

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОУД.07 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**Заочная форма обучения**

## СОДЕРЖАНИЕ

|   | стр. |
|---|------|
| <b>1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>            | 4    |
| <b>2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>          | 4    |
| <b>3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>       | 6    |
| <b>4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b> | 16   |

## **1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОУД. 07 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Рабочая программа разработана в соответствии с рекомендациями по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования № 06-259 от 17.03.2015г.

Содержание программы реализуется в процессе освоения студентами программы по подготовке специалистов среднего звена с получением среднего общего образования в соответствии с ФГОС СПО третьего поколения.

### **2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**(ЛРОП) Личностные результаты освоения программы: «Физическая культура» отражают:**

1) готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;

2) сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

3) потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;

4) приобретение личного опыта творческого использования профессионально оздоровительных средств и методов двигательной активности;

5) формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;

6) готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;

7) способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;

8) способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;

9) формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

10) принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

11) умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

12) патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;

13) готовность к служению Отечеству, его защите.

**(МРОП) Метапредметные результаты освоения программы «Физическая культура» отражают:**

1) способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;

2) готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;

3) освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;

4) готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;

5) формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;

6) умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности.

**(ПРОП) Предметные результаты освоения программы «Физическая культура» должны обеспечить:**

**(результаты освоения программы)**

1) умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

5) владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

# 1. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## 3.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

| Индекс | Наименование циклов, разделов, дисциплин, профессиональных модулей, МДК, практик | Формы промежуточной аттестации |        |                |              | Учебная нагрузка обучающихся, ч. |                 | Распределение по курсам и семестрам |                |                    |               |         |         |        |                |                    |               |         |         |       |                |                    |               |
|--------|--|--------------------------------|--------|----------------|--------------|----------------------------------|-----------------|-------------------------------------|----------------|--------------------|---------------|---------|---------|--------|----------------|--------------------|---------------|---------|---------|-------|----------------|--------------------|---------------|
|        |  | Экзамены                       | Зачеты | Диффер. зачеты | Другие формы | Максимальная                     | Самостоятельная | Обязательная                        |                |                    | Семестр 1     |         |         |        |                |                    | Семестр 2     |         |         |       |                |                    |               |
|        |  |                                |        |                |              |                                  |                 | в том числе                         |                |                    | 17 нед        |         |         | 22 нед |                |                    |               |         |         |       |                |                    |               |
|        |  |                                |        |                |              |                                  |                 | Всего                               | Теор. обучение | Лаб. и пр. занятия | Курс. проект. | Максим. | Самост. | Всего  | в том числе    |                    |               | Максим. | Самост. | Всего | в том числе    |                    |               |
|        |  |                                |        |                |              |                                  |                 |                                     |                |                    |               |         |         |        | Теор. обучение | Лаб. и пр. занятия | Курс. проект. |         |         |       | Теор. обучение | Лаб. и пр. занятия | Курс. проект. |
| 3      | 4  | 5                              | 9      | 11             | 13           | 15                               | 16              | 17                                  | 19             | 20                 | 21            | 22      | 23      | 24     | 26             | 27                 | 28            | 29      | 30      | 31    | 33             |                    |               |
| БД.06  | Физическая культура  |                                |        | 1<br>2         |              | 177                              | 175             | 2                                   | 2              | -                  | -             | 77      | 75      | 2      | 2              | -                  | -             | 110     | 110     | -     | -              | -                  | -             |

### 3.2. Содержание обучения по учебной дисциплине «Физическая культура»

| Наименование разделов и тем       | Содержание учебного материала  | Лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся | Обязательная учебная нагрузка |                          |                 | ЛРОП  | МРОП             | ПРОП                       | Информационно-техническое обеспечение |                             | Формы и виды контроля |
|-----------------------------------|--|--|-------------------------------|--------------------------|-----------------|---|------------------|----------------------------|---------------------------------------|-----------------------------|-----------------------|
|                                   |  |  | Теоретические                 | Лабораторно-практические | Самостоятельная |   |                  |                            | Информационные источники              | Средства обучения           |                       |
| <i>1</i>                          | <i>2</i>   | <i>3</i>   | <i>4</i>                      | <i>5</i>                 | <i>6</i>        | <i>7</i>  | <i>8</i>         | <i>9</i>                   | <i>10</i>                             | <i>11</i>                   | <i>12</i>             |
| <b>Раздел 1. Легкая атлетика.</b> |  |  |                               |                          |                 |   |                  |                            |                                       |                             |                       |
| <b>Тема 1.1</b><br>Введение.      | 1) Здоровый образ жизни с помощью физических упражнений: Роль физического воспитания в укреплении здоровья подростков;<br>2) Техника безопасности: Инструкция №50;<br>3) Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. |  | <b>2</b>                      |                          | 10              | 1; 2; 3;<br>4;<br>5;6,7,8<br>,10,<br>11;12,<br>13 | 1;2; 3;<br>4; 5; | 1;<br>2;<br>3;<br>4;<br>5; | 1.1                                   | 1.1;<br>1.2;<br>1.3;<br>1.4 | Опрос                 |

|   |  |  |    |  |  |  |  |  |  |
|---|--|--|----|--|--|--|--|--|--|
| <p><b>Тема 1.2.</b><br/>Бег на средние дистанции.</p> | <p>1)Обучить технике бега с высокого старта и стартовому разгону: Принятие положений по команде и по сигналу, бег 15-30 м.<br/>2) Обучить движениям рук при беге: Имитация движения рук на месте и в движении.<br/>3) Кроссовый бег в среднем темпе; Контрольный бег<br/>4) Техника бега в горку: Положение тела при беге в горку. Ускорение 20-30м. Многоскоки.<br/>5) Техника бега с горки: Положение тела при беге с горки. Ускорение 20-30м.</p> |  | 10 |  |  |  |  |  | Контрольные нормативы                                  |
| <p><b>Тема 1.3</b><br/>Бег на короткие дистанции.</p> | <p>1) Обучение технике бега с низкого старта: Бег из различных И.П. Выбегание с колодок без сигнала и по сигналу.<br/>2)_ Обучение технике бега по прямой и повороту: Равномерно ускоренный бег 40-60 метров. Бег с входом в поворот и выходом на прямую.<br/>3) Обучить технике финиширования: Пробегание финишной линии (грудью вперед, боком)<br/>4) обучить технике бега в целом: Бег с низкого старта по прямой и повороту.</p>                 |  | 10 |  |  |  |  |  | Контрольные нормативы                                  |
| <p><b>Тема 1.4</b><br/>Эстафетный бег.</p>            | <p>1) Техника передачи и приема эстафетной палочки :Передача и прием эстафетной палочки с верху, с низу на месте и в движении.<br/>2) Бег с эстафетной палочкой по прямой и повороту: Положение туловища при беге по повороту. Вход в поворот и выход из поворота. Ускорение 30-40м.</p>   |  | 10 |  |  |  |  |  | Наблюдение практического выполнения упражнения; опрос. |

|   |  |  |  |    |  |  |  |  |                       |
|---|--|--|--|----|--|--|--|--|-----------------------|
| <p><b>Тема 1.5</b><br/>Прыжки в длину с разбега (способом согнув ноги).</p> | <p>1)Обучить технике толчка: имитация движения ног при отталкивании, имитация сочетания движения рук и ног, имитация отталкивания с одного шага, отталкивание вверх с одного бегового шага.<br/>2)Обучить сочетанию разбега с толчком; прыжки в шаге с 3-х беговых шагов, доставая рукой одноименные предметы. Прыжки в шаге через планку с трех, шести,8-10 беговых шагов.<br/>3) Обучить движениям прыгуна в полете; прыжки с 6,8-10,12 беговых шагов, прыжки в длину способом ножницы.<br/>4)Обучить технике приземления; прыжки в длину с места, прыжки в целом избранными способами с 6-8. 10-12 беговых шагов.<br/>5)Уточнить длину полного разбега и обучить технике прыжка в целом; Прыжки с 12 бег шагов, с постепенным увеличением длинны разбега. Прыжки с полного разбега.</p> |  |  | 10 |  |  |  |  | Контрольные нормативы |
| <p><b>Тема 1.6</b><br/>Метание гранаты.</p>                                 | <p>1) Обучить метанию гранаты с места(из –за головы); метание набивных мячей, ядер, гранаты, из-за головы 2 руками, затем одной рукой.<br/>2) обучить метанию с места с отведенной рукой; метание малых мячей, гранаты, камней с весом 0,2-1кг стоя левым боком.<br/>3)Обучить правильному ритму последних трех бросковых шагов в сочетании с броском облегченным способом; метание набивных мячей,</p>  |  |  | 10 |  |  |  |  | Контрольные нормативы |



|   |  |  |  |  |    |  |  |  |  |  |                       |
|---|--|--|--|--|----|--|--|--|--|--|-----------------------|
|   | <p>ядер, гранаты, камней двумя руками, затем одной рукой с трех шагов.</p> <p>4) Обучить метанию с трех шагов с предварительно отведенной рукой; метание всех предметов стоя левым боком к направлению броска.</p> <p>5) Обучить отведению снаряда в движении шагом, бегом, в сочетании с броском; Отведение гранаты на 2 шага, 4 шага, брасковые шаги прыжкообразно на 30-50 метров.</p> <p>6) Обучить метанию гранаты с разбега в целом; метание гранаты сочетая заключительную часть разбега с предварительной. Величина которой увеличивается постепенно(2,4,6 и т.д беговых шагов).</p> |  |  |  |    |  |  |  |  |  |                       |
| <p><b>Тема 1.7</b><br/>Атлетическая гимнастика.</p> | <p>1) Круговая тренировка: упражнения по станциям на различные группы мышц.</p> <p>2) Упражнения на развитие физического качества - сила: упражнения с набивными мячами, упражнения на тренажерах и со штангой.</p> <p>3) Упражнения на развитие качества-прыгучести; выпрыгивания из низкого приседа, упражнения на гимнастической скамейке. Прыжки через набивные мячи, прыжки с места тройные, пятерные.</p> <p>4) Развитие качества координации; прыжки на короткой и длинной скакалке.</p>  |  |  |  | 10 |  |  |  |  |  | Контрольные нормативы |
| <b>Раздел 2. Баскетбол</b>                          |  |  |  |  |    |  |  |  |  |  |                       |

|   |  |  |  |    |                              |               |                |     |      |   |
|---|--|--|--|----|------------------------------|---------------|----------------|-----|------|---|
| <b>Тема 2.1</b><br>Теоретические сведения.            | 1) История возникновения и развития игры «Баскетбол». Изучение правил и истории игры.<br>2) Техника безопасности: Изучение правил поведения в спортивном зале при занятиях Баскетболом.<br>3) Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.<br>4) Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств. |  |  | 20 | 1; 2; 3;<br>4; 9;<br>10; 11; | 1; 4;<br>5; 6 | 3;<br>4;<br>5; | 1.1 | 1.1. | Опрос   |
| <b>Тема 2.2</b><br>Передача и ведение мяча.           | 1) Передача мяча двумя руками от груди и из-за головы. Упражнения в движении и на месте.<br>2) Передача мяча одной рукой от груди и плеча: Упражнения в движении и на месте.<br>3) Ведение мяча различными способами: Ведение мяча «змейкой», по прямой с остановкой и поворотом.  |  |  | 10 |                              |               |                |     |      | Контрольные нормативы                           |
| <b>Тема 2.3</b><br>Передвижения, остановки, повороты. | 1) Стойки. Перемещения. Повороты; Передвижения в высоких и низких стойках баскетболиста. Перемещения с поворотами, крестным шагом, спиной, с поворотами на 180 и 360 гр<br>2) Остановки различными способами: Остановка на 2 шага и на 1 шаг. Резкая   |  |  | 10 |                              |               |                |     |      | Наблюдение практического выполнения упражнения; |

|  |  |  |  |  |    |  |  |  |  |  |   |
|--|--|--|--|--|----|--|--|--|--|--|---|
|  | смена передвижения или остановка по команде  |  |  |  |    |  |  |  |  |  |   |
| <b>Тема 2.4</b><br>Техника бросков по кольцу.  | 1) Бросок двумя руками от груди; броски с центра штрафной и по периметру трехсекундной зоны.<br>2) Бросок одной рукой от плеча; Бросок двумя руками от груди; броски с центра штрафной и по периметру трехсекундной зоны.<br>3) Бросок по кольцу из различных положений и точек; трех. Двух очковые броски, бросок по кольцу в прыжке.<br>4) Броски по кольцу в движении; видение с одного, двух шагов, проход к кольцу с центра с правой и левой стороны. |  |  |  | 10 |  |  |  |  |  | Контрольные нормативы                           |
| <b>Тема 2.5</b><br>Техника нападения и защиты. | 1) Основные движения: стойка защитника, движение защитника правым и левым боком.<br>2) Индивидуальные действия в защите и нападении; элементарные финты. Работа в парах с заданием.<br>3) Подбор и добивание мяча в корзину; работа в парах.   |  |  |  | 10 |  |  |  |  |  | Наблюдение практического выполнения упражнения; |
| <b>Тема 2.6</b><br>Игровая подготовка          | 1) Учебная игра с заданиями; игра с ведением и без ведения мяча.<br>2) Учебная игра с действиями в защите; игра попеременными командными действиями<br>3) Учебная игра с действиями в нападении. Игра 3*3 и 4*4  |  |  |  | 10 |  |  |  |  |  | Учебная игра                                    |
| <b>Раздел 3. Волейбол</b>                      |  |  |  |  |    |  |  |  |  |  |   |

|   |   |  |  |    |                              |               |                |     |     |   |
|---|---|--|--|----|------------------------------|---------------|----------------|-----|-----|---|
| <b>Тема 3.1</b><br>Теоретические сведения         | 1) История игры, правила, теория судейства, разметка площадки, техника безопасности, предупреждение травматизма, значение разминки; Лекция, инстр №50, учеб лит-ра.<br>2) Психофизиологические основы учебного и производственного труда.<br>3) Средства физической культуры в регулировании работоспособности<br>4) Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста. |  |  | 20 | 1; 2; 3;<br>4; 9;<br>10; 11; | 1; 4;<br>5; 6 | 3;<br>4;<br>5; | 1.1 | 1.1 | Опрос   |
| <b>Тема 3.2</b><br>Стойки и перемещения.          | 1) Создать представление о стойке при подаче, приеме и передаче; высокие и низкие стойки.<br>2) Научить перемещениям на площадке; упражнения в ходьбе, в беге, остановки.   |  |  | 20 |                              |               |                |     |     | Наблюдение практического выполнения упражнения; |
| <b>Тема 3.3</b><br>Техника верхней передачи мяча. | 1) Верхняя передача мяча над собой; Укрепление пальцев рук, контроль мяча над собой на месте и в движении.<br>2) Передача мяча в парах; упр с набивными мячами<br>3) Верхняя передача мяча через сетку; упражнения с волейбольными и набивными мячами через сетку.  |  |  | 20 |                              |               |                |     |     | Контрольные нормативы                           |
| <b>Тема 3.4</b><br>Нижняя передача мяча.          | 1) Передача мяча снизу двумя руками над собой; стойки, имитация приема. Прием мяча снизу.<br>2) Передача снизу в парах перемещение под мяч, передача мяча в стену.  |  |  | 20 |                              |               |                |     |     | Контрольные нормативы                           |

|  |   |  |   |   |     |  |  |  |  |  |                          |
|--|---|--|---|---|-----|--|--|--|--|--|--------------------------|
|  | 3) Передача снизу через сетку; упражнения на удержание предметов. Передачи мяча через сетку.  |  |   |   |     |  |  |  |  |  |                          |
| <b>Тема 3.5</b><br>Подачи мяча.        | 1) Стойки при подаче; подбрасывание мяча, положение рук при подаче, упражнения с мячом имитация движений.<br>2) Упражнения на согласованность движений; выбрасывание и ловля мяча.<br>3) Отработка подачи в парах через сетку; подачи мяча кистью, имитация подачи. |  |   |   | 20  |  |  |  |  |  | Контрольные нормативы    |
| <b>Тема 3.6</b><br>Игровая подготовка. | 1) Игровая подготовка; Учебная игра 6*6:  |  |   |   | 15  |  |  |  |  |  | Учебная игра             |
| Промежуточная аттестация               |   |  |   |   |     |  |  |  |  |  | Дифференцированный зачет |
| Всего часов                            |   |  | 2 | - | 175 |  |  |  |  |  |                          |

## 4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Освоение программы учебной дисциплины "Физическая культура" предполагает наличие универсального спортивного зала, зал ритмики и фитнеса, тренажёрного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий; оборудованных раздевалок с душевыми кабинами.

Спортивный зал №4, спортивный зал №5, спортивный зал №6.

#### Оборудование учебного кабинета и рабочих мест кабинета:

1.1. Спортивный зал №4: гимнастические маты, скамейки, стенки, баскетбольные щиты, волейбольные стойки и сетка, турники, мячи, скакалки, коврики, теннисный стол.

1.2. Спортивный зал №5: Гимнастические маты, скамейки, стэп-платформы, бодибары, коврики, скакалки, ракетки для бадминтона и воланчики.

1.3. Спортивный зал №6: Тренажеры

1.4. Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий: площадка для мини-футбола, площадка для баскетбола, площадка для волейбола, гимнастический комплекс, беговая дорожка, прыжковая яма.

1.5.

### 4.2. Информационное обеспечение обучения

Основная литература:

1. Крамской, С. И. Физическая культура для студентов среднего профессионального образования : учебное пособие / С. И. Крамской, Д. Е. Егоров, И. А. Амельченко ; под редакцией С. И. Крамского, Д. Е. Егорова. — Белгород : Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова, ЭБС АСВ, 2021. — 148 с. — ISBN 978-5-361-00782-0 — URL: <https://www.iprbookshop.ru/106205.html> (дата обращения: 07.06.2021). — Режим доступа: для авторизир. пользователей— Текст : электронный.

2. Филиппова, Ю. С. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. — Москва : ИНФРА-М, 2018. — 197 с. — (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-16-015948-5- URL: <https://znanium.com/catalog/product/1541976> (дата обращения: 07.06.2021). – Режим доступа: для авторизир. пользователей. - Текст : электронный

3. Карась, Т. Ю. Методика обучения предмету «Физическая культура» : учебно-практическое пособие для СПО / Т. Ю. Карась. — Саратов : Профобразование, 2019. — 131 с. — ISBN 978-5-4488-0332-1— URL: <https://www.iprbookshop.ru/86140.html> (дата обращения: 07.06.2021). — Режим доступа: для авторизир. пользователей— Текст : электронный.

4. Глазина, Т. А. Лечебная физическая культура : практикум для СПО / Т. А. Глазина, М. И. Кабышева. – Саратов : Профобразование, 2021. – 124 с. – ISBN 978-5-4488-0539-4. – URL: <http://www.iprbookshop.ru/91886.html> (дата обращения: 29.05.2021). – Режим доступа: для авториз. пользователей. – Текст : электронный.

5. Губа, В. П. Волейбол: основы подготовки, тренировки, судейства / В. П. Губа, Л. В. Булькина, П. В. Пустошило. — Москва : Спорт, 2019. — 192 с. — ISBN 978-5-9500184-1-1. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/88477.html> (дата обращения: 29.05.2021). – Режим доступа: для авториз. пользователей. – Текст : электронный.

6. Карась, Т. Ю. Методика обучения предмету «Физическая культура» : учебно-практическое пособие для СПО / Т. Ю. Карась. – Саратов : Профобразование, 2019. – 131 с. – ISBN 978-5-4488-0332-1. – URL: <http://www.iprbookshop.ru/86140.html> (дата обращения: 29.05.2021). – Режим доступа: для авториз. пользователей. – Текст : электронный.

7. Сапожникова, О. В. Фитнес: учебное пособие для СПО / О. В. Сапожникова. — 2-е изд. — Саратов, Екатеринбург : Профобразование, Уральский федеральный университет, 2019. — 141 с. — ISBN 978-5-4488-0493-9, 978-5-7996-2855-0. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/87895.html> (дата обращения: 29.05.2021). – Режим доступа: для авториз. пользователей. – Текст : электронный.

Дополнительная литература:

1. Ерёмина, Л. В. Спортивные игры в вузе. Волейбол : учебно-методическое пособие / Л. В. Ерёмина. — Челябинск : Челябинский государственный институт культуры, 2018. — 88 с. — ISBN 978-5-94839-660-6. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/87205.html> (дата обращения: 29.05.2021). — Режим доступа: для авториз. пользователей. — Текст : электронный.
2. Трифонова, Н. Н. Спортивная метрология : учебное пособие для СПО / Н. Н. Трифонова, И. В. Еркомайшвили ; под редакцией Г. И. Семеновй. — 2-е изд. — Саратов, Екатеринбург : Профобразование, Уральский федеральный университет, 2019. — 111 с. — ISBN 978-5-4488-0511-0, 978-5-7996-2809-3.— URL: <http://www.iprbookshop.ru/87872.html> ((дата обращения: 29.05.2021). — Режим доступа: для авториз. пользователей. — Текст : электронный.

Интернет-ресурсы

1. [www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru) (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
2. [www.edu.ru](http://www.edu.ru) (Федеральный портал «Российское образование»).
3. [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru) (Официальный сайт Олимпийского комитета России).
4. [www.goup32441.narod.ru](http://www.goup32441.narod.ru) (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка»).