


1 курс

Министерство образования Новгородской области
Областное автономное профессиональное образовательное учреждение
«Валдайский аграрный техникум»

Утверждаю
Заместитель директора
по учебно-методической работе
 /Л.А.Горячева /

« 01 » 09 2023г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

15.01.33 «Токарь на станках с числовым программным управлением»
35.01.27 «Мастер сельскохозяйственного производства»
43.01.09 «Повар, кондитер»
35.02.05 «Агрономия»
35.02.08 «Электротехнические системы в агропромышленном комплексе»
35.02.14 «Охотоведение и звероводство»
43.02.16 «Туризм и гостеприимство»
43.02.10 «Туризм»

РАССМОТРЕНО:
на заседании ПЦК
общеобразовательных
дисциплин

Председатель:
_____ /Гурьева Е.Н./
Протокол №1
« » _____ 2023г.

Валдай, 2023г.

Составлена:
в соответствии с действующим
ФГОС СПО по специальности:

- 15.01.33 «Токарь на станках с числовым программным управлением»
- 35.01.27 «Мастер сельскохозяйственного производства»
- 43.01.09 «Повар, кондитер»
- 35.02.05 «Агрономия»
- 35.02.08 «Электротехнические системы в агропромышленном комплексе»
- 35.02.14 «Охотоведение и звероводство»
- 43.02.16 «Туризм и гостеприимство»
- 43.02.10 «Туризм»

Автор: Иванова Софья Олеговна

Рецензент(ы): _____

СОДЕРЖАНИЕ

| | стр. |
|---|------|
| · Паспорт рабочей программы учебной дисциплины | 4 |
| · Структура и содержание учебной дисциплины | 5 |
| · Условия реализации рабочей программы учебной дисциплины | 13 |
| · Контроль и оценка освоения результатов учебной дисциплины | 15 |
| · Список литературы | 22 |
| | |

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ) в соответствии с ФГОС по специальностям СПО 15.01.33 «Токарь на станках с числовым программным управлением»

35.01.27 «Мастер сельскохозяйственного производства», 43.01.09 «Повар, кондитер», 35.02.05 «Агрономия», 35.02.08 «Электротехнические системы в агропромышленном комплексе», 35.02.14 «Охотоведение и звероводство», 43.02.16 «Туризм и гостеприимство», 43.02.10 «Туризм» в соответствии с примерной программой по дисциплине «Физическая культура».

1.2. Место дисциплины в структуре ОПОП

Учебная дисциплина «Физическая культура» относится к циклу ОГСЭ программы среднего профессионального образования и направлена на формирование **следующих общих компетенций:**

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес

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

ОК 4. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.

ОК 7. Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчинённых), за результат выполнения задания.

ОК 9. Ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности.

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **уметь:**

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

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

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

1.4. Использование часов вариативной части ППССЗ:

Не предусмотрено.

1.5. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины

максимальной учебной нагрузки обучающихся 72 часов,

в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающихся 72 часов.

2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.

2.1 ОБЪЕМ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

| Вид учебной работы | Объем часов |
|---|-------------|
| Максимальная учебная нагрузка (всего) | 72 |
| Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего). | 72 |
| Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта | |

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

| | | | |
|---------------------------------|---|-----------|--------------|
| Тема 1. Легкая атлетика. | | 30 | 1,2,3 |
| | <p style="text-align: center;">Содержание учебного материала.</p> <p>Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции, бега по прямой и виражу, на стадионе и пересечённой местности, Эстафетный бег. Техника спортивной ходьбы. Прыжки в длину и фактические занятия по лёгкой атлетике.</p> <p>На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники двигательных действий.</p> <p>На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой,</p> <p>На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей:</p> <p>-воспитание быстроты в процессе занятий лёгкой атлетикой. - воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий Лёгкой атлетикой. -воспитание выносливости в процессе занятий лёгкой атлетикой. -воспитание координации движения в процессе занятий лёгкой атлетикой.</p> | | |
| | Практическое занятие № 1: Бег на короткие дистанции. | 2 | |
| | Практическое занятие №2, : Прыжок в длину с разбега. | 2 | |

| | | | |
|--|--|----------|--|
| | Практическое занятие № 3: Прыжок в длину с места. | 2 | |
| | Практическое занятие №4: Бег на длинные дистанции. | 2 | |
| | Практическое занятие №5: Бег на среднее дистанции. | 2 | |
| | Практическое занятие №6: Кроссовая подготовка. | 2 | |
| | Практическое занятие № 7: Техника высокого старта. | 2 | |
| | Практическое занятие № 8: Финиширование. | 2 | |
| | Практическое занятие № 9: Бег по виражу, финиширование. | 2 | |
| | Практическое занятие №10: Разбег 9-11 шагов. | 2 | |
| | Практическое занятие №11: Отталкивание, полет, приземление. | 2 | |
| | Практическое занятие № 12: Челночный бег 3*10 | 2 | |
| | Практическое занятие №13: Бег на 1000м юноши. | 2 | |
| | Практическое занятие № 14: Бег на 500 м девушки. | 2 | |
| | Практическое занятие № 15: Бег на 100м. | 2 | |

| | | | |
|--|--|----------|-------|
| Тема 2: Атлетическая гимнастика | | 8 | 1,2,3 |
| | Содержание учебного материала. На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники двигательных действий. Обще силовой подготовки, подтягивания на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, пресс, поднятие штанги и рывок гири. | | |
| | Практическое занятие № 16: Акробатика группировка перекаты кувырок вперед, назад, стойка на голове и руках. | 2 | |
| | Практическое занятие № 17: Опорный прыжок разбег наскок на мостик, толчок, полет, приземление. | 2 | |
| | Практическое занятие № 18: Строевые упражнения и приемы, построение, перестроение, размыкание и смыкание. | 2 | |
| | Практическое занятие №19: Силовые упражнения. Упражнения на тренажерах. | 2 | |
| Тема 3: Баскетбол. | | 8 | 1,2,3 |
| | Содержание учебного материала. Перемещения по площадке. Ведение мяча. Передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку. Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола. Броски мяча по кольцу с места, в движении. Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков. Тактика игры в защите в баскетболе. | | |

| | | | |
|-------------------------|--|----------|------------|
| | <p>Групповые и командные действия игроков. Двусторонняя игра. Технические приемы держания мяча. Ловля мяча. Передача мяча. Ведение мяча, повороты. Ловля и передача мяча в движении. Броски мяча, обводка, штрафной бросок.</p> | | |
| | Практическое занятие № 20: Технические приемы держания мяча. | 2 | |
| | Практическое занятие №21: Ловля мяча. | 2 | |
| | Практическое занятие №22: Передача мяча. | 2 | |
| | Практическое занятие № 23: Ведение мяча, повороты. | 2 | |
| Тема 4: Волейбол | | 8 | 1,2 |
| | <p>Содержание учебного материала. Техника игры . Стойка в игре. Перемещение в игре. Подачи мяча. Прием мяча.</p> | | |

| | | | |
|-----------------------------------|---|-----------|--|
| | <p>Техника нападения. Нападающий удар. Техника нападения. Техника защиты. Прием мяча. Блокирование. Учебно-тренировочная игра 6*6. Учебная игра в волейбол 6*6. Нападающий удар. Прием мяча. Учебная игра в волейбол 6*6.</p> | | |
| | Практическое занятие № 24: Техника игры. | 2 | |
| | Практическое занятие № 25: Перемещение в игре. | 2 | |
| | Практическое занятие № 26: Прием мяча. | 2 | |
| | Практическое занятие № 27: Учебно-тренировочная игра 6*6. | 2 | |
| Тема 5: Лыжная подготовка. | | 10 | |
| | <p>Содержание учебного материала. Выполнение техники попеременно двухшажного хода. Выполнение техники подъемов, спуска с горы в основной стойке. Овладение техникой одновременно бесшажного хода. Овладение техникой поворота.</p> | | |

| | | | |
|-----------------------------------|---|---|-------|
| | Практическое занятие № 28: Овладение техники попеременного – двухшажного хода. | 2 | |
| | Практическое занятие № 23: Овладение техникой одновременного – беспашного хода. | 2 | |
| | Практическое занятие № 30: Овладение техникой подъемов «полуелочкой», «елочкой», спуска с горы в основной стойке. | 2 | |
| | Практическое занятие № 31: Овладение техникой поворота «переступанием», «плугом». | 2 | |
| | Практическое занятие № 32: Прием контрольных нормативов на дистанции 3км у девушек, 5км у юношей. | 2 | |
| Тема 6: Настольный теннис. | | 8 | 1,2,3 |
| | <p align="center">Содержание учебного материала.</p> <p>Понятие о физических качествах, их развитии. Составление комплексов упражнений.</p> <p>Практика: Упражнения общефизической подготовки: Упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног; вращения в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах, сгибание и разгибание стоп ног; повороты, наклоны и вращения туловища в различных направлениях; подъем согнутых ног к груди из положения виса на гимнастической стенке; подъем ног за голову с касанием их носками пола за головой из положения лежа на спине; подъем туловища с касанием пальцами рук носков ног из положения лежа на спине.</p> <p>Медленный бег на время; челночный бег 5 по 15 м и 3 по 10 м,</p> | | |

| | | | |
|--|---|----|--|
| | <p>бег на короткие дистанции 20 и 30 м на время; прыжковые упражнения.</p> <p>Упражнения с предметами (с набивными мячами, скакалками, гимнастическими палками, мешочками с песком).</p> <p>Подвижные игры с мячом и без него.</p> <p>Упражнения для развития равновесия.</p> <p>Упражнения на координацию движений..</p> | | |
| | Практическое занятие № 33: Способы перемещения : шаги, прыжки, выпады. | 2 | |
| | Практическое занятие № 34: Удары справа и слева ракеткой по мячу у тренировочной стенки. | 2 | |
| | Практическое занятие № 35: Упражнения с ракеткой и мячом в движении: шагом, бегом, бегом с жонглированием ракеткой. | 2 | |
| | Практическое занятие № 36: Удар на столе по мячу, выбрасываемому тренером или партнером. Учебная игра | 2 | |
| | Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета. | | |
| | Итого за 1 и 2 семестры: | 72 | |

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины «Физическая культура» требует наличия спортивного зала, открытого стадиона, гимнастического зала.

3.1.1. Оборудование спортивного зала:

- мячи баскетбольные;
- кольца баскетбольные;
- щиты баскетбольные;
- сетки баскетбольные;
- стойки волейбольные;
- сетка волейбольная;
- мячи волейбольные;
- гири 16, 32 кг;
- скакалки;
- гимнастические маты;
- гимнастические скамейки;
- перекладины навесные;
- гимнастическая стенка;
- гантели (разные);
- палочки эстафетные;

3.1.2. Технические средства обучения:

- секундомеры;
- магнитофон;

3.1.3. Действующая нормативно-техническая и технологическая документация:

- правила техники безопасности и производственной санитарии.

3.2. Учебно-методический комплекс по дисциплине, систематизированный по компонентам

3.2.1. Нормативный компонент:

- извлечение из ФГОС СПО по специальности;
- примерная программа учебной дисциплины;
- рабочая программа учебной дисциплины;
- календарно-тематический план.

3.2.2. Общеметодический компонент:

Методические рекомендации:

- по выполнению практических работ по учебной дисциплине «Физическая культура».

3.2.3. Методический компонент по темам учебной дисциплины:

- методические рекомендации по выполнению практических работ;
- методические рекомендации к самостоятельной работе студентов.

3.2.4. Методический компонент системы контроля знаний и умений студентов:

- **контрольно-оценочные средства;**
 - фонд оценочных средств.
-

3.3 Информационно-коммуникационное обеспечение обучения

3.3.1. Основная литература

1. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л., Палтиеви́ч Р.Л. и др. Физическая культура: Учебник для СПО – М.: Академия, 2018 г. – 176 с.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

| Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания) | Коды формируемых профессиональных и общих компетенций | Формы и методы контроля и оценки результатов обучения |
|---|---|---|
| 1 | 2 | 4 |
| <p>В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; - основы здорового образа жизни. <p>Должен уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. - выполнять задания, связанные с самостоятельной разработкой, подготовкой, проведением студентом занятий или фрагментов занятий по изучаемым видам спорта. | <p>ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес</p> <p>ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.</p> <p>ОК 4. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.</p> <p>ОК 7. Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), за результат выполнения задания.</p> <p>ОК 9. Ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности.</p> | <p>Формы контроля обучения:</p> <ul style="list-style-type: none"> – практические задания по работе с информацией – домашние задания проблемного характера - ведение календаря самонаблюдения. <p><u>Оценка</u> подготовленных студентом фрагментов занятий (занятий) с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха.</p> <p>Методы оценки результатов:</p> <ul style="list-style-type: none"> - накопительная система баллов, на основе которой выставляется итоговая отметка; - традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка; - тестирование в контрольных точках. <p>Лёгкая атлетика.</p> <p>1. Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий):</p> <ul style="list-style-type: none"> бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину; <p>Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами лёгкой атлетики.</p> <p>Спортивные игры.</p> <ul style="list-style-type: none"> Оценка техники базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглирование) Оценка технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм Оценка выполнения студентом функций судьи. Оценка самостоятельного |

| | |
|--|--|
| | <p>проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр.</p> <p>Аэробика (девушки) Оценка техники выполнения комбинаций и связок. Оценка самостоятельного проведения фрагмента занятия или занятия</p> <p>Атлетическая гимнастика (юноши) Оценка техники выполнения упражнений на тренажёрах, комплексов с отягощениями, с самоотягощениями. Самостоятельное проведение фрагмента занятия или занятия</p> <p>Кроссовая подготовка. Оценка техники пробегания дистанции до 5 км без учёта времени.</p> <p>Оценка уровня развития физических качеств занимающихся наиболее целесообразно проводить по приросту к исходным показателям. <i>Для этого организуется тестирование в контрольных точках:</i> <i>На входе – начало учебного года, семестра;</i> <i>На выходе – в конце учебного года, семестра, изучения темы программы.</i> Тесты по ППФП разрабатываются применительно к укрупнённой группе специальностей/ профессий.</p> <p>Для оценки военно-прикладной физической подготовки проводится оценка техники изученных двигательных действий отдельно по видам подготовки: строевой, физической огневой. Проводится оценка уровня развития выносливости и силовых способностей по приросту к исходным показателям.</p> |
|--|--|

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения аудиторных занятий, тестирования, а также выполнения студентами индивидуальных и групповых заданий.

Контрольный раздел обеспечивает оперативную, текущую и итоговую информацию о степени освоения теоретических знаний и умений, о состоянии и динамике физического развития, физической и профессионально-прикладной подготовленности, уровне сформированной физической культуры каждого студента.

Контрольный материал определяет объективный, дифференцированный учет процесса и результатов учебной деятельности студентов.

По окончании изучения курса «Физическая культура» студенты должны научиться следующим видам деятельности и овладеть системой умений: обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей, способствующих использованию физкультурно-спортивной деятельности для укрепления здоровья, жизненных и профессиональных целей.

В оценке при итоговой аттестации учитывается уровень выполнения студентом практического и теоретического разделов программы на всем периоде обучения.

Методы оценки результатов обучения: традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу.

**КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ И ОЦЕНКИ
УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ.**

| № п/п | Физические способности | Контрольное упражнение (тест) | Возраст лет | Оценка | | | | | |
|----------|---------------------------|---|----------------|------------------------|------------------------|---------------------------|------------------------|--------------------------------|----------------------|
| | | | | Юноши | | | Девушки | | |
| | | | | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| 1 | Скоростные | Бег 30 м, с | 16 17 | 4,4 и выше 4,3 | 5,1–4,8 5,0–4,7 | 5,2 и ниже 5,2 | 4,8 и выше 4,8 | 5,9– 5,3 5,9– 5,3 | 6,1 и ниже 6,1 |
| 2 | Координационные | Челночный бег 3×10 м, с | 16 17 | 7,3 и выше 7,2 | 8,0–7,7 7,9–7,5 | 8,2 и ниже 8,1 | 8,4 и выше 8,4 | 9,3– 8,7 9,3– 8,7 | 9,7 и ниже 9,6 |
| 3 | Скоростно-силовые | Прыжки в длину с места, см | 16 17 | 230 и выше 240 | 195–210 205–220 | 180 и ниже 190 | 210 и выше 210 | 170– 190 170– 190 | 160 и ниже 160 |
| 4 | Выносливость | 6-минутный бег, м | 16 17 | 1500 и выше 1500 | 1300–1400 1300–1400 | 1100 и ниже 1100 | 1300 и выше 1300 | 1050– 1200 1050– 1200 | 900 и ниже 900 |
| 5 | Гибкость | Наклон вперед из положения стоя, см | 16 17 | 15 и выше 15 | 9–12 9–12 | 5 и ниже 5 | 20 и выше 20 | 12–14 12–14 | 7 и ниже 7 |
| 6 | Силовые | Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки) | 16 17 | 11 и выше 12 | 8–9 9–10 | 4 и ниже 4 | 18 и выше 18 | 13–15 13–15 | 6 и ниже 6 |

**ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ
ЮНОШЕЙ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

| Тесты | Оценка в баллах | | |
|--|-----------------|-------|--------|
| | 5 | 4 | 3 |
| Бег 3000 м (мин, с) | 12,30 | 14,00 | б/вр |
| Бег на лыжах 5 км (мин, с) | 25,50 | 27,20 | б/вр |
| Плавание 50 м (мин, с) | 45,00 | 52,00 | б/вр |
| Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге) | 10 | 8 | 5 |
| Прыжок в длину с места (см) | 230 | 210 | 190 |
| Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м) | 9,5 | 7,5 | 6,5 |
| Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз) | 13 | 11 | 8 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз) | 12 | 9 | 7 |
| Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с) | 7,3 | 8,0 | 8,3 |
| Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз) | 7 | 5 | 3 |
| Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики; – производственной гимнастики; – релаксационной гимнастики (из 10 баллов) | до 9 | до 8 | до 7,5 |

**ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ
ДЕВУШЕК ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

| Тесты | Оценка в баллах | | |
|--|-----------------|-------|--------|
| | 5 | 4 | 3 |
| . Бег 2000 м (мин, с) | 11,00 | 13,00 | б/вр |
| . Бег на лыжах 3 км (мин, с) | 19,00 | 21,00 | б/вр |
| . Плавание 50 м (мин, с) | 1,00 | 1,20 | б/вр |
| . Прыжки в длину с места (см) | 190 | 175 | 160 |
| . Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге) | 8 | 6 | 4 |
| . Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (количество раз) | 20 | 10 | 5 |
| . Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с) | 8,4 | 9,3 | 9,7 |
| . Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м) | 10,5 | 6,5 | 5,0 |
| . Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики – производственной гимнастики – релаксационной гимнастики (из 10 баллов) | до 9 | до 8 | до 7,5 |

5. ЛИТЕРАТУРА

Основные источники

1. Бишаева А. А, Малков В. В. Физическая культура. Учебник. Среднее профессиональное образование (СПО). Издательство – КноРус. Год издания 2022.
2. Кондаков В.Л. "Самостоятельная работа студента по физической культуре". Издательство – Юрайт. Год издания 2022.
3. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности. Баскетбол. Учебное пособие для СПО. Издательство – Лань. Год издания 2023.
4. Педагогика физической культуры и спорта. Издательство – Юрайт.
5. Горелов А. А, Румба О. Г, Кондаков В. Л, Копейкина Е. Н. Теоретические основы физической культуры. Учебное пособие для вузов. Высшее образование. Издательство – Юрайт. Год издания 2022.

Интернет- ресурсы

https://urait.ru/?utm_=&ysclid=lmgmx1mu4w5254810- Образовательная платформа Юрайт. Для вузов и ссузов.

<http://minstm.gov.ru> –Официальный сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации (09.2019//)

<http://www.edu.ru> – Федеральный портал «Российское образование»:
<http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml> –Национальная информационная сеть «Спортивная Россия» (09.2019)

www.olympic.ru – Официальный сайт Олимпийского комитета России
<http://goup32441.narod.ru> – Сайт: Учебно-методические пособия

Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке
Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009) (09.2019) В