

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ КРАСНОЯРСКОГО КРАЯ  
КГБПОУ «КАНСКИЙ ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

РАССМОТРЕНО

на заседании ЦМК  
общеобразовательных дисциплин  
протокол № 1 от «01» 09 2023 г.

Лисац | Миссер 09

УТВЕРЖДАЮ

заместитель директора по учебной работе

Ильв | Ильвенева РМ

«01» 09 2023 г.

АДАПТИРОВАННАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
ДЛЯ РЕБЕНКА-ИНВАЛИДА

РП.00479926.40.02.01.22

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1 Паспорт рабочей программы учебной дисциплины</b>	4
1.1 Область применения рабочей программы	4
1.2 Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы	4
1.3 Требования к результатам освоения учебной дисциплины.	4
<b>2 Структура и содержание учебной дисциплины</b>	5
2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы	5
2.2 Содержание учебной дисциплины	6
2.3 Тематический план и содержание учебной дисциплины	7
<b>3 Условия реализации программы учебной дисциплины</b>	17
3.1 Требования к материально-техническому обеспечению	17
3.2 Информационное обеспечение обучения	17

# **1 ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

## **1.1 Область применения рабочей программы**

Адаптированная образовательная программа учебного предмета Физическая культура является частью основной профессиональной образовательной программы среднего профессионального образования для лиц с ОВЗ, обучающихся по программе подготовки специалистов среднего звена по специальности 40.02.01 Право и организация социального обеспечения Программа рассчитана на весь период обучения. Изменения и дополнения будут внесены в программу в случае, если таковые будут иметь место в индивидуальной программе ИПРА ребенка-инвалида.

## **1.2 Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы**

Учебная дисциплина Физическая культура входит в общий гуманитарный и социально-экономический учебный цикл.

## **1.3. Требования к результатам освоения учебной дисциплины.**

Освоение содержания учебной дисциплины Физическая культура обеспечивает достижение студентами следующих результатов:

<b>Результаты освоения учебной дисциплины (Наименование ОК и ПК согласно ФГОС СПО)</b>	<b>Результаты обучения</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
--	----------------------------	--

<p>ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.</p>		
<p>ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.</p>	<p>Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p>	<p>Выполнение испытаний (тестов) комплекса ГТО, домашнего задания, рефераты, доклады, сообщения по темам, практические задания.</p>
<p>ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.</p>	<p>- Знания роли ФК в общекультурном профессиональном социальном развитии человека. - Знания основ здорового образа жизни.</p>	
<p>ОК 10. Соблюдать основы здорового образа жизни, требования охраны труда.</p>		

## 2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов	в т.ч. по семестрам			
		III	IV	V	VI
<b>Трудоемкость учебного предмета (всего), в том числе часов вариативной части</b>	244	68	86	56	34
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего), в том числе часов вариативной части</b>	122	34	46	26	16
в том числе:					
теоритические занятия	8	2	2	2	2
практические занятия	114	32	44	24	14
ИОП (индивидуальный образовательный проект)	-	-	-	-	-
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	122	34	40	30	18
<b>Консультации (всего)</b>	-	-	-	-	-
<b>Промежуточная аттестация</b>	-	-	-	-	-
<b>Форма промежуточной аттестации</b>		ДЗ	ДЗ	ДЗ	ДЗ

## 2.2 Содержание учебной дисциплины Физическая культура

Код профессиональной компетенции	Наименование разделов и тем	Всего часов	Объем времени, отведенный на освоение учебной дисциплины				
			Обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося			Самостоятельная работа обучающегося	
			всего, часов	в т.ч. лабораторные работы и практические занятия, часов	в т.ч., курсовая работа (проект), часов	всего, часов	в т.ч., курсовая работа (проект), часов
ОК 02. ОК.03 ОК 06. ОК 10.ДПК. 01	Лёгкая атлетика	71	38	34	-	33	-
ОК 02. ОК.03 ОК 06. ОК 10.ДПК. 01	Баскетбол	63	30	30	-	33	-
ОК 02. ОК.03 ОК 06. ОК 10.ДПК. 01	Настольный теннис	30	14	14	-	16	-
ОК 02. ОК.03 ОК 06. ОК 10.ДПК. 01	Лыжная и (или) конькобежная подготовка	48	24	22	-	24	-
ОК 02. ОК.03 ОК 06. ОК 10.ДПК. 01	Силовая гимнастика	12	6	4	-	6	-
ОК 02. ОК.03 ОК 06. ОК 10.ДПК. 01	Волейбол	20	10	10	-	10	-
	<b>Всего</b>	<b>244</b>	<b>122</b>	<b>114</b>	<b>-</b>	<b>122</b>	<b>-</b>

### 2.3 Тематический план учебной дисциплины Физическая культура

№ уро ка	Наименование разделов и тем	Учебная нагрузка обучающихся (час.)		Активные формы проведения занятий	Технические средства обучения	Домашнее задание	Внеаудиторная самостоятельная работа студента	Образовательные результаты (ОК, ПК, ДПК)
		очная форма обучения						
		ауд.	само ст.					
1	2	3	4	5	6	7	8	9
	<b>2 КУРС 3 СЕМЕСТР ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА 10 - ЧАСОВ.</b>							
1.	Техника безопасности на уроках (инструктаж).	2теор	2	Индивидуальная работа	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, разработка комплекса упражнений,	ОК 02. ОК.03 ОК 06. ОК 10.
2.	Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений для профилактики нарушений осанки, для укрепления основных групп мышц.	2 прак.	2	Индивидуальная работа	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, реферат,	ОК 02. ОК.03 ОК 06. ОК 10.
3.	Разучивание и совершенствование выполнения комплекса физических упражнений, для развития способности к произвольному расслаблению .	2 прак.	2	Индивидуальная работа	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, разработка комплекса упражнений,	ОК 02. ОК.03 ОК 06. ОК 10.
4.	Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений для укрепления сердечнососудистой системы. Дыхательная гимнастика.	2 прак.	2	Индивидуальная работа	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, разработка комплекса упражнений	ОК 02. ОК.03 ОК 06. ОК 10.

5.	Разучивание и совершенствование выполнения комплекса гимнастических упражнений для улучшения работоспособности и снятия общего утомления.	2 прак.	2	Индивидуальная работа	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, план-конспект	ОК 02. ОК.03 ОК 06. ОК 10.
<b>БАСКЕТБОЛ – 12 ЧАСОВ</b>								
6.	Инструктаж по технике безопасности на уроке по баскетболу. Правила игры в баскетбол.	2 прак.	2	Индивидуальная работа	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, Тестирование физических качеств.	ОК 02. ОК.03 ОК 06. ОК 10.
7.	Изучение бросков баскетбольного мяча с места в корзину.	2 прак.	2	Индивидуальная работа	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, разработка комплекса упражнений.	ОК 02. ОК.03 ОК 06. ОК 10.
8.	Совершенствование бросков баскетбольного мяча с места в корзину.	2 прак.	2	Индивидуальная работа	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, разработка комплекса упражнений.	ОК 02. ОК.03 ОК 06. ОК 10.
9.	Совершенствование бросков баскетбольного мяча с места в корзину.	2 прак.	2	Индивидуальная работа	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, реферат.	ОК 02. ОК.03 ОК 06. ОК 10.
10.	Доклад в группе по теме: «Правила баскетбола». Совершенствование бросков баскетбольного мяча с места в корзину.	2 прак.	2	Индивидуальная работа	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, разработка комплекса упражнений.	ОК 02. ОК.03 ОК 06. ОК 10.
11.	Судейская практика. Помощь в проведении судейства в группе по баскетболу.	2 прак.	2	Индивидуальная работа	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, разработка комплекса упражнений.	ОК 02. ОК.03 ОК 06.



								ОК 10.
	<b>НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС- 8 ЧАСОВ</b>							
12.	Доклад в группе по теме: «Правила игры. Развитие психических процессов (внимания) посредством игры в настольный теннис». Учебная игра.	2 прак.	2	Индивидуальная работа	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, Тестирование физических качеств.	ОК 02. ОК.03 ОК 06. ОК 10.
13.	Развитие реакции и оперативного мышления посредством игры в настольный теннис.	2 прак.	2	Индивидуальная работа	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, разработка комплекса упражнений.	ОК 02. ОК.03 ОК 06. ОК 10.
14.	Развитие реакции и оперативного мышления посредством игры в настольный теннис.	2 прак.	2	Индивидуальная работа	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, разработка комплекса упражнений.	ОК 02. ОК.03 ОК 06. ОК 10.
15.	Правила игры пара на пару	2 прак.	2	Индивидуальная работа	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, реферат.	ОК 02. ОК.03 ОК 06. ОК 10.
	<b>ЛЫЖНАЯ И (ИЛИ) КОНЬКОБЕЖНАЯ ПОДГОТОВКА – 14 ЧАСОВ</b>							
16.	Инструктаж по технике безопасности на занятиях на улице. Подготовка, подбор лыж или коньков.	2 прак.	2	Индивидуальная работа	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, разработка комплекса упражнений.	ОК 02. ОК.03 ОК 06. ОК 10.
17.	Доклад в группе по теме: «Лыжный спорт в России». Прогулка.	2 прак.	2	Индивидуальная работа	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, Тестирование физических качеств.	ОК 02. ОК.03 ОК 06. ОК 10.

2 КУРС 4 СЕМЕСТР								
18.	Доклад в группе по теме: «Лыжный туризм в России». Прогулка.	2 прак.	2	Индивидуальная работа	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, разработка комплекса упражнений.	ОК 02. ОК.03 ОК 06. ОК 10.
19.	Доклад в группе по теме: «Конькобежный спорт в России». Прогулка.	2 прак.	2	Индивидуальная работа	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, разработка комплекса упражнений.	ОК 02. ОК.03 ОК 06. ОК 10.
20.	Доклад в группе по теме: «Участие России в зимних олимпиадах». Прогулка.	2 прак.	2	Индивидуальная работа	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, реферат.	ОК 02. ОК.03 ОК 06. ОК 10.
21.	Изучение техники скандинавской ходьбы (посильные упражнения)	2 прак.	2	Индивидуальная работа	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, разработка комплекса упражнений.	ОК 02. ОК.03 ОК 06. ОК 10.
22.	Совершенствование техники скандинавской ходьбы (посильные упражнения)	2 прак.	2	Индивидуальная работа	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, разработка комплекса упражнений.	ОК 02. ОК.03 ОК 06. ОК 10.
<b>ВОЛЕЙБОЛ- 10 ЧАСОВ</b>								
23.	Инструктаж по технике безопасности по волейболу. Изучение правил спортивного волейбола	2 прак.	2	Индивидуальная работа	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, Тестирование физических качеств.	ОК 02. ОК.03 ОК 06. ОК 10.
24.	Доклад в группе по теме: «Развитие волейбола в России». Правила игры и судейства.	2 прак.	2	Индивидуальная работа	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, разработка комплекса	ОК 02. ОК.03 ОК 06.

							упражнений.	ОК 10.
25.	Судейская практика. Помощь в проведении судейства в группе по волейболу. Упражнения на равновесие и координацию	2 прак.	2	Индивидуальная работа	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, разработка комплекса упражнений.	ОК 02. ОК.03 ОК 06. ОК 10.
26.	Судейская практика. Помощь в проведении судейства в группе по волейболу. Индивидуальное выполнение заданий	2 прак.	2	Индивидуальная работа	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, реферат.	ОК 02. ОК.03 ОК 06. ОК 10.
27.	Судейская практика. Помощь в проведении судейства в группе по волейболу. Индивидуальное выполнение заданий	2 прак.	2	Индивидуальная работа	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, разработка комплекса упражнений.	ОК 02. ОК.03 ОК 06. ОК 10.
<b>СИЛОВАЯ ГИМНАСТИКА- 6 ЧАСОВ</b>								
28.	Общие сведения о бодибилдинге, пауэрлифтинге, силовой гимнастики. ОФП.	2 теор	2	Индивидуальная работа	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, Тестирование физических качеств.	ОК 02. ОК.03 ОК 06. ОК 10.
29.	Строевые приемы на месте и в движении. Комплекс ритмической гимнастики.	2 прак.	2	Индивидуальная работа	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, разработка комплекса упражнений.	ОК 02. ОК.03 ОК 06. ОК 10.
30.	Разучивание выполнения комплекса упражнений с применением отягощений. Дыхательная гимнастика	2 прак.	2	Индивидуальная работа	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, разработка комплекса упражнений.	ОК 02. ОК.03 ОК 06. ОК 10.
<b>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА- 12 ЧАСОВ</b>								
31.	Доклад в группе по теме: «Рекордсмены	2	2	Индивидуальная	Спортивный	ОФП	ОФП,	ОК 02.

	олимпийских игр по легкой атлетике». Сгибание-разгибание рук в упоре лежа. Дыхательная гимнастика	прак.		ная работа	инвентарь		Тестирование физических качеств.	ОК.03 ОК 06. ОК 10.
32.	Участие в судействе легкоатлетического кросса на 1000м. и 2000 м Общеразвивающие упражнения	2 прак.	2	Индивидуальная работа	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, разработка комплекса упражнений.	ОК 02. ОК.03 ОК 06. ОК 10.
33.	Участие в судействе легкоатлетического бега на 800м	2 прак.	2	Индивидуальная работа	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, разработка комплекса упражнений.	ОК 02. ОК.03 ОК 06. ОК 10.
34.	Участие в судействе эстафет. Упражнения на равновесие и координацию.	2 прак.	-	Индивидуальная работа	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, реферат.	ОК 02. ОК.03 ОК 06. ОК 10.
35.	Участие в судейств. Упражнения на мышцы брюшного пресса.	2 прак.	-	Индивидуальная работа	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, разработка комплекса упражнений.	ОК 02. ОК.03 ОК 06. ОК 10.
36.	Комплекс утренней гимнастики. Упражнения на равновесие и координацию.	2 прак.	-	Индивидуальная работа	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, разработка комплекса упражнений.	ОК 02. ОК.03 ОК 06. ОК 10.
<b>Баскетбол – 8 часов</b>								
37.	Инструктаж по технике безопасности на уроке по баскетболу. Повторение правил игры в баскетбол.	2 прак.	2	Индивидуальная работа	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, разработка комплекса упражнений.	ОК 02. ОК.03 ОК 06. ОК 10.

38.	Совершенствование бросков баскетбольного мяча с места в корзину. Индивидуальные упражнения	2 прак.	2	Индивидуальная работа	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, разработка комплекса упражнений.	ОК 02. ОК.03 ОК 06. ОК 10.
39.	Совершенствование бросков баскетбольного мяча с места в корзину. Посильные упражнения	2 прак.	2	Индивидуальная работа	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, реферат.	ОК 02. ОК.03 ОК 06. ОК 10.
40.	Зачетный урок	2 прак.	2	Индивидуальная работа	Спортивный инвентарь	ОФП		ОК 02. ОК.03 ОК 06. ОК 10.
<b>4 КУРС 5 СЕМЕСТР</b>								
<b>ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА - 16 ЧАСОВ</b>								
1	Введение: Инструктаж по технике безопасности.	2 теор	3	Индивидуальная работа	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, Тестирование физических качеств.	ОК 02. ОК.03 ОК 06. ОК 10.
2	Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений для укрепления сердечнососудистой системы. Дыхательная гимнастика.	2 прак.	2	Индивидуальная работа	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, разработка комплекса упражнений.	ОК 02. ОК.03 ОК 06. ОК 10.
3	Разучивание и совершенствование выполнения комплекса гимнастических упражнений для улучшения работоспособности и снятия общего утомления.	2 прак.	2	Индивидуальная работа	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, разработка комплекса упражнений.	ОК 02. ОК.03 ОК 06. ОК 10.
4	Основные методики массажа и самомассажа. Разучивание и	2 прак.	2	Индивидуальная работа	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, реферат.	ОК 02. ОК.03

	совершенствование приемов ручного классического самомассажа			ная работа				ОК 06. ОК 10.
5	Ежедневная утренняя гимнастика. Правила и способы выполнения. Ловля теннисного мяча после отскока от пола, стены (правой и левой рукой)	2 прак.	2	Индивидуальная работа	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, разработка комплекса упражнений.	ОК 02. ОК.03 ОК 06. ОК 10.
6	Доклад в группе по теме: «Физическая культура и спорт в России». Комплекс упражнений на общее развитие силы мышц.	2 прак.	2	Индивидуальная работа	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, разработка комплекса упражнений.	ОК 02. ОК.03 ОК 06. ОК 10.
7	Доклад в группе по теме: «Правила в легкой атлетике». Участие в судействе легкоатлетического бега на 100м.	2 прак.	2	Индивидуальная работа	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, реферат.	ОК 02. ОК.03 ОК 06. ОК 10.
8	Участие в судействе легкоатлетического бега на 2000м	2 прак.	2	Индивидуальная работа	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, Тестирование физических качеств.	ОК 02. ОК.03 ОК 06. ОК 10.
	<b>БАСКЕТБОЛ - 10 ЧАСОВ</b>							
9	Инструктаж по технике безопасности на уроке по баскетболу. Правила игры в баскетбол. Учебная игра	2 прак.	3	Индивидуальная работа	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, Тестирование физических качеств.	ОК 02. ОК.03 ОК 06. ОК 10.
10	Совершенствование бросков баскетбольного мяча с места в корзину.	2 прак.	2	Индивидуальная работа	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, разработка комплекса упражнений.	ОК 02. ОК.03 ОК 06. ОК 10.
11	Судейская практика. Помощь в	2	2	Индивидуальная	Спортивный	ОФП	ОФП,	ОК 02.



								ОК 10.
17	Инструктаж по техники безопасности на занятиях на улице. Подбор лыжного инвентаря, коньков, правила переноски лыжного инвентаря.	2 теор	2	Индивидуальная работа	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, Тестирование физических качеств.	ОК 02. ОК.03 ОК 06. ОК 10.
18	Доклад в группе по теме: «Лыжный спорт в России». Прогулка.	2 прак.	2	Индивидуальная работа	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, разработка комплекса упражнений.	ОК 02. ОК.03 ОК 06. ОК 10.
19	Доклад в группе по теме: «Зимний туризм в России». Прогулка	2 прак.	2	Индивидуальная работа	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, разработка комплекса упражнений.	ОК 02. ОК.03 ОК 06. ОК 10.
20	Доклад в группе по теме: «Конькобежный спорт в дореволюционной России». Прогулка	2 прак.	2	Индивидуальная работа	Спортивный инвентарь	Рефераты на тему лыжной подготовки	ОФП, реферат.	ОК 02. ОК.03 ОК 06. ОК 10.
21	ЗАЧЕТНЫЙ УРОК	2 прак.	2	ЗАЧЕТНОЕ ЗАНЯТИЕ	Спортивный инвентарь	ОФП		ОК 02. ОК.03 ОК 06. ОК 10.



### 3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1 Требования к материально-техническому обеспечению

Реализация программы учебной дисциплины требует наличия спортивного зала.

Оборудование спортивных залов: гранаты, эстафетные палочки, ядро, теннисные ракетки, теннисные столы, мяч малый (теннисный), скакалки, обручи гимнастические, скамейки гимнастические, баскетбольные мячи, волейбольные мячи, футбольные мячи, лыжный инвентарь, коньки, перекладина гимнастическая, скамейка гимнастическая жесткая, рулетка измерительная, комплект щитов баскетбольных с кольцами и сетками, сетка волейбольная, табло перекидное, ворота для мини-футбола, аптечка медицинская.

Технические средства обучения: DVD плеер с комплектом дисков, секундомер, телевизор, доска аудиторная с магнитной поверхностью.

#### 3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы.

№ п/п	Наименование	Источник
<b>Основная литература</b>		
1.	Кузнецов В.С. Теория и история физической культуры + eПриложение: дополнительные материалы : учебник / Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. — Москва : КноРус, 2022.	<a href="https://book.ru/book/943955">https://book.ru/book/943955</a>
2.	Кузнецов В.С. Физическая культура : учебник / Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. — Москва : КноРус, 2021.	<a href="https://book.ru/book/940094">https://book.ru/book/940094</a>
3.	Кузнецов В.С. Методика обучения предмету "Физическая культура" + eПриложение : учебник / Кузнецов В.С. — Москва : КноРус, 2021.	<a href="https://book.ru/book/940934">https://book.ru/book/940934</a>
<b>Дополнительная литература</b>		
4.	Решетников Н.В., Кислицын Ю. Л. Физическая культура: учеб.пособия для студентов СПО. —	<a href="https://cdnpdf.com/pdf-9554-fizicheskaja-kultura-reshetnikov-nv-kislicyn-jul">https://cdnpdf.com/pdf-9554-fizicheskaja-kultura-reshetnikov-nv-kislicyn-jul</a>

	М.: Мастерство, 2019. – 148 с.	
<b>Интернет-ресурсы</b>		
5.	Гришина, Ю.И. Физическая культура : учебное пособие	<a href="https://www.labirint.ru/books/681841/">https://www.labirint.ru/books/681841/</a>