

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ
«ЛУХОВИЦКИЙ АВИАЦИОННЫЙ ТЕХНИКУМ»

УТВЕРЖДЕНО
приказом директора ГБПОУ МО
«Луховицкий авиационный техникум»
от «__» _____ 2021г. № ____/УР
Директор ГБПОУ МО
«Луховицкий авиационный техникум»
_____ А.К. Шолохов

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА
Физическая культура

Для специальности СПО:

**09.02.07 Информационные системы и программирование
(по отраслям)**

РП.ОУП.07.09.02.07/05

Рабочая программа общеобразовательного учебного предмета «Физическая культура» предназначена для освоения основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования

Рабочая программа разработана в соответствии с: требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (ФГОС СОО); примерной основной образовательной программы среднего общего образования (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию; протокол от 28 июня 2016 г. № 2/16-з).

РАССМОТРЕНО
Цикловой комиссией общеобразовательного цикла
и физической культуры
Протокол № ___ «___» _____ 2021 г.

Председатель ЦК _____ Н.А.Лукашевич

УТВЕРЖДЕНА
Зам. директора по УР
ГБПОУ МО ЛАТ

_____ О.В. Рыбакова
«__» _____ 2021 г.

СОСТАВИТЕЛИ – руководитель физического воспитания ГБПОУ МО ЛАТ Котов Р.Н.;
- преподаватель физической культуры высшей квалификационной категории
ГБПОУ МО ЛАТ Глазкова Л. А.

СОДЕРЖАНИЕ

	Стр
1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	4
2 ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ	5
2.1 Общая характеристика учебного предмета	5
2.2 Место учебной дисциплины в учебном плане	6
2.3 Планируемые результаты освоения учебного предмета	6
3. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	10
4. ПРИЛОЖЕНИЯ	
4.1.Характеристика основных видов деятельности обучающихся на уровне учебных действий (по разделам содержания учебного предмета)	14
4.2.Контроль и оценка результатов	18
5. ПЕРЕЧЕНЬ РЕКОМЕНДУЕМЫХ УЧЕБНЫХ ИЗДАНИЙ, ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСОВ	19

1. Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» предназначена для организации занятий по физической культуре реализующего образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения основной профессиональной образовательной программы СПО (ОПОП СПО) на базе основного общего образования при подготовке специалистов среднего звена.

Рабочая программа разработана в соответствии с: требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (ФГОС СОО); основной образовательной программы среднего общего образования (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию; протокол от 28 июня 2016г. №2/16-з).

В программе соблюдается преемственность с федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования; учитываются возрастные и психологические особенности студентов, обучающихся на ступени основного общего образования, учитываются межпредметные связи.

Программа ориентирована на достижение следующих целей:

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально и жизненно - значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

2. Паспорт рабочей программы

2.1 Общая характеристика учебного предмета

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на укрепление здоровья, повышение физического потенциала, работоспособности обучающихся, формирование у них жизненных, социальных и профессиональных мотиваций. Реализация содержания учебного предмета «Физическая культура» в преемственности с другими общеобразовательными дисциплинами способствует воспитанию, социализации и самоидентификации обучающихся посредством лично и общественно значимой деятельности, становлению целесообразного здорового образа жизни.

Методологической основой организации занятий по физической культуре является системно-деятельностный подход, который обеспечивает построение образовательного процесса с учетом индивидуальных, возрастных, психологических, физиологических особенностей и качества здоровья обучающихся.

В соответствии со структурой двигательной деятельности содержание учебного предмета «Физическая культура» представлено тремя содержательными линиями:

- 1) физкультурно-оздоровительной деятельностью;
- 2) спортивно-оздоровительной деятельностью с прикладной ориентированной подготовкой;
- 3) введением в профессиональную деятельность специалиста.

Первая содержательная линия ориентирует образовательный процесс на укрепление здоровья студентов и воспитание бережного к нему отношения. Через свое предметное содержание она нацеливает студентов на формирование интересов и потребностей в регулярных занятиях физической культурой и спортом, творческое использование осваиваемого учебного материала в разнообразных формах активного отдыха и досуга, самостоятельной физической подготовке к предстоящей жизнедеятельности. Вторая содержательная линия соотносится с интересами студентов в занятиях спортом и характеризуется направленностью на обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности обучающихся. Третья содержательная линия ориентирует образовательный процесс на развитие интереса студентов к будущей профессиональной деятельности и показывает значение физической культуры для их дальнейшего профессионального роста, самосовершенствования и конкурентоспособности на современном рынке труда.

2.2 Место учебного предмета в учебном плане.

Учебный предмет «Физическая культура» изучается в общеобразовательном цикле учебного плана ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (ППССЗ).

В учебных планах ППССЗ место учебного предмета «Физическая культура» — в составе общеобразовательных учебных предметов, формируемых из обязательных предметных областей ФГОС среднего общего образования, для специальностей СПО технологического профиля.

По специальности СПО технологического профиля 09.02.07 Информационные системы и программирование (по отраслям)— объем образовательной нагрузки обучающихся -117 часов, включая 114 – практические занятия, 1 семестр – зачет (1 час), 2 семестр – дифференцированный зачет (2 часа).

2.3 Планируемые результаты изучения курса физической культуры

Освоение содержания учебного предмета «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих результатов:

личностных:

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- 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;
- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;
- 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;
- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;

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

- 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;

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

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

- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;

- готовность к служению Отечеству, его защите;

метапредметных:

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

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

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

- 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;

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

- 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;

предметных:

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- 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).

КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
Перечень знаний, осваиваемых в рамках предмета: - роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины: - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления	Характеристики демонстрируемых знаний - сопоставляет основы здорового образа жизни с личным физическим развитием и физической подготовкой; - характеризует физическую культуру как форму самовыражения своей личности; - пропагандирует	- сдача контрольных нормативов

<p>здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнять комплексы упражнений на развитие выносливости, равновесия, быстроты, скоростно-силовых качеств, координации движений 	<p>здоровый образ жизни, является его сторонником;</p> <ul style="list-style-type: none"> - обладает хорошей физической формой; - участвует в спортивных мероприятиях различного уровня; - посещает спортивные секции; - учитывает и предъявляет значимость физической культуры в профессиональной деятельности 	
--	---	--

3. Тематический план и содержание учебного предмета

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>
Тема 1. Легкая атлетика.	Практические занятия	42
	1 Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой	
	2 Изучение техники бега на короткие дистанции	
	3 Изучение техники низкого старта, стартового разгона, финиширование	
	4 Изучение техники бега по повороту и бегу при выходе из поворота на прямую часть дорожки. Сдача контрольного норматива: бег 100м	
	5 Изучение техники прыжка в длину с разбега	
	6 Совершенствование техники прыжка в длину с разбега	
	7 Изучение техники бега на длинные и средние дистанции. Сдача контрольного норматива: прыжок в длину с разбега	
	8 Изучение техники высокого старта, стартового разгона, финиширование	
	9 Совершенствование техники бега на короткие дистанции, сдача контрольного норматива: бег 200м	
	10 Совершенствование техники бега на средние дистанции, сдача контрольного норматива: бег 800м	
	11 Изучение техники бега по пересеченной местности: кросс юноши 1000м, девушки 500 м	
	12 Совершенствование техники бега на длинные дистанции, сдача контрольного норматива: 2000м (д), 3000м (ю)	
	13 Подведение итогов в теме легкая атлетика	
14 Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Совершенствование техники бега на		

		короткие дистанции. Изучение техники метания гранаты	
	15	Совершенствование техники метания гранаты, сдача норматива: метание гранаты 700г (ю), 500г (д)	
	16	Совершенствование техники бега на средние дистанции. Изучение техники прыжка в высоту, способом перешагивание	
	17	Совершенствование техники прыжка в высоту, способом перешагивание	
	18	Изучение техники эстафетного бега 4x100м, 4x400 м	
	19	Повторение техники эстафетного бега 4x100м., 4x400м., повторение техники прыжка в длину с разбега	
	20	Сдача контрольного норматива: бег 100м, прыжок в длину с разбега	
	21	Развитие выносливости: бег 5000 м (ю), 3000 м (д).	
Тема 2. Спортивные игры. Баскетбол.	Практические занятия		24
	1	Техника безопасности на уроках спортивных игр. Правила и судейство игры баскетбол	
	2	Изучение стоек и техники передвижений баскетболистов.	
	3	Повторение техники передвижений и стоек баскетболистов. Изучение ведение мяча в различных стойках	
	4	Повторение техники ведения мяча в различных стойках. Изучение ведения мяча с изменением скорости, направления	
	5	Повторение техники ведения мяча с изменением направления, скорости. Изучение техники ловли мяча	
	6	Повторение техники ловли мяча. Изучение техники передачи мяча.	
	7	Совершенствование техники передачи мяча. Изучение техники броска.	

	8	Совершенствование техники броска. Штрафной бросок	
	9	Сдача норматива: штрафной бросок. Изучение техники броска мяча после ведения в прыжке	
	10	Совершенствование техники броска мяча после ведения в усложненных условиях	
	11	Повторение техники броска мяча после ведения. Сдача норматива: бросок мяча после ведения	
	12	Изучение техники игры в защите: вырывание, перехват, накрывание мяча	
Тема 3. Гимнастика с элементами акробатики.	Практические занятия		14
	1	Техника безопасности на уроках гимнастики. Обучение строевым упражнениям.	
	2	Повторение строевых упражнений. Изучение кувырков вперед, назад.	
	3	Повторение кувырков назад, вперед. Изучение стойкам и переворотам.	
	4	Повторение стоек переворотов. Изучение технике длинного кувырка, колесо.	
	5	Повторение техники длинного кувырка, колесо. Комплекс корригирующих упражнений для позвоночника, мышц спины, живота	
	6	Проведение подготовительной части урока	
	7	Проведение подготовительной части урока	
Тема 4. Спортивные игры. Волейбол.	Практические занятия		34
	1	Правила безопасности на игровых видах уроков. Основные правила и судейство игры волейбол. Изучение технике передвижения, основным стойкам.	
	2	Совершенствование техники передвижения. Изучение техники передачи мяча	
	3	Совершенствование техники передачи мяча	
	4	Совершенствование техники передачи мяча двумя руками сверху в движении, в парах, в тройках	

	5	Изучение техники приема мяча	
	6	Совершенствование техники приема	
	7	Изучение сочетания приемов техники: прием-передача. Совершенствование техники передачи мяча, приема мяча.	
	8	Совершенствование техники передачи мяча двумя руками сверху. Контрольный норматив: передача мяча в парах	
	9	Изучение техники нижней прямой, боковой подачи	
	10	Совершенствование техники нижней подачи. Совершенствование техники приема мяча	
	11	Изучение техники верхней прямой подачи. Повторение техники приема мяча двумя руками снизу	
	12	Ознакомление с техникой атакующего удара	
	13	Ознакомление с техникой блокирования мяча	
	14	Совершенствование техники верхней прямой подачи. Повторение сочетания элементов: прием-передача	
	15	Совершенствование техники подачи мяча различными способами. Сдача норматива: подача мяча	
	16	Тактические действия в волейболе: индивидуальные, групповые, командные	
	17	Подведение итогов в теме волейбол	
Зачет			<i>1</i>
Дифференцированный зачет			<i>2</i>
Всего			<i>117</i>

4.1 Характеристика основных видов деятельности обучающихся на уровне учебных действий (по разделам содержания учебного предмета)

Содержание обучения	Характеристика основных видов учебной деятельности студентов (на уровне учебных действий)
теоретическая часть	
<p>Ведение.</p> <p>Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО</p>	<p>Знание современного состояния физической культуры и спорта.</p> <p>Умение обосновывать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний.</p> <p>Знание оздоровительных систем физического воспитания.</p> <p>Владение информацией о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)</p>
<p>1. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями</p>	<p>Демонстрация мотивации и стремления самостоятельным занятиям.</p> <p>Знание форм и содержания физических упражнений.</p> <p>Умение организовывать занятия физическими упражнениями различной направленности с использованием знаний особенностей самостоятельных занятий для юношей и девушек.</p> <p>Знание основных принципов построения самостоятельных занятий и их гигиены</p>
<p>2. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки</p>	<p>Самостоятельное использование и оценка показателей функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.</p>

<p>3. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности</p>	<p>Знание требований, которые предъявляет профессиональная деятельность к личности, ее психофизиологическим возможностям, здоровью и физической подготовленности.</p> <p>Использование знаний динамики работоспособности в учебном году и в период экзаменационной сессии.</p> <p>Умение определять основные критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления.</p> <p>Овладение методами повышения эффективности производственного и учебного труда; освоение применения аутотренинга для повышения работоспособности</p>
<p>4. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста</p>	<p>Обоснование социально-экономической необходимости специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду. Умение использовать оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности.</p> <p>Применение средств и методов физического воспитания для профилактики профессиональных заболеваний.</p> <p>Умение использовать на практике результаты компьютерного тестирования состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования</p>
<p>практическая часть</p>	

<p><i>Учебно-методические занятия</i></p>	<p>Демонстрация установки на психическое и физическое здоровье. Освоение методов профилактики профессиональных заболеваний.</p> <p>Овладение приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями.</p> <p>Использование тестов, позволяющих самостоятельно определять и анализировать состояние здоровья; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи.</p> <p>Знание и применение методики активного отдыха, массажа и самомассажа при физическом и умственном утомлении. Освоение методики занятий физическими упражнениями для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата, зрения и основных функциональных систем.</p> <p>Знание методов здоровье-сберегающих технологий при работе за компьютером.</p>
<p><i>1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка</i></p>	<p>Освоение техники беговых упражнений (кроссового бега, бега на короткие, средние и длинные дистанции), высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; бега 100 м, эстафетный бег 4 100 м, 4 400 м; бега по прямой с различной скоростью, равномерного бега на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши).</p> <p>Умение технически грамотно выполнять (на технику): прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной.</p> <p>Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра; сдача контрольных нормативов</p>
<p><i>3. Гимнастика</i></p>	<p>Освоение техники общеразвивающих упражнений, упражнений в паре с партнером, упражнений с гантелями, набивными мячами, упражнений с мячом, обручем (девушки); выполнение упражнений для профилактики профессиональных заболеваний (упражнений в чередовании напряжения с расслаблением, упражнений для коррекции нарушений осанки, упражнений на внимание, висов и упоров, упражнений у гимнастической стенки), упражнений для коррекции зрения.</p> <p>Выполнение комплексов упражнений вводной и производственной</p>

	<p style="text-align: center;">ГИМНАСТИКИ</p>
<p><i>4. Спортивные игры</i></p>	<p style="text-align: center;">Освоение основных игровых элементов.</p> <p>Знание правил соревнований по избранному игровому виду спорта.</p> <p>Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения.</p> <p>Развитие личностно-коммуникативных качеств.</p> <p>Совершенствование восприятия, внимания, памяти, воображения, согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений.</p> <p>Развитие волевых качеств, инициативности, самостоятельности.</p> <p>Умение выполнять технику игровых элементов на оценку. Участие в соревнованиях по избранному виду спорта.</p> <p>Освоение техники самоконтроля при занятиях; умение оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации</p>

4.2 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ

Контроль и оценка результатов освоения учебного предмета «Физическая культура» включает текущий контроль успеваемости и промежуточную аттестацию.

Текущий контроль успеваемости осуществляется в форме выполнения практических заданий.

В основе текущего контроля используется четырехбальная шкала оценки (отлично, хорошо, удовлетворительно, неудовлетворительно).

Формы и методы текущего контроля по учебному предмету доводятся до сведения обучающихся в начале изучения предмета.

К рабочей программе УД «Физическая культура» разработан фонд оценочных средств (ФОС), который включает в себя контрольно-измерительные материалы (КИМы), предназначенные для оценки результатов обучения.

Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет) осуществляется в форме выполнения упражнений.

5. ПЕРЕЧЕНЬ РЕКОМЕНДУЕМЫХ УЧЕБНЫХ ИЗДАНИЙ, ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСОВ

ЛИТЕРАТУРА

Основная литература:

1. Физическая культура, Андрюхина Т.В. -М.: Русское слово, 2017 г.
2. Физическая культура, Третьякова Н.В. под ред. Виленского М.Я. -М.: Русское слово, 2017 г.
3. Физическая культура, Матвеев А.П. -М.: Вентана-Граф, 2017
4. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред.проф. образования Бишаева А.А. -М.: Издательский центр «Академия», 2017
5. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред.проф. образования Решетников Н.В -М.: Издательский центр «Академия», 2017

Дополнительная литература:

1. Физическая культура, Палехова Е.С. -М.: Вентана-Граф, 2017
2. Физическая культура: учебник для СПО / Ю.Н. Аллянов, И.А. Письменский. – 3-е изд., испр. – М.: Издательство Юрайт, 2016.
3. Физическая культура: учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. – 2-е изд., стер. – М.: КНОРУС, 2017.

5.1. Электронные издания (электронные ресурсы)

1. Рефераты на спортивную тематику. Форма доступа: <http://sportreferats.narod.ru/>
2. Мир баскетбола. Сайт посвящен правилам, технике, тактике, биографии игроков, истории команд. Форма доступа: <http://www.moibasketball.narod.ru/>
3. Основы физической культуры . Форма доступа: http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov_set/index.htm
4. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации. Форма доступа: www.minsport.gov.ru
5. Федеральный портал «Российское образование». Форма доступа: www.edu.ru
6. Официальный сайт Олимпийского комитета России. Форма доступа: www.olympic.ru
7. Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации. Форма доступа: www.goup32441.narod.ru