

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Комарова Светлана Юриевна

Должность: Проректор по образовательной деятельности

Дата подписания: 11.09.2025 08:48:06

Уникальный программный ключ

170b62a2aaba69ca249560a5d2dfa2e1cb0409df5bae3e14ca423f54f1c8e833

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
с по
«Омский государственный аграрный университет имени П.А.Столыпина»
факультет среднего профессионального образования**

ППССЗ по специальности 21.02.19 Землеустройство

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ
по освоению учебной дисциплины
СГ.04 Физическая культура**

ВВЕДЕНИЕ

1. Настоящее издание является основным организационно-методическим документом учебно-методического комплекса по дисциплине в составе программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ). Оно предназначено стать для них методической основой по освоению данной дисциплины.

2. Содержательной основой для разработки настоящих методических указаний послужила Рабочая программа дисциплины, утвержденная в установленном порядке.

3. Методические аспекты развиты в учебно-методической литературе и других разработках, входящих в состав УМК по данной дисциплине.

4. Доступ обучающихся к электронной версии Методических указаний по изучению дисциплины, обеспечен в информационно-образовательной среде университета.

При этом в электронную версию могут быть внесены текущие изменения и дополнения, направленные на повышение качества настоящих методических указаний.

Уважаемые обучающиеся!

Приступая к изучению новой для Вас учебной дисциплины, начните с вдумчивого прочтения разработанных для Вас кафедрой специальных методических указаний. Это поможет Вам вовремя понять и правильно оценить ее роль в Вашем образовании.

Ознакомившись с организационными требованиями кафедры по этой дисциплине и соизмерив с ними свои силы, Вы сможете сделать осознанный выбор собственной тактики и стратегии учебной деятельности, уберечь самих себя от неразумных решений по отношению к ней в начале семестра, а не тогда, когда уже станет поздно. Используя эти указания, Вы без дополнительных осложнений подойдете к промежуточной аттестации по этой дисциплине. Успешность аттестации зависит, прежде всего, от Вас. Ее залог – ритмичная, целенаправленная, вдумчивая учебная работа, в целях обеспечения которой и разработаны эти методические указания.

Место учебной дисциплины в подготовке выпускника

Учебная дисциплина относится к дисциплинам ППСЗ университета, состав которых определяется вузом и требованиями ФГОС.

Цель дисциплины – формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

В ходе освоения дисциплины обучающийся должен:

иметь целостное представление об уровне функционального состояния систем организма, физического развития, подготовленности на основе применения высокоэффективных спортивных и оздоровительных технологий обучения;

владеть: навыками занятий различными видами спорта, современными и двигательными и оздоровительными системами; способами самоопределения, самосовершенствования и саморазвития в сфере физической культуры и спорта;

знать: основы теории, истории и методики физической культуры;

уметь: развивать индивидуально-психологические и социально-психологические качества и свойства личности, обеспечивающие им социальную мобильность, профессиональную надежность устойчивость на рынке труда; формировать устойчивое положительное мотивационно-ценностное отношение к здоровому образу жизни.

1. Общие организационные требования к учебной работе обучающегося

1.1. Организация занятий и требования к учебной работе обучающегося

Организация занятий по дисциплине носит циклический характер. По трем разделам предусмотрена взаимоувязанная цепочка учебных работ: (практическое занятие) – самостоятельная работа обучающихся (аудиторная и внеаудиторная). На занятиях студенческая группа получает задания и рекомендации.

Для своевременной помощи обучающимся при изучении дисциплины кафедрой организуются индивидуальные и групповые консультации, устанавливается время приема выполненных работ.

Учитывая статус дисциплины к её изучению предъявляются следующие организационные требования:

- обязательное посещение обучающимся всех видов аудиторных занятий;
- качественная самостоятельная подготовка к занятиям, активная работа на них;
- активная, ритмичная самостоятельная аудиторная и внеаудиторная работа обучающегося в течение семестра;
- в случае наличия пропущенных обучающимся занятий, необходимо получить консультацию по подготовке и оформлению отдельных видов заданий.

Для успешного освоения дисциплины, обучающемуся предлагаются учебно-информационные источники в виде учебной, учебно-методической литературы по всем разделам.

1.2. Условия допуска к зачету

Зачёт выставляется обучающемуся согласно Положения о текущем контроле успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся по программам высшего образования (бакалавриат, специалитет, магистратура) и среднего профессионального образования в ФГБОУ ВО Омский ГАУ, выполнившему в полном объеме все, прошедший все виды контроля с положительной оценкой. В случае не полного выполнения указанных условий по уважительной причине, обучающемуся могут быть предложены индивидуальные задания по пропущенному учебному материалу.

2. Общие методические рекомендации по изучению отдельных разделов дисциплины

При изучении конкретного раздела дисциплины, из числа вынесенных на практические занятия и самостоятельные, обучающемуся следует учитывать изложенные ниже рекомендации. Обратите на них особое внимание при подготовке к аттестации.

Работа по теме прежде всего предполагает ее изучение по учебнику или пособию. Следует обратить внимание на то, что в любой теории, есть либо неубедительные, либо чересчур абстрактные, либо сомнительные положения. Поэтому необходимо вырабатывать самостоятельные суждения, дополняя их аргументацией, что и следует демонстрировать на семинарах. Для выработки самостоятельного суждения важным является умение работать с научной литературой.

Самостоятельная подготовка предполагает использование ряда методов.

1. Конспектирование. Конспектирование позволяет выделить главное в изучаемом материале и выразить свое отношение к рассматриваемой автором проблеме.

Техника записей в конспекте индивидуальна, но есть ряд правил, которые могут принести пользу его составителю: начиная конспект, следует записать автора изучаемого произведения, его название, источник, где оно опубликовано, год издания. Порядок конспектирования:

- а) внимательное чтение текста;
- б) поиск в тексте ответов на поставленные в изучаемой теме вопросы;
- в) краткое, но четкое и понятное изложение текста;
- г) выделение в записи наиболее значимых мест;
- д) запись на полях возникающих вопросов, понятий, категорий и своих мыслей.

2. Записи в форме тезисов, планов, аннотаций, формулировок определений. Все перечисленные формы помогают быстрой ориентации в подготовленном материале, подборе аргументов в пользу или против какого-либо утверждения.

3. Словарь понятий и категорий. Составление словаря помогает быстрее осваивать новые понятия и категории, увереннее ими оперировать. Подобный словарь следует вести четко, разборчиво, чтобы удобно было им пользоваться. Из приведенного в УМК глоссария нужно к каждому семинару выбирать понятия, относящиеся к изучаемой теме, объединять их логической схемой в соответствии с вопросами семинарского занятия.

Методический практикум

Краткое содержание

Здоровье человека, его ценность и значимость. Взаимосвязь общей культуры человека и его образа жизни. Современное состояние здоровья молодёжи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическим упражнениями и спортом. Врачебный контроль, его содержание. Самоконтроль, его основные методы. Контроль уровня совершенствования психофизических качеств.

Вопросы для самоконтроля по разделу:

1. Какова роль физической культуры в жизни человека и общества?
2. Какие факторы влияют на уровень здоровья молодёжи?
3. Каковы основные приемы самодиагностики состояния организма при регулярных занятиях физическим упражнениями и спортом?
4. Назовите способы двигательной активности человека.
5. В чем заключаются особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек?

Упражнения общей и профессионально-прикладной физической направленности

Краткое содержание

Общефизическая подготовка. Отдельные виды легкой атлетики. Гимнастика.

Вопросы для самоконтроля по разделу:

1. Назовите основные виды общефизической подготовки.
2. Назовите основные виды легкой атлетики.
3. Какие качества формируются у человека в процессе общефизической подготовки?
4. Какие качества формируются у человека в процессе занятия легкой атлетикой?
5. Назовите особенности гимнастических упражнений.

Спортивные игры

Краткое содержание

Баскетбол. Волейбол. Футбол. Бадминтон. Настольный теннис.

Вопросы для самоконтроля по разделу:

1. Основы техники и тактики игры (баскетбол, волейбол, футбол, бадминтон, настольный теннис).
2. Техника падения (баскетбол, волейбол, футбол, бадминтон, настольный теннис).
3. Техника защиты (баскетбол, волейбол, футбол, бадминтон, настольный теннис).
4. Тактика защиты (баскетбол, волейбол, футбол, бадминтон, настольный теннис).
5. Тактика падения (баскетбол, волейбол, футбол, бадминтон, настольный теннис).

Процедура оценивания

Работа по изучению раздела оценивается по совокупности ответов в ходе фронтального опроса и выполнения работ на практических занятиях, в ходе самостоятельного изучения материала.

Шкала и критерии оценивания

оценка «отлично» выставляется обучающемуся, если контрольные нормативы выполнены в полном объёме, техника выполнения правильная.

- **оценка «хорошо»** выставляется, если контрольные нормативы выполнены в полном объёме, техника выполнения выполнена неправильно.

- **оценка «удовлетворительно»** выставляется обучающемуся, если контрольные нормативы выполнены не в полном объёме, техника выполнения отдельных нормативов выполнена не правильно.

- **оценка «неудовлетворительно»** выставляется обучающемуся, если контрольные нормативы не выполнены.

2.1. Рекомендации по самостоятельному изучению тем

ВОПРОСЫ

для самостоятельного изучения темы

«Гимнастика»

1. Значение отдельных двигательных и психических способностей в овладении гимнастическими упражнениями.
2. Методика развития отдельных двигательных способностей в процессе обучения гимнастическим упражнениям.
3. Методы индивидуального и личностного подхода при развитии двигательных способностей в процессе занятий гимнастикой.
4. Развитие решительности и смелости при обучении гимнастическим упражнениям.
5. Методика обучения отдельным гимнастическим упражнениям.
6. Анализ современной методики подготовки гимнастов на различных этапах становления спортивного мастерства.

ВОПРОСЫ

для самостоятельного изучения темы

«Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями»

1. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности.
2. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек.
3. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена.

ВОПРОСЫ

для самостоятельного изучения темы

«Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом»

1. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.
2. Врачебный контроль, его содержание.
3. Самоконтроль, его основные методы.
4. Контроль уровня совершенствования психофизических качеств.

ВОПРОСЫ

для самостоятельного изучения темы

«Общефизическая подготовка»

1. Задачи и организация самостоятельных занятий по общефизической подготовке.
2. Правильная осанка. Упражнения для формирования правильной осанки.

3. Профилактика простудных заболеваний.
4. Утомление и переутомление, их признаки и меры предупреждения.
5. Закаливание, его виды, значение для здоровья человека.

ВОПРОСЫ
для самостоятельного изучения темы
«Отдельные виды легкой атлетики»

1. Содержание легкой атлетики.
2. Основы техники ходьбы и бега.
3. Техника бега на короткие дистанции.
4. Основы техники прыжков и метаний.
5. Техника прыжков в длину.
6. Техника толкания ядра.

ВОПРОСЫ
для самостоятельного изучения темы
«Гимнастика»

1. Значение отдельных двигательных и психических способностей в овладении гимнастическими упражнениями.
2. Методика развития отдельных двигательных способностей в процессе обучения гимнастическим упражнениям.
3. Методы индивидуального и личностного подхода при развитии двигательных способностей в процессе занятий гимнастикой.
4. Развитие решительности и смелости при обучении гимнастическим упражнениям.
5. Методика обучения отдельным гимнастическим упражнениям.
6. Анализ современной методики подготовки гимнастов на различных этапах становления спортивного мастерства

ВОПРОСЫ
для самостоятельного изучения темы
«Баскетбол»

1. Место занятий, инвентарь.
2. Общая и специальная подготовка.
3. Основы техники и тактики игры.
4. Техника падения.
5. Техника защиты.
6. Тактика защиты.
7. Тактика падения.

ВОПРОСЫ
для самостоятельного изучения темы
«Волейбол»

1. Правила личной гигиены спортсмена. Подача мяча.
2. Вредные привычки (курение, алкоголь, наркотики).
3. Действия с мячом. Подача мяча.
4. Действия с мячом. Нападающий удар.
5. Действия без мяча. Перемещения и стойки.

ВОПРОСЫ
для самостоятельного изучения темы
«Футбол»

1. Развитие футбола в России.
2. Правила игры в футбол.
3. Место занятий, оборудование.
4. Общая и специальная физическая подготовка.
5. Техника игры в футбол.
6. Тактика игры в футбол.
7. Участие в соревнованиях по футболу.

Общий алгоритм самостоятельного изучения темы

1) Ознакомиться с рекомендованной учебной литературой и электронными ресурсами по теме (ориентируясь на вопросы для самоконтроля).
2) На этой основе составить развёрнутый план изложения темы
3) Выбрать форму отчетности конспектов (план – конспект, текстуальный конспект, свободный конспект, конспект – схема, опорный конспект)

2) Оформить отчётный материал в установленной форме в соответствии методическими рекомендациями
3) Провести самоконтроль освоения темы по вопросам, выданным преподавателем
4) Подготовиться к предусмотренному контрольно-оценочному мероприятию по результатам самостоятельного изучения темы

2.1.1 ШКАЛА И КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ самостоятельного изучения темы

оценка «**отлично**» выставляется обучающемуся, если контрольные нормативы выполнены в полном объёме, техника выполнения правильная.

- оценка «**хорошо**» выставляется, если контрольные нормативы выполнены в полном объёме, техника выполнения выполнена неправильно.

-оценка «**удовлетворительно**» выставляется обучающемуся, если контрольные нормативы выполнены не в полном объёме, техника выполнения отдельных нормативов выполнена не правильно.

-оценка «**неудовлетворительно**» выставляется обучающемуся, если контрольные нормативы не выполнены.

3. Входной контроль и текущий (внутрисеместровый) контроль хода и результатов учебной работы

3.1. Входной контроль

Входной контроль проводится в рамках первого практического занятия с целью выявления реальной готовности обучающихся к освоению данной дисциплины за счёт знаний и умений, сформированных в старших классах средней школы на уроках физической культуры. Входной контроль разрабатывается при подготовке рабочей программы учебной дисциплины. Входной контроль проводится в форме сдачи контрольных нормативов.

Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ	
	юноши	девушки
Легкая атлетика		
Челночный бег 4х9 м, сек	9,2(сек)	9,8(сек)
Бег 1000 м - юноши, сек 500м - девушки, сек	3,30(мин)	2,1(мин)
Бег 100 м, секунд	13,8(сек)	16,2(сек)
Бег 3000 м, мин	12,20	-
Общая физическая подготовка		
Прыжки в длину с места	230(см)	185(см)
Подтягивание перекладине	12(раз)	-
Сгибание и разгибание рук в упоре	32(раз)	20(раз)
Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	55(раз)	42(раз)
Лыжная подготовка		
Бег на лыжах 1 км, мин	4,3	5,45
Бег на лыжах 2 км, мин	10,20	12,00
Бег на лыжах 3 км, мин	14,30	18,00
Волейбол		
Верхняя, передача мяча через сетку	10(раз)	10 (раз)
Нижняя передача мяча через сетку	10(раз)	10 (раз)
Подачи мяча по зонам (десять попыток)	5 (раз)	5(раз)
Баскетбол		
Штрафные броски (десять попыток)	5(раз)	5(раз)
Броски из-за 3-х очковой дуги (десять попыток)	3(раза)	2(раза)
Введение мяча 8 площадок	10(сек)	13(сек)

ШКАЛА И КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ

оценка «**отлично**» выставляется обучающемуся, если контрольные нормативы выполнены в полном объёме, техника выполнения правильная.

- оценка «**хорошо**» выставляется, если контрольные нормативы выполнены в полном объёме, техника выполнения выполнена неправильно.

-оценка «**удовлетворительно**» выставляется обучающемуся, если контрольные нормативы выполнены не в полном объёме, техника выполнения отдельных нормативов выполнена не правильно.

-оценка «неудовлетворительно» выставляется обучающемуся, если контрольные нормативы не выполнены.

3.2. Текущий контроль успеваемости

В течение семестра, проводится текущий контроль успеваемости по дисциплине, к которому обучающийся должен быть подготовлен.

Отсутствие пропусков аудиторных занятий, активная работа на практических занятиях, общее выполнение графика учебной работы являются основанием для получения положительной оценки по текущему контролю.

В качестве текущего контроля может быть использован тестовый контроль. Тест состоит из небольшого количества элементарных вопросов по основным разделам дисциплины: неправильные решения разбираются на следующем занятии; частота тестирования определяется преподавателем. Также может быть использован фронтальный опрос.

Обязательным элементом текущего контроля является выполнение контрольных нормативов. Текущий контроль проводится и направлен на выявление знаний и уровня сформированности элементов компетенций по конкретной теме. Результаты текущего контроля позволяют скорректировать дальнейшую работу, обратиться к слабо усвоенным вопросам, обратить внимание на пробелы в знаниях обучающихся.

Контрольные нормативы

Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ	
	юноши	девушки
Легкая атлетика		
Челночный бег 4х9 м, сек	9,1(сек)	9,6(сек)
Бег 1000 м - юноши, сек 500м - девушки, сек	3,15(мин)	1,50(мин)
Бег 100 м, секунд	13,0(сек)	16,0(сек)
Бег 3000 м, мин	12,20	-
Общая физическая подготовка		
Прыжки в длину с места	240(см)	187(см)
Подтягивание перекладине	14(раз)	-
Сгибание и разгибание рук в упоре	36(раз)	23(раз)
Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	58(раз)	44(раз)
Лыжная подготовка		
Бег на лыжах 1 км, мин	4,1	5,20
Бег на лыжах 2 км, мин	10,0	11,50
Бег на лыжах 3 км, мин	14,0	17,40
Волейбол		
Верхняя, передача мяча через сетку	13(раз)	12 (раз)
Нижняя передача мяча через сетку	13(раз)	12 (раз)
Подачи мяча по зонам (десять попыток)	6 (раз)	6(раз)
Баскетбол		
Штрафные броски (десять попыток)	6(раз)	6(раз)
Броски из-за 3-х очковой дуги (десять попыток)	4(раза)	3(раза)
Введение мяча 8 площадок	9,50(сек)	12,40(сек)

ШКАЛА И КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ

оценка «отлично» выставляется обучающемуся, если контрольные нормативы выполнены в полном объеме, техника выполнения правильная.

- оценка «хорошо» выставляется, если контрольные нормативы выполнены в полном объеме, техника выполнения выполнена неправильно.

-оценка «удовлетворительно» выставляется обучающемуся, если контрольные нормативы выполнены не в полном объеме, техника выполнения отдельных нормативов выполнена не правильно.

-оценка «неудовлетворительно» выставляется обучающемуся, если контрольные нормативы не выполнены.

4. Промежуточная (семестровая) аттестация по курсу

4.1 Нормативная база проведения промежуточной аттестации обучающихся по результатам изучения дисциплины:
1) действующее «Положение о текущем контроле успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся по программам высшего образования (бакалавриат, специалитет, магистратура) и среднего профессионального образования в ФГБОУ ВО Омский ГАУ»
4.2 Основные характеристики промежуточной аттестации обучающихся по итогам изучения дисциплины

Цель промежуточной аттестации -	установление уровня достижения каждым обучающимся целей и задач обучения по данной дисциплине, изложенным в п.2.2 настоящей программы
Форма промежуточной аттестации -	зачёт
Место процедуры получения зачёта в графике учебного процесса	1) участие обучающегося в процедуре получения зачёта осуществляется за счёт учебного времени (трудоемкости), отведённого на изучение дисциплины 2) процедура проводится в рамках ВАРО, на последней неделе семестра
Основные условия получения обучающимся зачёта:	1) обучающийся выполнил все виды учебной работы (включая самостоятельную) и отчитался об их выполнении в сроки, установленные графиком учебного процесса по дисциплине; 2) обучающийся сдал нормативы.
Процедура получения зачёта - Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков:	Представлены в Фонде оценочных средств по данной учебной дисциплине (см. – Приложение 9)

4.3 ПРОЦЕДУРА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАЧЕТА

Плановая процедура получения диф. зачёта обучающимся очной формы обучения:

- 1) Обучающийся сдаёт имеющиеся задолженности по дисциплине;
- 2) В период зачётной недели обучающийся получает диф.зачёт.

Контрольные нормативы

Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ	
	юноши	девушки
Легкая атлетика		
Челночный бег 4х9 м, сек	9,0(сек)	9,5(сек)
Бег 1000 м - юноши, сек 500м - девушки, сек	3,0(мин)	1,40(мин)
Бег 100 м, секунд	12,5(сек)	15,4(сек)
Бег 3000 м, мин	12,20	-
Общая физическая подготовка		
Прыжки в длину с места	250(см)	190(см)
Подтягивание перекладине	15(раз)	-
Сгибание и разгибание рук в упоре	38(раз)	25(раз)
Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	60(раз)	45(раз)
Лыжная подготовка		
Бег на лыжах 1 км, мин	4,0	5,0
Бег на лыжах 2 км, мин	9,40	11,30
Бег на лыжах 3 км, мин	13,30	17,00
Волейбол		
Верхняя, передача мяча через сетку	15(раз)	13 (раз)
Нижняя передача мяча через сетку	15(раз)	13 (раз)
Поддачи мяча по зонам (десять попыток)	7 (раз)	6(раз)
Баскетбол		
Штрафные броски (десять попыток)	7(раз)	6(раз)
Броски из-за 3-х очковой дуги (десять попыток)	4(раза)	3(раза)
Введение мяча 8 площадок	9,30(сек)	12,30(сек)

ШКАЛА И КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ

оценка **«отлично»** выставляется обучающемуся, если контрольные нормативы выполнены в полном объёме, техника выполнения правильная.

- оценка **«хорошо»** выставляется, если контрольные нормативы выполнены в полном объёме, техника выполнения выполнена неправильно.

-оценка **«удовлетворительно»** выставляется обучающемуся, если контрольные нормативы выполнены не в полном объёме, техника выполнения отдельных нормативов выполнена не правильно.

-оценка **«неудовлетворительно»** выставляется обучающемуся, если контрольные нормативы не выполнены.

5. Информационное и методическое обеспечение учебного процесса по дисциплине

В соответствии с действующими государственными требованиями для реализации учебного процесса по дисциплине обеспечивающей кафедрой разрабатывается и постоянно совершенствуется учебно-методический комплекс (УМКД), соответствующий данной рабочей программе и прилагаемый к ней. При разработке УМКД кафедра руководствуется установленными университетом требованиями к его структуре, содержанию и оформлению. В состав УМКД входят перечисленные ниже и другие источники учебной и учебно-методической информации, средства наглядности.

Электронная версия актуального УМКД, адаптированная для обучающихся, выставляется в информационно-образовательной среде университета.

ПЕРЕЧЕНЬ литературы, рекомендуемой для изучения дисциплины

Лях В. И. Физическая культура. Базовый уровень : учебник / В. И. Лях. — Москва : Просвещение, 2024. — 287, [1] с. : ил. — (Учебник СПО). — ISBN 978-5-09-114122-1. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.ru/catalog/product/2157194> — Режим доступа: для авториз. пользователей.

Елохова Ю. А. Физическая культура и спорт : учебное пособие / Ю. А. Елохова, В. В. Сумина. — Омск : Омский ГАУ, 2024. — 134 с. — ISBN 978-5-907687-43-1. — Текст : электронный. — URL: <https://e.lanbook.com/book/388199> — Режим доступа: для авториз. пользователей.

Вандышева О. Д. Физическая культура: практикум : учебное пособие / О. Д. Вандышева, В. И. Вандышев. — Челябинск : ЮУТУ, 2022. — 80 с. — Текст : электронный. — URL: <https://e.lanbook.com/book/262175> — Режим доступа: для авториз. пользователей.

Зайцев А. П. Физическая культура. Футбол : учебное пособие / А. П. Зайцев. — Новосибирск : НГТУ, 2022. — 130 с. — ISBN 978-5-7782-4673-7. — Текст : электронный. — URL: <https://e.lanbook.com/book/306116> — Режим доступа: для авториз. пользователей.

Физическая культура и спорт студентов : учебное пособие / В. А. Бомин, А. И. Ракоца, А. И. Трегуб [и др.]. — Иркутск, 2020. — 115 с. — Текст : электронный. — URL: <https://e.lanbook.com/book/183498> — Режим доступа: для авториз. пользователей

Филиппова Ю. С. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю. С. Филиппова. — Москва : ИНФРА-М, 2024. — 197 с. — ISBN 978-5-16-015948-5. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.ru/catalog/product/2156464> — Режим доступа: для авториз. пользователей.

Среднее профессиональное образование : теоретический и научно-методический журнал / Министерство образования и науки Российской Федерации. - Москва. - ISSN 1990-679. — Текст : непосредственный.