

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования

«Магнитогорский государственный технический университет им. Г. И. Носова»  
Многопрофильный колледж



УТВЕРЖДАЮ  
Директор  
С.А. Махновский  
27 февраля 2019г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**БД.09 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**  
**общеобразовательной подготовки**  
**программы подготовки специалистов среднего звена**  
**22.02.01 Металлургия черных металлов**

**Профиль** технологический

**Форма обучения** очная

Магнитогорск, 2019

Рабочая программа разработана на основе требований ФГОС среднего общего образования, утвержденного приказом МОиН РФ от 17 мая 2012 г. № 413 и ФГОС СПО по специальности 22.02.01 Metallurgy черных металлов, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 21.04.2014. № 355.

**ОДОБРЕНО**

Предметной комиссией «Физической культуры и БЖ»  
Председатель  /Е.А.Киреева/  
Протокол № 6 от 20.02.2019

Методической комиссией МпК

Протокол № 5 от 21.02.2019

**Разработчик (и):**

преподаватель ФГБОУ ВО «МГТУ им. Г.И. Носова» МпК  /Елена Александровна Киреева

Рецензент: Руководитель физического воспитания Магнитогорского педагогического колледжа, преподаватель высшей категории, Заслуженный учитель РСФСР

 / А.И. Пундинов /

## СОДЕРЖАНИЕ

|                                                           |    |
|-----------------------------------------------------------|----|
| ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 4. |
| СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ                 | 6  |
| УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ                     | 12 |
| КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 13 |
| ПРИЛОЖЕНИЕ 1                                              | 15 |
| ПРИЛОЖЕНИЕ 2                                              | 16 |
| ПРИЛОЖЕНИЕ 3                                              | 17 |
| ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ                   | 20 |

# 1 ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## 1.1 Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» является частью образовательной программы СПО – программы подготовки специалистов среднего звена по специальности среднего профессионального образования технологического профиля профессионального образования

Рабочая программа составлена для очной формы обучения.

## 1.2 Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена

Учебная дисциплина «Физическая культура» относится к общеобразовательному циклу программы подготовки специалистов среднего звена и относится к предметной области ФГОС среднего общего образования «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности».

Уровень освоения учебной дисциплины в соответствии с ФГОС среднего общего образования базовый.

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» имеет межпредметную связь с общеобразовательными учебными дисциплинами «Основы безопасности жизнедеятельности».

Знания и умения, полученные обучающимися при освоении общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура», углубляются и расширяются в процессе изучения учебных дисциплин программы подготовки специалистов среднего звена общие гуманитарного и социально-экономического цикла: «ОГЭС. Физическая культура», «Безопасность жизнедеятельности».

## 1.3 Планируемые результаты освоения дисциплины:

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение обучающимися следующих **результатов**:

| <b>Личностные результаты</b>     |                                                                                                                                                                                                                                                 |
|----------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ЛР3                              | готовность к служению Отечеству, его защите;                                                                                                                                                                                                    |
| ЛР7                              | навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;                                                            |
| ЛР10                             | эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;                                                                                                                       |
| ЛР11                             | принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков; |
| ЛР12                             | бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;                                                                               |
| <b>Метапредметные результаты</b> |                                                                                                                                                                                                                                                 |
| МР2                              | умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;                                                                           |
| <b>Предметные результаты</b>     |                                                                                                                                                                                                                                                 |
| ПР1                              | умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для                                                                                                                                                                   |

|     |                                                                                                                                                                                                                      |
|-----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|     | организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);                   |
| ПР2 | владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;                   |
| ПР3 | владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;                                                 |
| ПР4 | владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; |
| ПР5 | владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;                                                                    |

## 2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1 Тематический план

| Раздел/ тема дисциплины                            | Учебная нагрузка обучающихся             |               |                      |                      | Планируемые результаты освоения дисциплины |
|----------------------------------------------------|------------------------------------------|---------------|----------------------|----------------------|--------------------------------------------|
|                                                    | Всего                                    | в том числе   |                      |                      |                                            |
|                                                    |                                          | лекции, уроки | практические занятия | лабораторные занятия |                                            |
| Раздел 1 Теоретическая часть                       |                                          |               |                      |                      | ЛР7, ЛР10, ПР2                             |
| Раздел 2 Практическая часть                        |                                          |               |                      |                      | ЛР11, ЛР12, МР2, ПР1, ПР3, ПР4, ПР5<br>ЛР3 |
| Тема 2 Легкая атлетика                             | 30                                       |               | 30                   |                      |                                            |
| Тема 2.1 Бег на короткие дистанции                 | 10                                       |               | 10                   |                      |                                            |
| Тема 2.2 Бег на средние дистанции                  | 10                                       |               | 10                   |                      |                                            |
| Тема 2.3 Бег на длинные дистанции                  | 10                                       |               | 10                   |                      |                                            |
| Тема 3 Баскетбол                                   | 25                                       |               | 25                   |                      |                                            |
| Тема 3.1 Техника владения мячом                    | 10                                       |               | 10                   |                      |                                            |
| Тема 3.2 Игровая подготовка                        | 13                                       |               | 13                   |                      |                                            |
| Тема 3.3 Правила игры                              | 2                                        |               | 2                    |                      |                                            |
| Тема 4 Настольный теннис                           | 15                                       |               | 15                   |                      |                                            |
| Тема 4.1 Техника игры                              | 6                                        |               | 6                    |                      |                                            |
| Тема 4.2 Правила игры                              | 1                                        |               | 1                    |                      |                                            |
| Тема 4.3 Игровая подготовка                        | 8                                        |               | 8                    |                      |                                            |
| Тема 5 Бадминтон                                   | 15                                       |               | 15                   |                      |                                            |
| Тема 5.1 Техника игры                              | 6                                        |               | 6                    |                      |                                            |
| Тема 5.2 Правила игры                              | 1                                        |               | 1                    |                      |                                            |
| Тема 5.3 Игровая подготовка                        | 8                                        |               | 8                    |                      |                                            |
| Тема 6 Волейбол                                    | 25                                       |               | 25                   |                      |                                            |
| Тема 6.1 Техника игры                              | 10                                       |               | 10                   |                      |                                            |
| Тема 6.2 Правила игры                              | 2                                        |               | 2                    |                      |                                            |
| Тема 6.3 Игровая подготовка                        | 13                                       |               | 13                   |                      |                                            |
| Тема 7 Атлетическая гимнастика                     | 7                                        |               | 7                    |                      |                                            |
| Тема 7.1 Основы тренировочного процесса            | 1                                        |               | 1                    |                      |                                            |
| Тема 7.2 Комплексы упражнений                      | 6                                        |               | 6                    |                      |                                            |
| Промежуточная аттестация, в том числе консультации | Дифференцированный зачет<br>1, 2 семестр |               |                      |                      |                                            |
| Всего                                              | 117                                      |               | 117                  |                      |                                            |

## **2.2 Содержание учебной дисциплины**

### **Раздел 1 Теоретическая часть**

#### **Тема 1.1 Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО**

Входной контроль. Инструктивный обзор содержания учебной дисциплины и знакомство обучающихся с основными условиями и требованиями к освоению программы, разработке индивидуального проекта.

##### **Содержание учебного материала:**

Современное состояние физической культуры и спорта. Физическая культура и личность профессионала. Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек.

Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура». Введение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Требования к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями.

##### **Виды учебной деятельности**

Знание современного состояния физической культуры и спорта.

Умение обосновывать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний.

Знание оздоровительных систем физического воспитания.

Владение информацией о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)

#### **Тема 1.2 Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья**

##### **Содержание учебного материала:**

Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи.

Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни. Рациональное питание и профессия. Активный отдых. Вводная и производственная гимнастика. Материнство и здоровье. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.

##### **Виды учебной деятельности**

Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность.

Знание режимов в трудовой и учебной деятельности.

Знание гигиенических средств оздоровления и управления работоспособностью.

#### **Тема 1.3 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями**

##### **Содержание учебного материала:**

Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Коррекция фигуры. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки. Сенситивность в развитии профилирующих двигательных качеств.

##### **Виды учебной деятельности**

Знание форм и содержания физических упражнений.

Умение организовывать занятия физическими упражнениями различной направленности с использованием знаний особенностей самостоятельных занятий для юношей и девушек.

Знание основных принципов построения самостоятельных занятий и их гигиены

#### **Тема 1.4 Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки**

##### **Содержание учебного материала:**

Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.

##### **Виды учебной деятельности**

Самостоятельное использование и оценка показателей функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.

Внесение коррекций в содержание занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля

#### **Тема 1.5 Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности**

##### **Содержание учебного материала:**

Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда студентов профессиональных образовательных организаций. Динамика работоспособности в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения общего состояния студентов в период экзаменационной сессии. Критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления. Методы повышения эффективности производственного и учебного труда. Значение мышечной релаксации.

Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности.

##### **Виды учебной деятельности**

Знание требований, которые предъявляет профессиональная деятельность к личности, ее психофизиологическим возможностям, здоровью и физической подготовленности.

Использование знаний динамики работоспособности в учебном году и в период экзаменационной сессии.

Умение определять основные критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления.

Овладение методами повышения эффективности производственного и учебного труда; освоение применения аутотренинга для повышения работоспособности

#### **Тема 1.6 Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста**

##### **Содержание учебного материала:**

Личная и социально-экономическая необходимость специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду. Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Тестирование состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования.

##### **Виды учебной деятельности**



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.

Применение средств и методов физического воспитания для профилактики профессиональных заболеваний.

Умение использовать на практике результаты компьютерного тестирования состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования

## **Раздел 2 Практическая часть**

Содержание учебно-методических занятий определяется по выбору преподавателя с учетом интересов студентов.

1. *Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции. Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов.*

2. *Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности. Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению.*

3. *Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении.*

4. *Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Физические упражнения для коррекции зрения.*

5. *Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности студентов.*

6. *Методика определения профессионально значимых психофизиологических и двигательных качеств на основе профессиограммы специалиста. Спортограмма и профессиограмма.*

7. *Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовки. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности.*

8. *Ведение личного дневника самоконтроля (индивидуальной карты здоровья). Определение уровня здоровья (по Э. Н. Вайнеру).*

9. *Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности с учетом профессиональной направленности.*

## **Учебно-тренировочные занятия**

При проведении учебно-тренировочных занятий преподаватель определяет оптимальный объем физической нагрузки, опираясь на данные о состоянии здоровья студентов, дает индивидуальные рекомендации для самостоятельных занятий тем или иным видом спорта.

## **Тема 2 Легкая атлетика**

### **Содержание учебного материала по теме:**

Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег 4 100 м, 4 400 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши), прыжки в длину.

### **Виды учебной деятельности**

Освоение техники беговых упражнений.

Умение технически грамотно выполнять (на технику): прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной.

Сдача контрольных нормативов.

### **Тема 3 Баскетбол**

#### **Содержание учебного материала по теме:**

Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защита — перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.

#### **Виды учебной деятельности**

Освоение основных игровых элементов.

Знание правил соревнований по избранному игровому виду спорта.

Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения.

Развитие личностно-коммуникативных качеств. Совершенствование восприятия, внимания, памяти, воображения, согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений.

Развитие волевых качеств, инициативности, самостоятельности.

Умение выполнять технику игровых элементов на оценку. Участие в соревнованиях по избранному виду спорта.

Освоение техники самоконтроля при занятиях; умение оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации

### **Тема 4 Настольный теннис**

#### **Содержание учебного материала по теме:**

Стойки, передвижения, жонглирование, подрезки, накаты, подачи, контрудары. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по правилам. Парная игра.

#### **Виды учебной деятельности**

Освоение основных игровых элементов.

Знание правил соревнований по избранному игровому виду спорта.

Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения.

Развитие личностно-коммуникативных качеств. Совершенствование восприятия, внимания, памяти, воображения, согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений.

Развитие волевых качеств, инициативности, самостоятельности.

Умение выполнять технику игровых элементов на оценку. Участие в соревнованиях по избранному виду спорта.

Освоение техники самоконтроля при занятиях; умение оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации

### **Тема 5 Бадминтон**

#### **Содержание учебного материала по теме:**

Стойки, передвижения, удары, подачи, смеш, Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по правилам. Парная игра.

#### **Виды учебной деятельности**

Освоение основных игровых элементов.

Знание правил соревнований по избранному игровому виду спорта.

Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения.

Развитие личностно-коммуникативных качеств. Совершенствование восприятия, внимания, памяти, воображения, согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений.

Развитие волевых качеств, инициативности, самостоятельности.

Умение выполнять технику игровых элементов на оценку. Участие в соревнованиях по избранному виду спорта.

Освоение техники самоконтроля при занятиях; умение оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации

## **Тема 6 Волейбол**

### **Содержание учебного материала по теме:**

Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди—животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.

### **Виды учебной деятельности**

Освоение основных игровых элементов.

Знание правил соревнований по избранному игровому виду спорта.

Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения.

Развитие личностно-коммуникативных качеств. Совершенствование восприятия, внимания, памяти, воображения, согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений.

Развитие волевых качеств, инициативности, самостоятельности.

Умение выполнять технику игровых элементов на оценку. Участие в соревнованиях по избранному виду спорта.

Освоение техники самоконтроля при занятиях; умение оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации

## **Тема 7 Атлетическая гимнастика**

### **Содержание учебного материала по теме:**

*Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. Техника безопасности занятий.*

Основы тренировочного процесса: Анатомия мышц, разминка, стрейтчинг.

*Дыхательная гимнастика используется для повышения основных функциональных систем: дыхательной и сердечно-сосудистой. Позволяет увеличивать жизненную емкость легких. Классические методы дыхания при выполнении движений. Дыхательные упражнения йогов. Современные методики дыхательной гимнастики (Лобановой-Поповой, Стрельниковой, Бутейко).*

### **Виды учебной деятельности**

Знание и умение грамотно использовать современные методики дыхательной гимнастики.

Осуществление контроля и самоконтроля за состоянием здоровья. Знание средств и методов при занятиях дыхательной гимнастикой.

Заполнение дневника самоконтроля

### 3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1 Материально-техническое обеспечение

Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрены следующие специальные помещения и оснащение:

| Тип и наименование специального помещения                                        | Оснащение специального помещения                                                                                                                                                                                   |
|----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| спортивный комплекс                                                              | Мультимедийные средства хранения, передачи и представления информации                                                                                                                                              |
|                                                                                  | Спортивный инвентарь, спортивное оборудование; Тренажеры, в т.ч. велотренажер, силовой; Весы медицинские; Оборудование для электронного стрелкового тира: лазерное оружие, обучающие программы, электронная мишень |
| Помещение для хранения и профилактического обслуживания спортивного оборудования | Шкафы, стеллажи для хранения спортивного оборудования, инструментов и расходных материалов.                                                                                                                        |

#### 3.2 Учебно-методическое и информационное обеспечение реализации программы

##### Основные источники:

1. Каткова, А. М. Физическая культура и спорт [Электронный ресурс]: учебное наглядное пособие / А. М. Каткова, А. И. Храмцова. - Москва: МПГУ, 2018. - 64 с. - Режим доступа: <https://new.znaniyum.com/read?id=339601> - Загл. с экрана.

2. Киреева, Е. А. Индивидуальный паспорт физического здоровья [Электронный ресурс] : учебное пособие [для СПО] / Е. А. Киреева, А. А. Волков ; МГТУ. - Магнитогорск : МГТУ, 2017. - 1 электрон. опт. диск (CD-ROM). - Режим доступа: <https://magtu.informsystema.ru/uploader/fileUpload?name=S22.pdf&show=dcatalogues/5/8804/S22.pdf&view=true>. - Макрообъект.

##### Дополнительные источники:

1. Киреева, Е. А. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебное пособие для СПО / Е. А. Киреева ; МГТУ. - Магнитогорск : МГТУ, 2015. - 85с. : табл. - Режим доступа: <https://magtu.informsystema.ru/uploader/fileUpload?name=S121.pdf&show=dcatalogues/5/8696/S121.pdf&view=true>. - Макрообъект.

2. Бурякин, Ф. Г. Лечебная физическая культура и массаж (для СПО). Учебник [Электронный ресурс]: учебник / Ф. Г. Бурякин, В. С. Мартынихин. — Москва : КноРус, 2019. — 278 с. — Режим доступа: <https://www.book.ru/book/930508> - Загл. с экрана.

##### Программное обеспечение и Интернет-ресурсы:

| Наименование ПО                                     | № Договора                | Срок действия лицензии |
|-----------------------------------------------------|---------------------------|------------------------|
| MS Windows 7 (подписка Imagine Premium)             | Д-1227 от 08.10.2018      | 11.10.2021             |
|                                                     | Д-757-17 от 27.06.2017    | 27.07.2018             |
|                                                     | Д-593-16 от 20.05.2016    | 20.05.2017             |
|                                                     | Д-1421-15 от 13.07.2015   | 13.07.2016             |
| MS Office 2007                                      | №135 от 17.09.2017        | бессрочно              |
| Kaspersky Endpoint Security для бизнеса-Стандартный | Д-300-18 от 21.03.2018    | 28.01.2020             |
|                                                     | Д-1347-17 от 20.12.2017   | 21.03.2018             |
|                                                     | Д-1481-16 от 25.11.2016   | 25.12.2017             |
|                                                     | Д-2026-15 от 11.12.2015   | 11.12.2016             |
| 7 Zip                                               | свободно распространяемое | бессрочно              |

##### Интернет-ресурсы

1 ГТО. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»  
Режим доступа: <https://user.gto.ru/user/login>, свободный. – Загл. с экрана. Яз. рус.

#### 4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе текущего контроля и промежуточной аттестации.

##### 4.1 Текущий контроль

| № | Контролируемые разделы (темы) учебной дисциплины | Контролируемые результаты                  | Наименование оценочного средства         |
|---|--------------------------------------------------|--------------------------------------------|------------------------------------------|
| 1 | <b>Раздел 1 Теоретическая часть</b>              | ЛР7, ЛР10, ПР2                             | Тест                                     |
| 2 | <b>Раздел 2 Практическая часть</b>               | ЛР11, ЛР12, МР2, ПР1, ПР3, ПР4, ПР5<br>ЛР3 | Контрольные нормативы (ГТО)<br>Портфолио |
| 3 | Тема 2 Легкая атлетика                           |                                            |                                          |
| 4 | Тема 3 Баскетбол                                 |                                            |                                          |
| 5 | Тема 4 Настольный теннис                         |                                            |                                          |
| 6 | Тема 5 Бадминтон                                 |                                            |                                          |
| 7 | Тема 6 Волейбол                                  |                                            |                                          |
| 8 | Тема 7 Атлетическая гимнастика                   |                                            |                                          |

##### 4.2 Промежуточная аттестация

Промежуточная аттестация обучающихся осуществляется по завершении изучения дисциплины и позволяет определить качество и уровень ее освоения.

Форма промежуточной аттестации по дисциплине «Физическая культура» - дифференцированный зачет.

| №   | Контрольные вопросы/дидактические единицы | Тема                           |
|-----|-------------------------------------------|--------------------------------|
| 1.  | Бег на короткие дистанции                 | Тема 2 Легкая атлетика         |
| 2.  | Бег на средние дистанции                  |                                |
| 3.  | Бег на длинные дистанции                  |                                |
| 4.  | Техника владения мячом                    | Тема 3 Баскетбол               |
| 5.  | Игровая подготовка                        |                                |
| 6.  | Правила игры                              |                                |
| 7.  | Техника игры                              | Тема 4 Настольный теннис       |
| 8.  | Правила игры                              |                                |
| 9.  | Игровая подготовка                        |                                |
| 10. | Техника игры                              | Тема 5 Бадминтон               |
| 11. | Правила игры                              |                                |
| 12. | Игровая подготовка                        |                                |
| 13. | Техника игры                              | Тема 6 Волейбол                |
| 14. | Правила игры                              |                                |
| 15. | Игровая подготовка                        |                                |
| 16. | Основы тренировочного процесса            | Тема 7 Атлетическая гимнастика |
| 17. | Комплексы упражнений                      |                                |

| №  | Типовые задания | Тема                   |
|----|-----------------|------------------------|
| 1. | Бег 30 м        | Тема 2 Легкая атлетика |
| 2. | Бег 60 м        |                        |
| 3. | Бег 100 м       |                        |
| 4. | Бег 200 м       |                        |
| 5. | Бег 400 м       |                        |
| 6. | Бег 800 м       |                        |
| 7. | Бег 1000 м      |                        |
| 8. | Бег 2000 м      |                        |
| 9. | Бег 3000 м      |                        |

|     |                                                                                                        |                                       |
|-----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|
| 10. | Ходьба 3 км                                                                                            |                                       |
| 11. | Прыжки в длину с разбега (м)                                                                           |                                       |
| 12. | Прыжки в высоту с разбега (м)                                                                          |                                       |
| 13. | Кросс 3 км                                                                                             |                                       |
| 14. | Кросс 5 км                                                                                             |                                       |
| 15. | Прыжки в длину с места (см)                                                                            | <b>Тема 3 Баскетбол</b>               |
| 16. | Бросок из-под кольца (кол-во попаданий из 10 попыток)                                                  |                                       |
| 17. | Штрафные броски (кол-во попаданий из 5 попыток)                                                        |                                       |
| 18. | Ведение, бросок после 2-х шагов                                                                        |                                       |
| 19. | Броски с равноудаленных точек (кол-во попаданий из 10 попыток)                                         |                                       |
| 20. | Передача двумя руками от груди в стену (S-3 м) за 10 сек.                                              | <b>Тема 6 Волейбол</b>                |
| 21. | Верхняя передача (над собой)                                                                           |                                       |
| 22. | Верхняя передача (в парах)                                                                             |                                       |
| 23. | Прием мяча снизу после подачи (из 5)                                                                   |                                       |
| 24. | Нижняя прямая подача (из 6)                                                                            |                                       |
| 25. | Верхняя прямая подача (из 6)                                                                           | <b>Тема 4 Настольный теннис</b>       |
| 26. | Набивание мяча: ладонной поверхностью, тыльной поверхностью, ребром                                    |                                       |
| 27. | Подрезка: справа, слева                                                                                |                                       |
| 28. | Накат: справа, слева                                                                                   |                                       |
| 29. | Подача: по прямой, по диагонали                                                                        |                                       |
| 30. | Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз)                                                       | <b>Тема 7 Атлетическая гимнастика</b> |
| 31. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (ноги прямые, колени закреплены)<br>кол-во раз за 1 мин |                                       |
| 32. | Прыжки через скакалку (кол-во раз в 1 мин)                                                             |                                       |
| 33. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)                                                    |                                       |
| 34. | Подъем переворотом в упор на высокой перекладине (кол-во раз)                                          |                                       |
| 35. | Жим штанги лежа (% от массы тела)                                                                      |                                       |

#### **Критерии оценки зачета/дифференцированного зачета/экзамена**

– «Отлично» - практическое и теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, умения сформированы, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, качество их выполнения оценено высоко.

– «Хорошо» - практическое и теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, некоторые умения сформированы недостаточно, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, некоторые виды заданий выполнены с ошибками.

– «Удовлетворительно» - практическое и теоретическое содержание курса освоено частично, но пробелы не носят существенного характера, необходимые умения работы с освоенным материалом в основном сформированы, большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий выполнено, некоторые из выполненных заданий содержат ошибки.

– «Неудовлетворительно» - практическое и теоретическое содержание курса не освоено, необходимые умения не сформированы, выполненные учебные задания содержат грубые ошибки.

## АКТИВНЫЕ И ИНТЕРАКТИВНЫЕ МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ

1. Активные и интерактивные методы используются при проведении теоретических и практических занятий:

| Раздел/тема                                     | Применяемые активные и интерактивные методы      | Краткая характеристика                                                                                                                                                                                                             |
|-------------------------------------------------|--------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Тема 2</b><br><b>Лёгкая атлетика</b>         | Тренинг обучающий                                | «Легкая атлетика. Совершенствование техники эстафетного бега »<br>В ходе урока вырабатываются навыки двигательных действий, направленных на формирование физических умений.                                                        |
| <b>Тема 3</b><br><b>Баскетбол</b>               | Компьютерные симуляции                           | «Баскетбол. Совершенствование техники владения мячом»<br>В ходе урока воспроизводятся игровые ситуации, тактические решения и возможность применения их на практике                                                                |
| <b>Тема 4</b><br><b>Настольный теннис</b>       | Тренинг обучающий                                | «Настольный теннис. Совершенствование техники игры: накаты, подрезки»<br>В ходе урока формируются навыки игры в настольный теннис.                                                                                                 |
| <b>Тема 5</b><br><b>Бадминтон</b>               | Тренинг обучающий                                | «Бадминтон. Правила соревнований».<br>В ходе урока, на примере игровых ситуаций, разбираются правила соревнований по бадминтону.                                                                                                   |
| <b>Тема 6</b> Волейбол                          | Анализ конкретной ситуации<br>(игровые ситуации) | «Волейбол. Основы судейства»<br>В ходе урока воссоздаются игровые ситуации, и разбираются пути их решения (спорные моменты в игре – судейское решение – обоснование данного решения)                                               |
| <b>Тема 7</b><br><b>Атлетическая гимнастика</b> | Анализ конкретной ситуации<br>(игровые ситуации) | «Атлетическая гимнастика. Комплексы упражнений на все группы мышц»<br>Демонстрируются комплексы упражнений на все группы мышц (видео, компьютер).<br>Дается физиологическое обоснование упражнений. Разучиваются данные комплексы. |



### ПЕРЕЧЕНЬ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

| Содержание обучения                   | Темы практических занятий               | Количество часов |
|---------------------------------------|-----------------------------------------|------------------|
| <b>Раздел 2 Практическая часть</b>    |                                         |                  |
| <b>Тема 2 Легкая атлетика</b>         | Тема 2.1 Бег на короткие дистанции      | 10               |
|                                       | Тема 2.2 Бег на средние дистанции       | 10               |
|                                       | Тема 2.3 Бег на длинные дистанции       | 10               |
| <b>Тема 3 Баскетбол</b>               | Тема 3.1 Техника владения мячом         | 10               |
|                                       | Тема 3.2 Игровая подготовка             | 13               |
|                                       | Тема 3.3 Правила игры                   | 2                |
| <b>Тема 4 Настольный теннис</b>       | Тема 4.1 Техника игры                   | 6                |
|                                       | Тема 4.2 Правила игры                   | 1                |
|                                       | Тема 4.3 Игровая подготовка             | 8                |
| <b>Тема 5 Бадминтон</b>               | Тема 5.1 Техника игры                   | 6                |
|                                       | Тема 5.2 Правила игры                   | 1                |
|                                       | Тема 5.3 Игровая подготовка             | 8                |
| <b>Тема 6 Волейбол</b>                | Тема 6.1 Техника игры                   | 10               |
|                                       | Тема 6.2 Правила игры                   | 2                |
|                                       | Тема 6.3 Игровая подготовка             | 13               |
| <b>Тема 7 Атлетическая гимнастика</b> | Тема 7.1 Основы тренировочного процесса | 1                |
|                                       | Тема 7.2 Комплексы упражнений           | 6                |
| <b>ИТОГО</b>                          |                                         | <b>117</b>       |

## ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ МАРШРУТ

| Контрольная точка | Контролируемые разделы (темы) учебной дисциплины | Контролируемые результаты                | Оценочные средства                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|-------------------|--------------------------------------------------|------------------------------------------|------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>№1</b>         | <b>Раздел 1<br/>Теоретическая часть</b>          | ЛР7, ЛР10, ПР2                           | Тест                                     | 1. Тесты, расположенные на образовательном портале<br>2. Киреева, Е. А. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебное пособие для СПО / Е. А. Киреева ; МГТУ. - Магнитогорск : МГТУ, 2015. - 85с. : табл. – Режим доступа: <a href="https://magtu.informsistema.ru/uploader/fileUpload?name=S121.pdf&amp;show=dcatalogues/5/8696/S121.pdf&amp;view=true">https://magtu.informsistema.ru/uploader/fileUpload?name=S121.pdf&amp;show=dcatalogues/5/8696/S121.pdf&amp;view=true</a> – Макрообъект. |
| <b>№2</b>         | <b>Раздел 2<br/>Практическая часть</b>           | ЛР11, ЛР12, ЛР3, МР2, ПР1, ПР3, ПР4, ПР5 | Контрольные нормативы (ГТО)<br>Портфолио |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <b>№3</b>         | Тема 2 Легкая атлетика                           | ЛР11, ЛР12, ЛР3, МР2, ПР1, ПР3, ПР4, ПР5 | Контрольные нормативы (ГТО)<br>Портфолио | 1. Бег на короткие дистанции (30, 60, 100, 200, 400 м)<br>2. Бег на средние дистанции (800, 1000, 1500 м)<br>3. Бег на длинные дистанции (2000, 3000, 5000 м)<br>4. Прыжки в длину.<br>5. Челночный бег.                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>№4</b>         | Тема 3 Баскетбол                                 | ЛР11, ЛР12, ЛР3, МР2, ПР1, ПР3, ПР4, ПР5 | Контрольные нормативы (ГТО)<br>Портфолио | 1. Техника выполнения бросков из-под кольца.<br>2. Техника выполнения штрафных бросков.<br>3. Техника выполнения трехочковых бросков.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>№5</b>         | Тема 4 Настольный теннис                         | ЛР11, ЛР12, ЛР3, МР2, ПР1, ПР3, ПР4, ПР5 | Контрольные нормативы (ГТО)<br>Портфолио | 1. Техника выполнения подачи.<br>2. Набивание мяча.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>№6</b>         | Тема 5 Бадминтон                                 | ЛР11, ЛР12, ЛР3, МР2, ПР1, ПР3, ПР4, ПР5 | Контрольные нормативы (ГТО)<br>Портфолио | 1. Техника выполнения подачи.<br>2. Техника выполнения атакующего удара.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>№7</b>         | Тема 6 Волейбол                                  | ЛР11, ЛР12, ЛР3, МР2, ПР1, ПР3, ПР4, ПР5 | Контрольные нормативы (ГТО)<br>Портфолио | 1. Техника выполнения передач.<br>2. Техника выполнения подач.<br>1. Техника выполнения нападающего удара                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>№8</b>         | Тема 7 Атлетическая гимнастика                   | ЛР11, ЛР12, ЛР3, МР2, ПР1, ПР3, ПР4, ПР5 | Контрольные нормативы (ГТО)<br>Портфолио | 1. Комплекс упражнений на отдельные группы мышц                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <b>№9</b>         | Допуск к дифференцированному зачету              | ЛР3, ЛР7, ЛР10, ЛР11, ЛР12 МР2           | Портфолио                                | 1. Знания (выполнение итоговых тестовых заданий, расположенных на образовательном портале)<br>2. Техника владения двигательными                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |

|                                 |                          |                               |                             |                                                                                                                                                                                          |
|---------------------------------|--------------------------|-------------------------------|-----------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                 |                          | ПР1, ПР2,<br>ПР3, ПР4,<br>ПР5 |                             | умениями и навыками (итоги контрольных нормативов по разделам, заполняются в ИПФЗ)                                                                                                       |
| <b>Промежуточная аттестация</b> | Дифференцированный зачет |                               | Контрольные нормативы (ГТО) | 3. Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность (грамоты, дипломы, сертификаты)<br>4. Уровень физической подготовленности (Общий рейтинг по ИПФЗ). |

## ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ

| № п/п | Раздел рабочей программы                                                     | Краткое содержание изменения/дополнения                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Дата, № протокола заседания ПК | Подпись председателя ПК                                                               |
|-------|------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
|       |                                                                              | Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» актуализирована. В рабочую программу внесены следующие изменения:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                |                                                                                       |
| 1     | 3.2<br>Учебно-методическое и информационное обеспечение реализации программы | В связи с обновлением платформы электронной библиотечной системы “Знаниум” в текст раздела 3.2 Рабочей программы включены обновленные режимы доступа на информационные источники.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 11.09.2019 г.<br>Протокол № 1  |    |
| 2     | 3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ                                      | <p>В связи с обновлением материально-технического обеспечения п. Материально-техническое обеспечение читать в новой редакции:</p> <p><b>Спортивный комплекс Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий</b> для проведения учебных, практических занятий, для групповых и индивидуальных консультаций, для текущего контроля и промежуточной аттестации.</p> <p>Стойки волейбольные (комплект);<br/> Стойки баскетбольные (комплект);<br/> Ворота для мини-футбола;<br/> Турник двойной;<br/> Брусья (комплект);<br/> Рукоход "Волна";<br/> Стенка гимнастическая (комплект);<br/> Полоса препятствий "Разрушенный мост";<br/> Полоса препятствий "Лабиринт";<br/> Полоса препятствий "Забор с наклонной доской";<br/> Полоса препятствий "Стенка с двумя проломами";<br/> Полоса препятствий "Одиночный окоп"</p> <p><b>Спортивный комплекс Спортивный зал</b></p> <p>Учебная аудитория для проведения учебных, практических занятий, для групповых и индивидуальных консультаций, для текущего контроля и промежуточной аттестации.</p> <p>Рабочее место преподавателя, рабочие места обучающихся, доска учебная, учебная мебель;<br/> Щиты баскетбольные пластик 180*105;<br/> Кольца баскетбольные (амортизационные);<br/> Стойка волейбольная;<br/> Табло универсальное;<br/> Щиты с баскетбольными держателями с кольцами;<br/> Сетка защитная спортивная;<br/> Шведские стенки</p> | 16.09.2020 г.<br>Протокол № 1  |    |
|       | 3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ                                      | <p>В связи с заключением контрактов со сторонними электронными библиотечными системами “BOOK.RU” (Контракт № К-56-20 от 25.08.2020 г. ООО «КноРус медиа», 01.09.2020 г. по 31.08.2021 г.), ЭБС ЗНАНИУМ (Контракт № К-60-20 от 13.08.2020 г. ООО «ЗНАНИУМ», 01.09.2020 г. по 31.08.2021 г.) п. Информационное обеспечение обучения читать в новой редакции:</p> <p><b>Основные источники:</b></p> <p>1. Каткова, А. М. Физическая культура и спорт [Электронный ресурс]: учебное наглядное пособие / А. М. Каткова, А. И. Храмцова. - Москва: МПГУ, 2018. - 64 с. - Режим доступа:</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 16.09.2020 г.<br>Протокол № 1  |  |

|  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |  |  |
|--|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
|  |  | <p><a href="https://new.znanium.com/read?id=339601">https://new.znanium.com/read?id=339601</a> - Загл. с экрана.</p> <p>2. Киреева, Е. А. Индивидуальный паспорт физического здоровья [Электронный ресурс] : учебное пособие [для СПО] / Е. А. Киреева, А. А. Волков ; МГТУ. - Магнитогорск : МГТУ, 2017. - 1 электрон. опт. диск (CD-ROM). – Режим доступа: <a href="https://magtu.informsystema.ru/uploader/fileUpload?name=S22.pdf&amp;show=dcatalogues/5/8804/S22.pdf&amp;view=true">https://magtu.informsystema.ru/uploader/fileUpload?name=S22.pdf&amp;show=dcatalogues/5/8804/S22.pdf&amp;view=true</a>. – Макрообъект.</p> <p><b>Дополнительные источники:</b></p> <p>1. Киреева, Е. А. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебное пособие для СПО / Е. А. Киреева ; МГТУ. - Магнитогорск : МГТУ, 2015. - 85с. : табл. – Режим доступа: <a href="https://magtu.informsystema.ru/uploader/fileUpload?name=S121.pdf&amp;show=dcatalogues/5/8696/S121.pdf&amp;view=true">https://magtu.informsystema.ru/uploader/fileUpload?name=S121.pdf&amp;show=dcatalogues/5/8696/S121.pdf&amp;view=true</a>. – Макрообъект.</p> <p>2. Бурякин, Ф. Г. Лечебная физическая культура и массаж (для СПО). Учебник [Электронный ресурс]: учебник / Ф. Г. Бурякин, В. С. Мартынихин. — Москва : КноРус, 2019. — 278 с. — Режим доступа: <a href="https://www.book.ru/book/930508">https://www.book.ru/book/930508</a> - Загл. с экрана.</p> |  |  |
|  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |  |  |
|  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |  |  |
|  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |  |  |
|  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |  |  |
|  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |  |  |
|  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |  |  |