

Министерство образования и науки Республики Татарстан
ГАПОУ «Алексеевский аграрный колледж»



«УТВЕРЖДАЮ»
Вр.и.о. ГАПОУ «Алексеевский
аграрный колледж»

Р.Р. Галеев

« 31 » 01 2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

«ОУП.07 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

по специальности 36.02.01 «Ветеринария»

2021 год

Организация-разработчик: Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение «Алексеевский аграрный колледж»

Разработчик: Дубровина Л.М.- преподаватель физической культуры

Рассмотрена на заседании методического объединения преподавателей общеобразовательного, математического и естественнонаучного, общего гуманитарного и социально-экономического циклов

Протокол № 1 от «31» 08 2022 г.

Председатель МО Матвеева Е.Н. - Матвеева Е.Н.

СОДЕРЖАНИЕ:

1 Пояснительная записка

2 Результаты освоения учебного предмета:

- личностные

- метапредметные

- предметные

3 Содержание учебного предмета

4 Тематическое планирование

5 Перечень учебных изданий, интернет-ресурсов,
дополнительной литературы

1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1. Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» разработана в соответствии с **требованиями:**

- ФГОС среднего общего образования (*Приказ Министерства образования и науки РФ от 17.05.2012 №413; с изменениями и дополнениями от 29.12.2014, 31.12.2015, 29.06.2017*);

с учетом:

- Примерной основной образовательной программой среднего общего образования
- Примерной программы общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций. (*Рекомендовано ФГАУ «ФИРО» в качестве примерной программы для реализации ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования. Протокол №3 от 21 июля 2015 г, регистрационный номер рецензии 372 от 23 июля 2015 г. ФГАУ «ФИРО», дата регистрации в ФРПОП СПО № ООЦ -1-160620 от 20.06.2016 г.*)

2. Содержание программы учебного предмета «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей:

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда, развитие физических качеств и способностей;
- укрепление индивидуального здоровья;
- развитие познавательных интересов, интеллектуальных и творческих способностей в процессе приобретения знаний и умений по физической культуре с использованием различных источников информации и современных информационных технологий;
- формирование устойчивых мотивов спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания; содействие гармоническому физическому развитию; закрепление навыков правильной осанки; воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- соблюдение правил техники безопасности во время занятий физической культуры, оказание первой помощи при травмах.

3. Уровень освоения программы: **базовый**

4. Количество часов на освоение программы предмета :

Объём образовательной программы 117 часов, самостоятельная работа 39 часов, обязательная аудиторная учебная нагрузка 78 часов(78 практические)

2 РЕЗУЛЬТАТЫ ВОСПИТАНИЯ И ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «Физическая культура»

Личностные результаты воспитания освоения учебного предмета «Физическая культура» отражают:

Планируемые результаты освоения учебного предмета	Условные обозначения
1) российскую гражданскую идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн);	Л1
2) гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;	Л2
3) готовность к служению Отечеству, его защите;	Л3
4) сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;	Л4
5) сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;	Л5
6) толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения, способность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям;	Л6
7) навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;	Л7
8) нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;	Л8
9) готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное	Л9

отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности	
10) эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;	Л10
11) принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек:	Л11
12) бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;	Л12
13) осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;	Л13
14) сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды; приобретение опыта эколого-направленной деятельности;	Л14
15) ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.	Л15

Метапредметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» отражают:

Планируемые результаты освоения учебного предмета	Условные обозначения
1) умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;	М1
2) умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;	М2
3) владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;	М3
4) готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;	М4
5) умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;	М5
6) умение определять назначение и функции различных социальных институтов;	М6
7) умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;	М7
8) владение языковыми средствами - умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;	М8
9) владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения	М9

Предметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» отражают:

Планируемые результаты освоения учебного предмета	Условные обозначения
<p>1) сформированность основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;</p> <p>2) сформированность представления о здоровом образе жизни, его связи с укрепление здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни;</p> <p>3) сформированность умения оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;</p> <p>4) способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к товарищу в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований;</p> <p>5) способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по физической подготовке;</p> <p>6) способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;</p> <p>7) сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества;</p> <p>8) владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и функциональных возможностях организма.</p>	<p>П1</p> <p>П2</p> <p>П3</p> <p>П4</p> <p>П5</p> <p>П6</p> <p>П7</p> <p>П8</p>

3 Содержание учебного предмета «Физическая культура» базовый уровень

Введение

Общей целью образования в области физической культуры является формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. Освоение учебного предмета направлено на приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Учебный предмет «Физическая культура» должен изучаться на меж-предметной основе практически со всеми предметными областями среднего общего образования.

Всего в учебном предмете «Физическая культура» изучается три раздела: «Физическая культура и здоровый образ жизни», «Физкультурно-оздоровительная деятельность» и «Физическое совершенствование». Основным содержательным элементом учебного предмета «Физическая культура» является раздел «Физическое совершенствование», на него отводится 90% всего учебного времени. Раздел «Физкультурно-оздоровительная деятельность» изучается на протяжении всего изучения учебного предмета «Физическая культура», так как практически на каждом уроке учителями физической культуры проводится общая разминка, включающая комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, а также проводятся индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры для отдельных учащихся.

Содержание раздела «Физкультурно-оздоровительная деятельность» дополнено следующей единицей: «Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне».

4 . ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

4.1 Количество часов на освоение и виды учебной работы; форма промежуточной аттестации

Вид учебной работы	<i>Количество часов</i>
Объем образовательной программы	<i>117</i>
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	<i>78</i>
В том числе	
Практические занятия	<i>78</i>
Самостоятельная работа	<i>39</i>
<i>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</i>	

4.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины « Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся		Объем в часах	Уровни освоения	Планируемые результаты освоения учебного предмета	Формы и методы результатов обучения
<i>1</i>	<i>2</i>		<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>	<i>6</i>
Тема 1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка-21	1/1	ПЗ Техника низкого старта и стартового разгона	1	2	Л4, М2	
	1/2	ПЗ Техника финиширования	1	2	П6, М7	
	2/3-4	ПЗ Техника бега на короткие дистанции, бег 100 м,	2	2	М4, П7	
	2/5-6	ПЗ Выполнение нормативов в беге на 30 и 60м.	2	2	М3, Л2	
	2/7-8	ПЗ Эстафетный бег 4×100 м	2	2	П5, М3	
	2/9-10	ПЗ Эстафета 4×400 м	2	2	П8, Л9	
	1/11	ПЗ Техника бега по прямой дистанции с различной скоростью	1	2	М6, П4	
	2/12-13	ПЗ Равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши)	2	2	Л8, П7	
	1/14	ПЗ Техника отталкивания в прыжках в длину с места	1	2	М7, П5	
	1/15	ПЗ Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»	1	2	Л4, М7	
	1/16	ПЗ Прыжки в высоту способом: «прогнувшись»	1	2	П8, М4	

	1/17	ПЗ Прыжки в высоту способом: перешагивания, «ножницы», перекидной;	1	2	М6, П5	
	2/18-19	ПЗ Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши);	2	2	Л10, М2	
	2/20-21	ПЗ «Челночный бег» или «елочка»	2	2	П8, М4	
	Самостоятельная работа: <i>Самостоятельная работа обучающихся:</i> Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. «Физическая культура» учебник-М.: «Академия», 2019 г. 1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики 2. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий. 3. Занятия в секциях и спортивных кружках.		10	2		
Тема 2 Спортивные игры-37 2.1 Волейбол	1/22	Теоретические сведения о волейболе.	1	2	П7, М8	
	1/23	ПЗ Техника безопасности во время занятий волейболом.	1	2	Л2, П1	
	1/24	ПЗ Правила игры.	1	2	М7, П3	
	1/25	ПЗ Подготовительные и имитационные упражнения.	1	2	Л2, М5	
	1/26	ПЗ Упражнения с набивными мячами.	1	2	П6, М4	
	1/27	ПЗ Упражнения для овладения техникой приема и передачи мяча различными способами.	1	2	Л3, П2	
	1/28	ПЗ Двусторонняя игра	1	2	М1, Л11	
	1/29	ПЗ Совершенствование техники нижней прямой подачи	1	2	П8, М5	
	1/30	ПЗ Бросковые упражнения для обучения верхней прямой подачи	1	2	Л9, П6	
	1/31	ПЗ Бросковые упражнения для обучения техники нападающего удара	1	2	Л4, М8	
	1/32	ПЗ Нападающий удар со 2-го номера через связующего (3-й номер)	1	2	М2, П6	
	1/33	ПЗ Нападающий удар с 4-го номера через связующего (3-й номер)	1	2	М3, Л2	
	1/34	ПЗ Тактические упражнения для обучения индивидуальным действиям игроков	1	2	П6, Л9	
	1/35	ПЗ Совершенствование техники волейбольных подач	1	2	М6, Л3	
1/36	ПЗ Обучение приему мяча с подачи в зону 3-го номера.	1	2	П2, М3		

2.2 Баскетбол	1/37	ПЗ Выполнение контрольного норматива «игра в парах через сетку»	<i>I</i>	2	Л10, М7	
	1/38	ПЗ Техника перемещений	<i>I</i>	2	П7, М2	
	1/39	ПЗ Прием и передача мяча в движении	<i>I</i>	2	Л12, М6	
	1/40	ПЗ Обучение приему мяча одной рукой без выхода вперед	<i>I</i>	2	П4, Л3	
	1/41	ПЗ Обучение приему мяча одной рукой с выходом вперед	<i>I</i>	2	М2, П2	
	1/42	ПЗ Двусторонняя игра	<i>I</i>	2	Л15, П6	
	1/43	ПЗ Прием и передача мяча из различных и.п.	<i>I</i>	2	М7, П4	
	1/44	ПЗ Техника игры от сетки (подъем мяча, доводка его до партнера, перевод мяча на сторону соперника)	<i>I</i>	2	Л8, П5	
	1/45	ПЗ Нападающий удар в парах	<i>I</i>	2	П2, М7	
	1/46	ПЗ Двусторонняя игра	<i>I</i>	2	Л3, П3	
	1/47	ПЗ Обучение тактическим групповым действиям в нападении	<i>I</i>	2	М6, П3	
	1/48	ПЗ Тренировка 1-3-2 (прием 1 номер, пас 3, атака со 2 номера)	<i>I</i>	2	Л4, П8	
	1/49	ПЗ Тренировка 6-3-4 (прием 6 номер, пас 3, атака с 4 номера)	<i>I</i>	2	П5, Л4	
	1/50	ПЗ Техника игры в нападении (передвижения, прыжки, остановки и повороты, ловля и передача мяча)	<i>I</i>	2	М3, П2	
	1/51	ПЗ Способы держания мяча, держание мяча при передаче, передача мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча, ловля мяча	<i>I</i>	2	Л8, П5	
	1/52	ПЗ Ловля мяча: летящего на средней высоте, летящего высоко, летящего низко	<i>I</i>	2	П3, Л9	
	1/53	ПЗ Ведение мяча: высокое и низкое	<i>I</i>	2	М7, П6	
	1/54	ПЗ Ведение мяча с изменением скорости	<i>I</i>	2	П6, Л14	
	1/55	ПЗ Передачи мяча одной рукой от плеча, "крюком", снизу, сбоку (без отскока и с отскоком мяча от площадки)	<i>I</i>	2	М4, П5	
1/56	ПЗ Ведение мяча с изменением направления, скорости, эстафеты	<i>I</i>	2	Л6, П3		
1/57	ПЗ Выполнение контрольного норматива по баскетболу (передача мяча двумя руками от груди за 30 сек).	<i>I</i>	2	П1, Л4		

	1/58	ПЗ Двусторонняя игра	1	2	М5, Л2	
		<p><i>Самостоятельная работа обучающихся:</i> Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. «Физическая культура» учебник- М.: «Академия», 2019 г.</p> <p>1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики</p> <p>2. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий</p> <p>3. Занятия в секциях и спортивных кружках.</p>	10			
3. Лыжная подготовка -12	1/59	Требования по технике безопасности во время занятий лыжным спортом	1	2	Л11, П4	
	2/60-61	ПЗ Демонстрация преподавателем техники попеременного двухшажного лыжного хода и одновременного бесшажного лыжного хода.	2	2	М8, П7	
	2/62-63	ПЗ Техника одновременного одношажного лыжного хода (цикл хода – скользящий шаг, отталкивание палками, скольжение на двух лыжах)	2	2	Л4, П7	
	2/64-65	ПЗ Техника попеременного двухшажного лыжного хода (цикл движений – из двух скользящих шагов и двух отталкиваний палками (одно отталкивание палками на каждый шаг)	2	2	П7, М6	
	2/66-67	ПЗ Техника одношажного конькового лыжного хода	2	2	Л4, М7	
	1/68	ПЗ Техника двушажного конькового лыжного хода	1	2	М4, П2	
	1/69	ПЗ Применение техники перехода с одного лыжного хода на дугой с учета рельефа местности на дистанции до 2 км.	1	2	М6, Л9	
	1/70	ПЗ Выполнение контрольного норматива.	1	2	П6, Л10	
		<p><i>Самостоятельная работа обучающихся:</i> Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. «Физическая культура» учебник - М.: «Академия», 2020 г.</p> <p>1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики</p> <p>2. Катание на лыжах в свободное время.</p> <p>3. Занятия в секциях и спортивных кружках.</p>	10			
4. Гимнастика-8	1/71	ПЗ Комплекс упражнений на развитие гибкости	1	2	М7, Л10	
	1/72	ПЗ Упражнения для развития силы мышц спины и ног	1	2	П6, Л5	
	1/73	ПЗ Упражнения у шведской стенке	1	2	Л2, М7	

	1/74	ПЗ Комплекс упражнений для глаз , равновесия, развития чувства пространства	<u>1</u>	2	М6, П3	
	1/75	ПЗ Кувырок вперед, назад. Учебная игра в бадминтон.	<u>1</u>	2	П4, Л9	
	1/76	ПЗ Стойка на голове, на руках. Учебная игра в волейбол.	<u>1</u> <u>1</u>	2	Л13, М5	
	1/77	ПЗ Мостик из положения стоя. Страховка.	<u>1</u>	2	П7, М4	
	1/78	Дифференцированный зачет	<u>1</u>	2	П4, М8	
	<i>Самостоятельная работа обучающихся:</i> Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. «Физическая культура» учебник - М.: «Академия», 2020 г. 1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики 2.Выполнение комплекса упражнений, повышающих работоспособность в избранной профессиональной деятельности в течение дня. 3. Занятия в секциях и спортивных кружках.		9			
ИТОГО:			78			

5. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНЫХ ИЗДАНИЙ, ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСОВ, ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

Для студентов

Барчуков И.С., Назаров Ю.Н., Егоров С.С. и др. Физическая культура и физическая подготовка: учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / под ред. В.Я.Кикотя, И.С.Барчукова. — М., 2019.

Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / под общ. ред. Г.В.Барчуковой. — М., 2019.

Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2018.

Гамидова С.К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий. — Смоленск, 2018.

Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л., Палтиевич Р.Л., Погадаев Г.И. Физическая культура: учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2018.

Сайганова Е.Г., Дудов В.А. Физическая культура. Самостоятельная работа: учеб. пособие. — М., 2019. — (Бакалавриат).

Для преподавателей

Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в ред. федеральных законов от 07.05.2013 № 99-ФЗ, от 07.06.2013 № 120-ФЗ, от 02.07.2013 № 170-ФЗ, от 23.07.2013 № 203-ФЗ, от 25.11.2013 № 317-ФЗ, от 03.02.2014 № 11-ФЗ, от 03.02.2014 № 15-ФЗ, от 05.05.2014 № 84-ФЗ, от 27.05.2014 № 135-ФЗ, от 04.06.2014 № 148-ФЗ, с изм., внесенными Федеральным законом от 04.06.2014 № 145-ФЗ).

Приказ Министерства образования и науки РФ «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования» (зарегистрирован в Минюсте РФ 07.06.2012 № 24480).

Приказ Министерства образования и науки РФ от 29.12.2014 № 1645 «О внесении изменений в Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 № 413 “Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования”».

Письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Министерства образования и науки РФ от 17.03.2015 № 06-259 «Рекомендации по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования».

Бишаева А.А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб. пособие. — М., 2019.

Евсеев Ю.И. Физическое воспитание. — Ростов н/Д, 2019.

Кабачков В.А., Полиевский С.А., Буров А.Э. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи: науч.-метод. пособие. — М., 2019.

Литвинов А.А., Козлов А.В., Ивченко Е.В. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание. — М., 2020.

интернет-ресурсы

www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).

www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).

www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

www.goup32441.narod.ru (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка».

Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009).