Министерство образования и науки Челябинской области

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение

«Верхнеуральский агротехнологический техникум – казачий кадетский корпус»

(ГБПОУ «ВАТТ-ККК»)

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ФК.00 ( Физическая культура)**

Профессионального обучения по профессии рабочего, должности служащего

**18103 «Садовник»**

2023 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана в соответствии с требованиями:

Федерального государственного стандарта среднего профессионального образования (далее – СПО) получаемой специальности **35.02.12 садово-парковое и ландшафтное строительство,** утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 7 мая 2014 г. N 461;

Программы профессионального воспитания и социализации ГБПОУ «Верхнеуральский агротехнологический техникум – казачий кадетский корпус» и рабочей программы воспитания по специальности **35.02.12 садово-парковое и ландшафтное строительство** 2023 г.;

**Организация – разработчик**: Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Верхнеуральский агротехнологический техникум – казачий кадетский корпус» (ГБПОУ «ВАТТ-ККК»).

**Рассмотрено и утверждено**

**Протоколом педагогического совета**

**ГБПОУ «ВАТТ-ККК»**

**Протокол № 1 от 29.08.2023 г.**

Разработчик: Тырин С.Б.

СОДЕРЖАНИЕ

[1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФК 00](#_Toc150465931)

[1.1. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: 4](#_Toc150465932)

[1.2. Место учебной дисциплины в структуре ППССЗ: 4](#_Toc150465933)

[1.3. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины: 4](#_Toc150465934)

[1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины: 5](#_Toc150465935)

[2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 6](#_Toc150465936)

[2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы 6](#_Toc150465937)

[2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура 7](#_Toc150465938)

[3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 12](#_Toc150465939)

[3.1. Техническое обеспечение 12](#_Toc150465940)

[3.2.1. Основные печатные издания 12](#_Toc150465941)

[3.2.2. Основные электронные издания 12](#_Toc150465942)

[3.2.3. Дополнительные источники 12](#_Toc150465943)

[4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 14](#_Toc150465944)

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ **18103 «Садовник»**

## 1.1. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Учебная дисциплина является **18103 «Садовник»** обязательной частью общепрофессионального цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности **35.02.12 садово-парковое и ландшафтное строительство**.

## 1.2. Место учебной дисциплины в структуре ППССЗ:

Учебная дисциплина **18103 «Садовник»** входит в цикл социально-гуманитарных дисциплин.

**1.3. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:**

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Код ПК, ОК** | **Умения** | **Знания** |
| ОК08 | 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 профессии | Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;  основы здорового образа жизни;  условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии;  средства профилактики перенапряжения |

## 1.4.Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

|  |  |
| --- | --- |
| Учебная нагрузка обучающегося | Количество часов |
| максимальная | 198 |
| Самостоятельная учебная работа | 66 |
| Обязательная аудиторная: |  |
| всего занятий | 132 |
| лабораторные и практические занятий | 53 |
| их них практическая подготовка | 0 |
| теоретические занятия | 79 |
| курсовые работы | 0 |
| консультации | 0 |
| промежуточная аттестация | 0 |

# 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Вид учебной работы** | **Объем в часах** | |
| **Максимальная учебная нагрузка (всего)** | **198** | |
| ***Самостоятельная работа*** | **66** | |
| **Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)** | **132** | |
| в том числе: |  | |
| теоретическое обучение | **79** | |
| лабораторные и практические занятия | **53** | |
| их них практическая подготовка | **0** | |
| Промежуточная аттестация в форме: **зачета** | **I семестр**  **34\16** | **II семестр**  **38\18** |
| **Зачета и дифференцированного зачета** | **III семестр** | **IV семестр** |
|  | **34\218** | **26\14** |

# **2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ФК00. Физическая культура**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование разделов и тем** | **Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа** | | | **Объем часов** | **Уровень освоения** |
| **1** | **2** | | | **3** | **4** |
|  | **1 курс** | | | **34** |  |
|  | **1 семестр** | | | **14/20/16** |  |
| **Раздел 1** |  | | | **16** |  |
| **Тема**  1.1Основы физической и спортивной подготовки. | **Содержание учебного материала** | | | **8** |  |
| ***Теоретическая часть****:* Общая и специальная физическая подготовка.Техника безопасности | | | 2 | **2** |
| Спортивная тренировка, объем и интенсивность занятий, разминка. | | | 2 |
| Котроль за эффективностью тренировочного процесса. | | | 2 |
| Особенности воздействия тренировки на физическое развитие личности. | | | 2 |
| **Самостоятельная работа обучающегося.**  Выполнять упражнения общефизической подготовки.  Определить уровень нагрузки на организм на занятии путем изменения ЧСС и подкорректировать его. | | | **4** |
| **Тема 1.2** Спорт в физическом воспитании студента. | **Содержание учебного материала** | | | **8** |  |
| ***Теоретическая часть****:* Массовый спорт, спорт высших достижений. | | | 2 | **2** |
| Спортивная классификация. | | | 2 |
| Упражнения для развития мышц верхнего плечевого пояса, груди, спины, брюшного пресса, нижних конечностей. | | | 4 |
| **Самостоятельная работа обучающегося.**  Изучить правила соревнований по выбранному виду спорта. | | | **4** |
| **Раздел 2**  **Легкая атлетика** |  | | | **18** |  |
| **Тема**  2.1 Бег на короткие дистанции. | Совершенствование низкого старта, стартового разгона, финиширования. Бег по дистанции. Бег по повороту. Контрольный тест. Методика проведения разминки. Упражнения для совершенствования техники низкого старта. | | | **6** | **6** |
| **Тема**  2.2 Бег на средние дистанции. | Совершенствование техники высокого старта, стартового разгона, финиширования. Бег по дистанции. Бег по повороту. Упражнения для совершенствования техники бега. Контрольный тест. | | | **4** | **4** |
| **Самостоятельная работа обучающегося.**  Выполнять упражнения для совершенствования техники бега. Составить индивидуальную программу физического самовоспитания. | | | **2** |
| **Тема**  2.3 Бег на длинные дистанции. | Совершенствование техники и тактики бега. Контрольный тест. Упражнения для развития мышц верхнего плечевого пояса, груди, спины, брюшного пресса, нижних конечностей. | | | **4** | **4** |
| Кроссовый бег. Спортивные игры. | | | **2** |
|  | **Самостоятельная работа обучающегося** Упражнения для развития мышц верхнего плечевого пояса, груди, спины, брюшного пресса, нижних конечностей. | | | **4** |  |
|  | **зачет** | | | **2** |  |
|  |  | | |  |  |
|  | **2 семестр** | | | **16/22/18** |  |
| **Раздел 3 Лыжная подготовка** |  | | | **10** |  |
| **Тема** 3.1 Строевые упражнения. | Теоретическая часть:Одежда, обувь, инвентарь. Подготовка лыж к занятиям. Правила поведения. Предупреждение переохлаждений, заболеваний, травм, обморожений. Строевые приемы с лыжами в руках и на лыжах. | | | **4** | **3** |
| **Самостоятельная работа обучающегося.**  Составление индивидуальной программы недельного двигательного режима в связи с началом лыжного сезона. | | | **2** |
| **Тема** 3.2 Техника лыжных ходов. | ЛПЗ:Стойка лыжника. Лыжный шаг. Скольжение. Разминка на занятиях по лыжной подготовке. | | | :**2** | **2** |
| Отталкивание. Попеременные ходы. | | | 2 |
| Коньковый, полуконьковый ходы. Одновременные ходы.. | | | 2 |
| **Самостоятельная работа обучающегося.**  Включение в индивидуальный двигательный режим прогулки на лыжах. | | | **2** |
| **Тема** 3.3 Техника спусков и подъемов. | Теоретическая часть:Подъем скользящим шагом, беговым шагом, ступающим шагом, «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой». Техника спусков, правила ТБ. | | | **2** | **2** |
| ЛПЗ: :Подъем скользящим шагом, беговым шагом, ступающим шагом, «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой». Техника спусков, правила ТБ. | | | **2** |
| **Самостоятельная работа обучающегося.**  Включит в УГ общеразвивающие упражнение лыжника- гонщика. | | | **2** |
| **Тема** 3.4 Техника торможения, поворотов | Теоретическая часть:Торможение «плугом», упором, боковым соскальзыванием. Поворот переступанием. | | | **2** | **3** |
| ЛПЗ;Торможение «плугом», упором, боковым соскальзыванием. Поворот переступанием. | | | **2** |
| **Самостоятельная работа обучающегося.**  Развитие физических качеств – быстроты, гибкости, ловкости, силы и выносливости. | | | **2** |
| **Тема** 3.5 Техника прохождения дистанции | ЛПЗ:Изучение трассы. Старт. Применение способов лыжных ходов, спусков, подъемов, торможений, поворотов. Техника прохождения дистанции, лидирование, финиширование. Контрольный тест. | | | **2** | **2** |
| **Раздел 4 Гимнастика** |  | | |  |  |
| **Тема**  4**.1** Строевые упражнения | ЛПЗ;Шеренга, колонна, дистанция. Направляющий, замыкающий. Рапорт дежурного. Строевые команды. Расчет. Повороты на месте и в движении. Построение в шеренгу. Построение в колонну. Перестроения. Ходьба и бег. Остановка. Изменение скорости, темпа, ритма передвижения. | | | **2** | **2** |
| **Самостоятельная работа обучающегося.**  Выполнение строевых упражнений на месте. Уметь подавать строевые команды. | | | **2** |
| **Тема** 4.2 Общеразвивающие упражнения | ЛПЗУпражнения без предметов. Упражнения с предметами: мячом, скакалкой, гимнастической палкой, с отягощениями. Упражнения на снарядах: гимнастической скамейке, гимнастической стенке, тренажерах. Составление комплекса УГ на 16 и 32 счета. Проверка осанки. | | | **2** | **2** |
| **Самостоятельная работа обучающегося.**  Выполнение комплекса физических упражнений. | | | **2** |
| **Раздел 5 Волейбол** |  | | | **8** |  |
| **Тема 5.1** Техника игры. | Теретическая часть; Стойки. Перемещения. Подачи. Прием, передача мяча. Нападающие удары прямой и боковой. Блокирование. Контрольные нормативы. | | | **2** | **2** |
| Теретическая часть; Нападающие удары прямой и боковой. Блокирование. Контрольные нормативы. | | | **2** |
| **Самостоятельная работа обучающегося.**  Включить в программу недельного двигательного режима упражнения волейболиста, прыжковые упражнения. | | | **2** |
| **Тема 5.2** Тактика игры. | Теоретическая часть; Тактика игры в защите. Тактика игры в нападении. Тактика подачи. Тактика нападения через игрока передней линии. Тактика нападения через игрока задней линии. Групповые взаимодействия игроков. | | | **2** | **2** |
| Теоретическая часть; Тактика нападения через игрока задней линии. Групповые взаимодействия игроков. | | | **2** |
| Теоретическая часть ;Тактика нападения через игрока задней линии. Групповые взаимодействия игроков. | | | **2** |
| **Самостоятельная работа обучающегося.**  Совершенствование изученных двигательных действий. | | | **2** |
| **Тема 5.3**  Ведение игры. | Теоретическая часть Учебные двухсторонние игры в волейбол с применением тактических приемов и соблюдением правил соревнований. | | | **2** | **3** |
| **Самостоятельная работа обучающегося.**  Включить в программу двигательного режима упражнений для мышц верхнего плечевого пояса. | | | **2** |
| **Тема 5.4**  Отработка техники ведения игры. | Теоретическая часть; Учебные двухсторонние игры в волейбол с применением тактических приемов и соблюдением правил соревнований. | | | **2** | **2** |
|  | **зачет** | | | **2** |  |
|  | **III семестр 2 курс** | | | **14/20/18** |  |
| **Раздел 6 Легкая атлетика** |  | | | **6** |  |
| **Тема** 6.1 Бег по пересеченной местности. | ЛПЗ; Высокий старт. Бег в гору. Бег под уклон. Преодоление естественных препятствий. Техника безопасности при преодолении препятствий. Финиширование. Определение частоты дыхания. | | | **2** | **2** |
| **Самостоятельная работа обучающегося.**  Соблюдение недельного двигательного режима. Утренние пробежки в сочетании с ходьбой 15-30 мин. Измерение пульса до и после нагрузки. Определение величины физической нагрузки. | | | **4** |
| **Тема** 6.2 Эстафетный бег. | ЛПЗ; Старт принимающего эстафету. Прием, передача эстафетной палочки. Финиширование. Игры на обучение техники эстафетного бега. | | | **2** | **1** |
| **Самостоятельная работа обучающегося.**  Выполнение упражнений для освоения техники эстафетного бега. | | | **2** |
| **Тема** 6.3 Метание гранаты. | ЛПЗ; Совершенствование техники метания. Держание гранаты и бросок с места. Совершенствование финального усилия при броске. Совершенствование техники бросковых шагов. Совершенствование техники метания гранаты с разбега. ТБ при метании. | | | **2** | **2** |
| **Самостоятельная работа обучающегося.**  Выполнение специальных упражнений метателя. В комплекс включить упражнения для развития силы и подвижности в суставах рук. | | | **2** |
| **Раздел 7 Футбол** |  | | | **6** |  |
| **Тема 7.1** Техника игры | ЛПЗ; Ведение и передача мяча. Удары по мячу. Удар по воротам. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. | | | **2** | **3** |
| **Самостоятельная работа обучающегося.**  Выполнять упражнения общей физической подготовки. | | | **2** |
| **Тема 7.2**  Тактика игры. | ЛПЗ; Учебные двухсторонние игры в футбол с применением тактических приемов и соблюдением правил соревнований. Выполнение тестов по физической подготовке. | | | **2** | **2** |
| **Самостоятельная работа обучающегося.**  Совершенствование изученных двигательных действий. | | | **4** |
| **Тема 7.3**  Ведение игры. | ЛПЗ; Учебные двухсторонние игры в футбол с применением тактических приемов и соблюдением правил соревнований. Выполнение тестов по физической подготовке. | | | **2** | **2** |
| **Самостоятельная работа обучающегося.**  Совершенствование изученных двигательных действий. | | | **4** |
|  | **Зачет** | | | **2** |  |
|  | **VI семестр 2 курс** | | | **12/14/14** |  |
| **Раздел 8 Легкая атлетика** |  | | | **12** |  |
| **Тема**  8.1 Бег на короткие дистанции. | ЛПЗ; Совершенствование техники низкого старта, стартового разгона. Бег по дистанции. Финиширование. | | | **2** | **3** |
| . ЛПЗ; Бег по повороту. Контрольный тест. Упражнения для совершенствования техники низкого старта | | | **2** |
| **Самостоятельная работа обучающегося.**  Выполнять упражнения для совершенствования низкого старта. УГ. | | | **2** |
| **Тема**  8.2 Бег на средние дистанции. | ЛПЗ; Совершенствование техники высокого старта, стартового разгона. Бег по дистанции. Финиширование. Бег по повороту. Контрольный тест. Упражнения для совершенствования техники бега. | | | **2** | **1** |
| **Самостоятельная работа обучающегося.**  Выполнять упражнения для совершенствования техники бега. Составить индивидуальную программу физического самовоспитания. | | | **2** |
| **Тема**  8.3 Бег на длинные дистанции. | ЛПЗ; Совершенствование техники и тактики бега. Контрольный тест. | | | **2** | **3** |
| **Самостоятельная работа обучающегося.**  Кроссовый бег. Спортивные игры. | | | **2** |
| **Тема**  8.4 Бег по пересеченной местности. | ЛПЗ; Высокий старт. Подъем в гору. Бег под уклон. Преодоление естественных препятствий. Техника безопасности при преодолении препятствий. Финиширование. Определение частоты дыхания. | | | **2** | **2** |
| ЛПЗ; Техника безопасности при преодолении препятствий. Финиширование. Определение частоты дыхания. | | | **2** |
| **Самостоятельная работа обучающегося.**  Соблюдение недельного двигательного режима. Утренние пробежки в сочетании с ходьбой 15-30 мин. Измерение пульса до и после нагрузки. Определение величины физической нагрузки. | | | **2** |
| **Раздел 9 Теория** |  | | | **14** |  |
| **Тема 3.1** Профессиональ-  но-прикладная физическая подготовка. | *Теоретическая часть:* Цели и задачи ППФП. | | | **2** | **1** |
| Средства, направленные на формирование устойчивости к профессиональным заболеваниям. | | | **2** |
| Контроль за эффективностью ППФП. | | | **2** |
| **2** |  |
| **Тема 3.2** Профилактические,  реабилитационные и восстановительные мероприятия в процессе занятий ФК и спортом | *Теоретическая часть:* Профилактика травматизма, простудных заболеваний и стрессовых состояний. | | | **2** | **3** |
| Реабилитация и методы восстановления | | | **2** |
| Восстановительные средства после умственной нагрузки. | | | **2** |
| Восстановительные средства после физической нагрузки. | | | **2** |
|  | **Дифферинцированный зачет** | | | **2** |  |
|  | **Всего:** | | | **198** |  |

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством);

3 – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач.

**3.КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**Критерии оценки личностных результатов обучающихся**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Личностные результаты реализации программы воспитания**  ***(дескрипторы)*** | **Коды ОК (из ФГОС**  **СПО)** | **Критерии оценки личностных**  **результатов обучающихся** |
| **ЛР5**  Демонстрирующий приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, родному народу, малой родине, принятию традиционных ценностей многонационального народа России | ОК01 | Участие в реализации просветительских программ, военно-исторических, краеведческих отрядах и молодежных объединениях; |
| **ЛР9**  Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д.  Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях | ОК03  ОК10 | Демонстрация навыков здорового образа жизни и высокий уровень культуры здоровья обучающихся;  Участие во внеурочных мероприятиях, спортивных секциях, творческих объединениях |
| **ЛР12**  Принимающий семейные ценности, готовый к созданию семьи и воспитанию детей;  Демонстрирующий неприятие насилия в семье, ухода от родительской ответственности, отказа от отношений со своими детьми и их финансового содержания | ОК02  ОК 11 | Проявление экономической и финансовой культуры, экономической грамотности, а также собственной адекватной позиции по отношению к социально-экономической  действительности. |
| **ЛР 13**  Принимающий и транслирующий ценность детства как особого периода жизни человека, проявляющий уважение к детям, защищающий достоинство и интересы обучающихся, демонстрирующий готовность к проектированию безопасной и психологически комфортной образовательной среды, в том числе цифровой. | ОК09  ОК01 | Демонстрация интереса к будущей профессии |
| **ЛР 22**  Принимающий ценности культуры здоровья и здорового образа жизни в собственной семье и воспитании детей, при осуществлении профессиональной деятельности | ОК07  ОК 10 | Демонстрация навыков здорового образа жизни и высокий уровень культуры здоровья обучающихся;  Участие во внеурочных мероприятиях, спортивных секциях, творческих объединениях |

# **4. условия реализации программы учебной дисциплины**

**4,1Материально-техническое обеспечение**

В состав учебно-методического и материально-технического обеспечения программы учебной дисциплины «физическая культура» входят:

**Оборудование и инвентарь спортивного зала:**

• стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, брусья, бревно, конь с ручками, конь для прыжков и др.), тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, канат, шест для лазания, канат для перетягивания, стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг, секундомеры, ростомер, динамометры, приборы для измерения давления и др.;

• кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, рамы для выноса баскетбольного щита или стойки баскетбольные, защита для баскетбольного щита и стоек, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита для волейбольных стоек, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи, ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных, гасители для ворот мини-футбольных, мячи для мини-футбола и др.

**Открытый стадион широкого профиля:**

• стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, решетка для места приземления, указатель расстояний для тройного прыжка, брусок отталкивания для прыжков в длину и тройного прыжка, турник уличный, брусья уличные, рукоход уличный, полоса препятствий, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, колодки стартовые, барьеры для бега, стартовые флажки или стартовый пистолет, флажки красные и белые, лыжный инвентарь (лыжи, ботинки, лыжные палки, и.т.п.).

**4,3. Информационное обеспечение обучения**

**3.2.1. Основные печатные издания**

1. Матвеев А.П. Физическая культура. Учебник для 10-11 кл. общеобразовательных учреждений. - М.: “Просвещение”, 2020.

2. Бишаева, А. А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента/ А. А. Бишаева. - М.: КноРус, 2017. - 299 с.

3. Виленский, М. Я. Физическая культура/ М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. – М.: КноРус, 2019. - 213 с.

4. Решетников Н.В. Физическая культура: учебник для студентов учрежд. среднего проф.образов. -14-е изд., испр. - М., 2017

**4.2.2. Дополнительные источники**

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., Викерчук М.И., 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.

. 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).

11. Спортивные игры: правила, тактика, техника: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под общей редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 322 с.

12. Справочник работника физической культуры и спорта: нормативные правовые и программно-метод. документы, практ. опыт, рекомендации / авт.-сост. А. В. Царик. – Москва: Спорт, 2018.

13. Федонов Р.А. Физическая культура. Учебник для СПО / Р.А. Федонов Издательство: КноРус, 2022. - 258 с.

14. Федонов, Р.А., Физическая культура: учебник / Р.А. Федонов. — Москва: Русайнс, 2021. — 256 с.