

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Узунова Галина Петровна

Должность: Директор

Дата подписания: 19.09.2024 14:25:55

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), перекуты, 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 игра</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.

