег с продвижением вперед (в медленном, в быстром, чередуя упражнения в

	медленном и быстром темпе). Низкий старт и стартовый разгон с преследованием. Бег 60 метров с постепенным подъем туловища в коридоре около 50 см.
Изучить технику финиширования.	Равномерный бег. Развитие общей выносливости. Комплекс ОРУ. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Игры на реакцию. Финиширование грудью после ходьбы, медленного бега и бег со старта на отрезке 30-40 метров.
Бег 100 метров на результат.	Комплекс ОРУ. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Старты из различных исходных положений. Низкий старт, стартовый разгон и финиширование грудью на дистанции до 60 метров.
Ролевая игра - изучи прием и передачу эстафетной палочки в беге.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Техника передача и приема эстафетной палочки. Эстафетный бег.
Разбор конкретных ситуаций - изучить технику прыжка в высоту по фазам.	Комплекс ОРУ в парах. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Прыжок в высоту способом «перешагивание»: разбег с трех и пяти шагов, подготовка к отталкиванию и отталкивание, переход через планку и приземление. Общая физическая подготовка.
Прыжок в высоту с разбега на результат.	Комплекс ОРУ в движении. Специальные беговые и прыжковые упражнения.
Изучить действия баскетболиста с мячом и без. Защитная стойка баскетболиста.	Инструктаж по технике ТБ на занятиях по баскетболу. ОРУ в движении с мячами. Общая физическая подготовка. СУ: бег с изменением направления и скорости движения, передвижение в защитной стойке в различных направлениях, стойки, перемещения, повороты. Держание мяча. Подвижные эстафеты
Уметь выполнять ведение мяча в упрощенных условиях.	ОРУ в парах, с мячами. Перемещения баскетболиста. Держание и жонглирование мяча. Ведение мяча: из различных исходных положений, в различных стойках, на месте ведущей и неведущей рукой (перед собой, сбоку и за спиной), в движении со сменой направления и скорости, с обводкой стоек, с сопротивлением защитника и неведущей рукой. Основные правила в игре, связанные с передвижением игрока с мячом.
Уметь выполнять передачу мяча двумя руками от груди	ОРУ в парах. Перемещения и остановки после передачи мяча. Ловля и передача мяча на месте и с шагом вперед (двумя руками от груди, с отскоком об пол). Ловля и передача мяча двумя руками от

	груди со сменой места; ловля и передача в тройках, квадрате, круге
Овладеть техникой ловли и передачи мяча различными способами.	ОРУ с мячами. Перемещения баскетболиста. Передача мяча двумя руками от груди: на месте, с шагом и сменой места в движении. Передача одной рукой от плеча (левой, правой рукой), ловля и передача сверху руками на уровне головы. Ловля и передача мяча с отскока от пола. Дальняя ловля и передача мяча (правой и левой рукой). Ловля и передача мяча при встречном движении.
Овладеть техникой броска мяча одной руки от плеча (от головы).	ОРУ в парах. СУ. Бросок мяча: одной рукой от плеча (от головы) с места с близкого расстояния от кольца. Одной рукой от плеча с боку на средней дистанции и штрафной бросок. Бросок мяча одной рукой от плеча после ведения, в движении после ловли мяча от партнера. Общая физическая подготовка. Учебная игра.
Овладеть техникой броска мяча в движении после двух шагов (остановки прыжком).	ОРУ с мячами. Бросок мяча одной рукой от плеча после ведения, в движении после ловли мяча от партнера. Подвижные эстафеты.
Ролевая игра - основы правил игры в баскетбол. Техника защиты. Тактика игры.	ОРУ в движении. Жонглирование мячом. Перемещения баскетболиста. Техника защиты: вырывание, выбивание мяча (при ведении), перехват, блок-шот. Тактика нападения: свободное, быстрое, позиционное. Тактика защиты: персональная, зонная. Общая физическая подготовка. Учебная игра
Уметь выполнять основные перемещения и стойки волейболиста.	Комплекс ОРУ в движении. Передвижения, перемещения и стойка волейболиста. ОФП. Передвижения игрока: ходьба, приставные шаги, двойной шаг, скачок, бег, прыжки, остановки после перемещений. Перемещения по ориентирам, по звуковому сигналу, сочетание перемещений с остановками. Перемещения в стойке волейболиста. Жонглирование мячом. ОФП. Инструктаж по техники безопасности.
Изучить основные строевые упражнения в движении	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Строевые приемы: повороты на месте, в движении, ходьба, элементы строевого шага, фигурная маршировка (змейкой, по диагонали и др.). Перестроения: в две, в три, в четыре шеренги (колонны) на месте и в движении, различными способами и построение в И.п. ОФП.
Тренинг - изучи эти упражнения.	ОРУ в парах; с гимнастическими снарядами: палки, скакалки. Специальные беговые упражнения. Основы методики проведения комплексов ОРУ. ОФП.

Уметь выполнять и знать методику проведения ОРУ с различными предметами. Наклон вперед из положения сидя на результат.	ОРУ в кругу; с гимнастическими снарядами: скамейки, мячи, степы. Специальные беговые упражнения. Основы методики проведения комплексов ОРУ. Круговая тренировка.
Изучить основные акробатические упражнения.	ОРУ с предметами для развития мышц рук, плечевого пояса, туловища и ног. СУ. Акробатические упражнения: кувырок (вперед, назад), перекаты, стойка на лопатках, равновесие, прыжок прогнувшись, мост. Совершенствование отдельных упражнений и их выполнение в комбинации.
Изучить основы техники спортивной ходьбы.	Равномерный бег. Развитие общей выносливости. Комплекс ОРУ в движении. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Разновидности спортивной ходьбы: на месте, медленном и быстром темпе. ОФП.
Бег по пересеченной местности без препятствий.	ОРУ в движении. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Бег по пересеченной местности без препятствий. ОФП.
Бег на длинную дистанцию. Бег 1500 (2000) метров на результат.	ОРУ в движении. Специальные беговые и прыжковые упражнения: с высоким подниманием бедра (левым, правым боком, спиной вперед), захлестом голени (левым, правым боком, спиной вперед), многоскоки, прыжки с ноги на ногу и с выносом колен к груди (на двух и на одной ноге), прыжки с полного приседа, бег с ускорением. ОФП
Уметь выполнять специальные беговые и прыжковые упражнения.	ОРУ. Специальные беговые и прыжковые упражнения: с высоким подниманием бедра (левым, правым боком, спиной вперед), захлестом голени (левым, правым боком, спиной вперед), многоскоки, прыжки с ноги на ногу и с выносом колен к груди (на двух и на одной ноге), прыжки с полного приседа, бег с ускорением. ОФП
Уметь правильно передавать эстафетную палочку.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Техника передача и приема эстафетной палочки. Эстафетный бег.
Пробегать встречную эстафету.	ОРУ в движении. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Техника передача и приема эстафетной палочки. Эстафетный бег - встречная эстафета. Занятие-соревнование. ОФП.
Знать правила Т/ Б на занятиях по легкой атлетике. Совершенствовать технику высокого старта. Закрепить технику низкого старта по командам.	Инструктаж по техники безопасности при занятиях л/ а. Понятие утомления и переутомления. Равномерный бег – развитие общей выносливости Комплекс ОРУ в движении, специальные беговые и прыжковые упражнения. Высокий старт из различных исходных упражнений. Игра - "Вороны и воробы". Выполнение низкого

	<p>старта по командам: на старт! внимание! марш! Правильное выполнение первых шагов со старта, разноименная работа рук и ног, постепенное выпрямление туловища после начала движения.</p>
<p>Закрепить действия баскетболиста с мячом и без. Защитная стойка баскетболиста</p>	<p>Инструктаж по технике ТБ на занятиях по баскетболу. ОРУ в движении с мячами. Общая физическая подготовка. СУ: бег с изменением направления и скорости движения, передвижение в защитной стойке в различных направлениях, стойки, перемещения, повороты. Держание мяча. Подвижные эстаф</p>
<p>Передача мяча двумя руками от груди за 30 сек. с 2,5 метров от стены на результат</p>	<p>ОРУ с мячами. Перемещения баскетболиста. Передача мяча двумя руками от груди: на месте, с шагом и сменой места в движении. Передача одной рукой от плеча (левой, правой рукой), ловля и передача сверху руками на уровне головы. Ловля и передача мяча с отскока от пола. Дальняя ловля и передача мяча (правой и левой рукой). Ловля и передача мяча при встречном движении.</p>
<p>Знать основы правил игры в баскетбол. Техника защиты. Тактика игры.</p>	<p>ОРУ в движении. Жонглирование мячом. Перемещения баскетболиста. Техника защиты: вырывание, выбивание мяча (при ведении), перехват, блок-шот. Тактика нападения: свободное, быстрое, позиционное. Тактика защиты: персональная, зонная. Общая физическая подготовка. Учебная игра.</p>
<p>Уметь правильно выполнять постановку рук перед приемом и передачей мяча.</p>	<p>ОРУ на месте. Стойки и перемещения волейболиста. СУ. Прием и передача мяча двумя руками сверху (снизу): * на месте над собой, с отскоком от пола. * из различных исходных положений. * в паре - после наброса, с отскока от пола и без. * в движении и в прыжке. ОФП. Подвижные игры.</p>
<p>Штрафной бросок на результат из 10 попыток.</p>	<p>ОРУ с мячами. Бросок мяча одной рукой от плеча после ведения, в движении после ловли мяча от партнера. Подвижные эстафеты</p>
<p>Тактика в защите</p>	<p>ОРУ с мячами. Техника защиты: вырывание, выбивание мяча (при ведении), перехват, блок-шот. Учебная игра.</p>
<p>Тактика в нападении</p>	<p>ОРУ в движении. Тактика нападения: свободное, быстрое, позиционное. Тактика защиты: персональная, зонная. Общая физическая подготовка. Учебная игра.</p>
<p>Знать основы правил игры в баскетбол.</p>	<p>ОРУ в движении. Жонглирование мячом. Перемещения баскетболиста. Учебная игра</p>
<p>Учебная игра.</p>	<p>ОРУ в движении. Жонглирование мячом. Перемещения баскетболиста. Учебная</p>

	игра.
Подвести итоги за год.	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Сдача контрольных нормативов.

6. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

Результаты освоения дисциплины достигаются за счет использования в процессе обучения современных инструментальных средств: практические занятия с применением мультимедийных технологий. При проведении занятий используются активные и интерактивные формы. В таблице приведен перечень образовательных технологий и методов, используемых в данной дисциплине.

Формы/Методы	лекционные занятия	практические/лабораторные/ семинарские занятия
Тренинг		Тема 4.2 Общеразвивающие упражнения Тема 7.3 Финиширование
Ролевая игра		Тема 1.4 Эстафетный бег Тема 2.5 Учебная игра Тема 8.3 Ловля и передача мяча
Разбор конкретных ситуаций		Тема 1.5 Прыжок в высоту способом «перешагивание» Тема 3.7 Учебная игра Тема 12.2 Стартовый разгон и финиширование

7. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Контрольные нормативы по физической культуре

Для 2-3 курсов

Прыжок в длину с места на результат (в см.):

Для девушек: 190 - удовлетворительно, 200 - хорошо, 210 - отлично.

Для юношей: 210 - удовлетворительно, 225 - хорошо, 240 - отлично.

Бег 100 метров на результат (в сек.):

Для девушек: 18,0 - удовлетворительно, 17,0 - хорошо, 16,0 - отлично.

Для юношей: 14,3 - удовлетворительно, 13,5 - хорошо, 13,1 - отлично.

Прыжок в высоту способом «перешагивание» на результат (в см.):

Для девушек: 105 - удовлетворительно, 115 - хорошо, 120 - отлично.

Для юношей: 125 - удовлетворительно, 130 - хорошо, 135 - отлично.

Передача мяча двумя руками от груди за 30 сек. с 2,5 метров от стены на результат (кол. раз):

Для девушек: 26 - удовлетворительно, 28 - хорошо, 31 - отлично.

Для юношей: 22 - удовлетворительно, 25 - хорошо, 27 - отлично.

Штрафной бросок на результат из 10 попыток (кол. раз):

Для девушек: 3 - удовлетворительно, 4 - хорошо, 5 - отлично.

Для юношей: 4 - удовлетворительно, 6 - хорошо, 7 - отлично.

Передачи мяча над собой снизу и сверху двумя руками на результат (кол. раз):

Для девушек: 7 - удовлетворительно, 8 - хорошо, 10 - отлично.

Для юношей: 8 - удовлетворительно, 9 - хорошо, 10 - отлично.

Нижняя (верхняя) прямая подача мяча на результат из 5 попыток (кол. раз):

Для девушек: 3 - удовлетворительно, 4 - хорошо, 5 - отлично.

Для юношей: 3 - удовлетворительно, 4 - хорошо, 5 - отлично.

Челночный бег 3x10 метров на результат (в сек.):

Для девушек: 7,9 - удовлетворительно, 7,7 - хорошо, 7,5 - отлично.

Для юношей: 7,7 - удовлетворительно, 7,3 - хорошо, 6,9 - отлично.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на результат (кол. раз):

Для девушек: 12 - удовлетворительно, 15 - хорошо, 20 - отлично.

Для юношей: 25 - удовлетворительно, 28 - хорошо, 32 - отлично.

Наклон вперед из положения сидя на результат (см.):

Для девушек: 13 - удовлетворительно, 20 - хорошо, 24 - отлично.

Для юношей: 8 - удовлетворительно, 13 - хорошо, 15 - отлично.

Учебная дисциплина изучается в 3, 4, 5, 6, 7, 8 семестрах. Итоговой оценкой считать оценку за 5 семестр.

Результаты (освоенные профессиональные компетенции)	Формы и методы контроля и оценки
ОК-8 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.	Контрольные нормативы.

8. УЧЕБНО- МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Основная литература

1. Физическая культура (базовый уровень)», Андрюхина Т.В., Третьякова Н.В. /Под ред. Виленского М.Я. – ООО «Русское слово», 2019 г.
2. Физическая культура. 10-11 классы: учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень / А.П. Матвеев. — М.: Просвещение, 2019. — 319 с.
3. Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. учреждений / Г.И. Погадаев. — М.: ДРОФА / Учебник, 2019. — 288 с.
4. Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 255 с. <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah>
5. Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. учреждений / А.П. Матвеев, Е.С. Палехова. — М.: Вентана-Граф / Учебник, 2019. — 160 с.

Дополнительная литература

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2018. — 493 с.
2. Бишаева, А.А., Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учебное пособие / А.А. Бишаева. — Москва: КноРус, 2021. — 299 с.
3. Бишаева, А.А., Физическая культура: учебник / А.А. Бишаева, В.В. Малков. — Москва: КноРус, 2018. — 379 с.
4. Виленский, М.Я., Физическая культура: учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — Москва: КноРус, 2021. — 214 с.
5. Глек И.В., Чернышев П. А., ВикарчукМИ, Виноградов А.С.; под ред. акцией Глека И В. Шахматы. Стратегия Общество с ограниченной ответственностью «ДРОФА»
6. Готовцев, Е. В. Методика обучения предмету «Физическая культура». Школьный спорт. Лапта: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Готовцев, Г. Н. Германов, И. В. Машошина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 402 с.
7. Диц С.Г., Рихтер И.К., Бикмуллина А.Р. Содержание подготовки спортсменов в теннисе / С.Г. Диц, И.К. Рихтер, А.Р. Бикмуллина. — Казань: Казан. ун-т, 2020. — 70 с.
8. Кузнецов, В.С., Физическая культура: учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. — Москва: КноРус, 2021. — 256 с.
9. Муллер, А. Б. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва: Издательство Юрайт, 2018. — 424 с.
10. Погадаев Г.И. Физическая культура. Футбол для всех 10-11кл Учебное пособие (под ред. Акинфеева И.), (Дрофа, РоссУчебник, 2019).

б) программное обеспечение и Интернет-ресурсы

в) профессиональные базы данных и информационные справочные системы

9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Занятия по учебной дисциплине проводятся в спортивном комплексе со спортивной инфраструктурой, обеспечивающей проведение всех видов практических занятий, предусмотренных учебным планом - это спортивный, тренажерный и танцевальный залы.

Оснащение спортивного зала: сетка защитная, сетка натяжная волейбольная, скамья и палки гимнастические, скакалки, табло спортивное, комплект баскетбольных щитов, столы для настольного тенниса, комплекты мячей футбольных, волейбольных, баскетбольных.

Оснащение тренажерного зала: тренажёры для развития рук, гантели, гребной тренажёр, сидячий тренажёр для подтягивания, штанги, грифы для штанг.

Оснащение танцевального зала: комплект зеркал, степы гимнастические.

