



ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ ГОРОДА МОСКВЫ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА МОСКВЫ
«КОЛЛЕДЖ ПОЛИЦИИ»

УТВЕРЖДАЮ

Директор

ГБПОУ Колледж полиции

Михайлов С.В.

август 2026 г.



***Основная программа профессионального обучения
должности служащего
«Инструктор по спорту»***

в рамках проекта «Профессиональное обучение без границ»

Код профессии: 23168

Наименование профессии: Инструктор по спорту

Разряд: нет

Срок обучения (количество часов): 72 часа

Форма обучения: очная

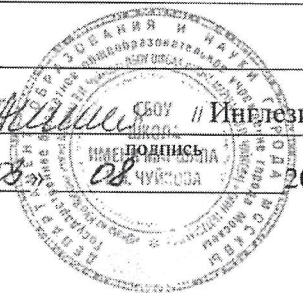
Москва, 2026

ЛИСТ СОГЛАСОВАНИЯ
типовой основной программы профессионального обучения
по должности служащего
23168 «Инструктор по спорту»
в рамках проекта «Профессиональное обучение без границ»

СОГЛАСОВАНО

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение города Москвы
«Школа на Юго-Востоке имени Маршала В.И. Чуйкова»

	название предприятия	
	Директор	
	должность представителя предприятия	
	// Инглези Алла Александровна	
	подпись	ФИО
«08»	08	2026 г.



СОГЛАСОВАНО

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение города Москвы
«Школа № 1367»

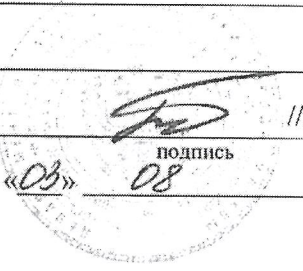
	название предприятия	
	Директор	
	должность представителя предприятия	
	// Степанова Екатерина Николаевна	
	подпись	ФИО
«08»	08	2026 г.



СОГЛАСОВАНО

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение города Москвы
«Школа № 480 им. В.В. Талалихина»

	название предприятия	
	Заместитель директора	
	должность представителя предприятия	
	// Герасимов Григорий Александрович	
	подпись	ФИО
«08»	08	2026 г.



Содержание

1. Пояснительная записка	4
2. Результаты освоения Программы	6
3. Учебный план	16
4. Календарный учебный график	17
5. Учебная программа	20
6. Формы аттестации и контрольно-оценочные средства	23
7. Требования к условиям реализации Программы	23
8. Список рекомендованной литературы	23

1. Пояснительная записка

Основная программа профессионального обучения по должности служащего 23168 «Инструктор по спорту» (далее – Программа)

Нормативно-правовые основания разработки Программы

Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

Постановление Правительства Российской Федерации от 22.11.2013 г. № 23 «О Правилах разработки, утверждения и применения профессиональных стандартов».

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 14.07.2023 г. № 534 «Об утверждении Перечня профессий рабочих, должностей служащих, по которым осуществляется профессиональное обучение».

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 26.08.2020 г. № 438 «Об утверждении порядка организации образовательной деятельности по основным программам профессионального обучения».

Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 12.04.2013 г. № 148н «Об утверждении уровней квалификаций в целях разработки проектов профессиональных стандартов».

Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 21.04.2022 г. № 237Н «Об утверждении профессионального стандарта «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта».

Термины, определения и используемые сокращения

ОППО – основная профессиональная программа обучения;

ОП – общепрофессиональный цикл;

ПЦ – профессиональный цикл;

УП – учебная практика;

ПП – производственная практика;

КЭ – квалификационный экзамен;

ПК – профессиональная компетенция

Цель и задачи Программы

Программа разработана с целью организации и реализации инструкторско-методической деятельности в области физической подготовки, физического развития, физического воспитания и спортивной подготовки физических лиц (занимающихся).

Задачи: освоить методику проведения занятий по физической культуре и спорту; изучить правила техники безопасности и профилактики травматизма; овладеть навыками показа, объяснения и корректировки техники выполнения упражнений; научиться планировать структуру занятия и распределять нагрузку с учетом возраста и подготовленности; сформировать готовность к самостоятельной инструкторско-методической деятельности и содействовать их профессиональному самоопределению в области физической культуры.

Категория обучающихся

Учащиеся в возрасте до 18 лет, не имеющие основного общего образования, при условии обучения на момент завершения освоения программы в 9 классе в государственных образовательных организациях города Москвы, реализующих образовательные программы основного и среднего общего образования.

Режим занятий

Продолжительность одного учебного занятия по Программе составляет 45 минут (1 академический час), организационный перерыв между учебными занятиями – не менее 10 минут. Занятия по Программе завершаются не позднее 20.00.

Учебная нагрузка по Программе составляет 72 часа, 1 раз в неделю по 4 академических часа.

2. Результаты освоения программы

Вид деятельности	Профессиональные компетенции	Практический опыт	Умения	Знания
ВД 1. Сопровождение занимающихся при проведении мероприятий и занятий по физической подготовке и физическому развитию	ПК.1.1 Информирование занимающихся по вопросам использования спортивного оборудования и инвентаря, организации занятий и мероприятий по физической подготовке и физическому развитию	-ознакомления занимающихся с правилами использования спортивного оборудования и инвентаря -проведения с занимающимися ознакомительного осмотра спортивного оборудования и инвентаря -информирования занимающихся о необходимости соблюдения правил этичного поведения и использования спортивного оборудования и инвентаря	Разъяснять и демонстрировать техники безопасного использования спортивного оборудования и инвентаря, принципы выбора оптимального режима использования спортивного оборудования и инвентаря Выполнять комплексы упражнений, предусмотренные программой занятия, мероприятия Осуществлять	Правила поведения в месте организации занятий, мероприятий по физической подготовке, физическому развитию Основы методики занятий на тренажерных устройствах Методы контроля при использовании занимающимися спортивного оборудования и инвентаря Комплексы упражнений, используемые в программе занятий, мероприятий по физической подготовке, физическому развитию Основные и дополнительные услуги, программы, формы организации и расписание занятий, мероприятий по физической подготовке, физическому развитию

		-оказания помощи занимающимся при использовании спортивного оборудования и инвентаря - наблюдения за соблюдением занимающимися правил этичного поведения и использования спортивного оборудования и инвентаря - отслеживания безопасного применения занимающимися спортивного оборудования и инвентаря при выполнении упражнений с соблюдением оптимального режима использования	наблюдение за безопасным использованием занимающимися спортивного оборудования и инвентаря Определять личную мотивацию занимающихся и их цели Определять оптимальные режимы использования спортивного оборудования и инвентаря Демонстрировать рациональные и безопасные техники использования спортивного оборудования и инвентаря	Правила эксплуатации и оптимальные режимы использования спортивного оборудования и инвентаря Логистика в месте проведения занятия, мероприятия по физической подготовке, физическому развитию занимающихся Правила пользования информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи
--	--	---	---	---

		спортивного оборудования и инвентаря -ассистирования специалистам при проведении занятий, мероприятий с демонстрацией выполнения элементов упражнений и техники занятий на тренажерных устройствах	Разъяснять и демонстрировать основы методики занятий на тренажерных устройствах	
ВД 2. Проведение мероприятий и занятий по физической подготовке и физическому развитию с занимающимися	ПК 2.1. Выполнение с занимающимися занятий, мероприятий по физической подготовке	- подбора программы, плана занятия, мероприятия по физической подготовке для развития физических качеств, способностей с учетом вида деятельности, социально-демографических и половозрастных характеристик занимающихся	Разъяснять занимающимся общие и частные факторы риска травмирования и ухудшения физического состояния при занятиях физической подготовкой, нормы этичного поведения занимающихся Формировать у	Методики проведения занятий, мероприятий по физической подготовке для развития физических качеств, способностей с учетом вида деятельности, социально-демографических и половозрастных характеристик занимающихся Физкультурно-оздоровительные технологии развития физических

		- информирования занимающихся о противопоказаниях к проведению занятия, мероприятия, о правилах этичного поведения занимающихся - проведения занятий, мероприятий на основе программы, плана специально организованных физических упражнений для восстановления работоспособности занимающихся на рабочем месте в режиме рабочего дня и (или) после работы - проведения занятий, мероприятий по физической подготовке занимающихся к выполнению	занимающихся заинтересованность и мотивированность в развитии физических качеств, способностей Подбирать и применять специальные комплексы упражнений для развития физических качеств, способностей занимающихся с учетом вида их деятельности, социально-демографических и половозрастных характеристик Применять методику проведения занятий по подготовке к выполнению нормативов	качеств, способностей человека Структура занятия по физической подготовке и элементы физической нагрузки Показания и противопоказания к занятиям по физической подготовке Методика подготовки к выполнению нормативов испытаний (тестов) для различных категорий населения Нормативы и требования для выполнения населением условий получения знаков отличия (золотого, серебряного, бронзового) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" Общие принципы компоновки и комбинации физических упражнений для
--	--	--	---	--

		нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" - демонстрации занимающимся техники выполнения упражнений в соответствии с программой, планом занятия по физической подготовке - разъяснения занимающимся особенностей дозирования физической нагрузки для улучшения физических качеств, способностей с минимизацией рисков травмирования - контроля двигательной	испытаний (тестов) для различных категорий населения Демонстрировать занимающимся рациональные и безопасные техники выполнения упражнений по программе, плану занятий по физической подготовке Пояснять занимающимся структуру занятия, мероприятия по физической подготовке Использовать контрольно-измерительные приборы и спортивный инвентарь Использовать технику и методы страховки	занятий по физической подготовке Техники и методы страховки при занятиях по физической подготовке Правила эксплуатации спортивного оборудования и инвентаря Гигиенические требования и нормы, предъявляемые к занятиям физической культурой и спортом Требования охраны труда Правила безопасного выполнения упражнений на занятиях по физической подготовке Правила эксплуатации спортивного оборудования и инвентаря Правила пользования информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи
--	--	---	--	---

		деятельности занимающихся и корректировка техники выполнения упражнений с целью минимизации рисков травмирования и рациональной организации двигательного режима - консультирования занимающихся по выбору форм и видов самостоятельных занятий по физической подготовке, видов активного отдыха с учетом интересов, вида деятельности, уровня развития физических качеств, способностей занимающихся	занимающихся Разъяснять занимающимся необходимость и принципы дозирования физической нагрузки Контролировать соблюдение занимающимися правил безопасного выполнения упражнений, правил использования спортивного инвентаря	
	ПК 2.2. Выполнение с занимающимися	- подбора спортивного оборудования, инвентаря и	Подбирать соответствующие плану занятия по	Основы техники и методики обучения в виде спорта (спортивной дисциплине)

	занятий по виду спорта (спортивной дисциплине) спортивные игры, единоборства, фитнес-аэробике, скалолазанию без цели их участия в официальных спортивных соревнованиях	экипировки согласно плану занятия по виду спорта (спортивной дисциплине) - инструктирования занимающихся по технике безопасного использования спортивного оборудования, инвентаря и экипировки, включая правила этичного поведения занимающихся - информирования занимающихся о противопоказаниях к проведению занятия по виду спорта (спортивной дисциплине) - обучения занимающихся правилам вида спорта, рациональному и безопасному	виду спорта (спортивной дисциплине) спортивное оборудование, инвентарь и экипировку Пояснять структуру занятия по виду спорта (спортивной дисциплине) и особенности дозирования нагрузки Рационально и безопасно сочетать различные комплексы упражнений, соответствующие подготовке по виду спорта (спортивной дисциплине) Вести журнал учета посещения занимающимися занятий Демонстрировать	Тренажерные устройства в физической культуре и спорте Основы биомеханики двигательной деятельности Показания и противопоказания к занятиям по виду спорта (спортивной дисциплине) Система классифицирующих показателей для оценки физической подготовленности занимающихся к выполнению программы занятия Методы контроля и самоконтроля при занятиях по виду спорта (спортивной дисциплине) Требования к содержанию и организации инструктажей с занимающимися при проведении занятия по виду спорта (спортивной дисциплине)
--	--	--	--	---

		использованию спортивного оборудования, инвентаря и экипировки - обучения занимающихся владению навыками и техникой по виду спорта (спортивной дисциплине) с характеристикой двигательного действия и названия упражнения -обучения занимающихся техникам и методам самоконтроля и самостраховки - контроля выполнения упражнения занимающимися овладения навыками и техникой по виду спорта (спортивной дисциплине) с целью	занимающимся рациональные и безопасные техники выполнения упражнений по виду спорта (спортивной дисциплине) Использовать контрольно-измерительные приборы и спортивный инвентарь Использовать систему классифицирующих показателей для оценки физической подготовленности занимающихся Использовать техники и методы страховки и самостраховки Использовать методы демонстрации, выполнения команд	Правила вида спорта (спортивной дисциплины) Комплексы общеразвивающих упражнений, имитационных упражнений, упражнений для освоения элементов и формирования простых целостных двигательных действий, применяемые в программах спортивной подготовки по виду спорта (спортивной дисциплине) Гигиенические требования и нормы, предъявляемые к занятиям физической культурой и спортом Техники и методы страховки и самостраховки Правила эксплуатации спортивного оборудования, инвентаря и экипировки Требования охраны труда Правила безопасного выполнения упражнений на занятиях по виду спорта (спортивной дисциплине)
--	--	---	---	---

		минимизации рисков травмирования - выявления ошибок в технике выполнения занимающимся двигательного действия по виду спорта (спортивной дисциплине) и их разъяснение занимающемуся - разъяснения занимающимся гигиенических аспектов занятий видом спорта (спортивной дисциплиной), норм этичного поведения на занятиях, особенностей дозирования физической нагрузки с минимизацией рисков травмирования - контроля физического состояния	и комментариев, корректировки действий занимающихся Инструктировать занимающихся перед проведением занятия по виду спорта (спортивной дисциплине) Контролировать ход выполнения плана занятия по виду спорта (спортивной дисциплине) Разъяснять основы техники безопасного выполнения комплексов упражнений, гигиенических аспектов занятий видом спорта (спортивной дисциплиной), правила этичного поведения	Правила пользования информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи
--	--	---	---	--

		занимающихся и переносимости физических нагрузок занимающимися	занимающихся Контролировать соблюдение занимающимися правил техники безопасного использования спортивного оборудования, инвентаря и экипировки Оказывать первую помощь до оказания медицинской помощи Составлять отчеты по результатам исполнения плана занятия по виду спорта (спортивной дисциплине)	
--	--	---	--	--

3. Учебный план

Индекс	Наименование дисциплин, модулей, разделов и видов учебной деятельности	Виды учебной нагрузки в часах			Форма аттестации
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия	Форма аттестации
Д.	Профессиональная ориентация	4	4		
Модуль 1.	Профессиональная ориентация (День открытых дверей)	4	4		Зачет
ОП.	Общепрофессиональный цикл	8	8		
Модуль 2.	Основы цифровой грамотности в профессиональной деятельности.	2	2		Зачет
Модуль 3.	Методы возрастной анатомия и физиологии человека.	2	2		Зачет
Модуль 4.	Основы профессионального самоопределения. Методика физической культуры и спорта. Базовые понятия физической культуры и спорта. Физкультурно-спортивная работа.	4	4		Зачет
ПЦ.	Профессиональный цикл	8		8	
Модуль 5.	Организация и проведение физкультурно-спортивной работы. Методика организации и проведения тренировочных занятий в области различных видов спорта (спортивные игры, единоборства, фитнес-аэробика).	8		8	Дифференцированный зачет

УП.	Учебная практика	22		22	Дифференцированный зачет
ПП.	Производственная практика	26		26	Дифференцированный зачет
	Итоговая аттестация	4		4	Квалификационный экзамен
	Итого	72	12	60	

4. Календарный учебный график

Наименование дисциплин, модулей, видов учебной деятельности	Учебные недели и нагрузка в часах																		Итого
	д а т ы	д а т ы	д а т ы	д а т ы	д а т ы	д а т ы	д а т ы	д а т ы	д а т ы	д а т ы	д а т ы	д а т ы	д а т ы	д а т ы	д а т ы	д а т ы	д а т ы	д а т ы	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
Д. Профессиональная ориентация																			

Модуль 1. Профессиональная ориентация (День открытых дверей)	4																		4
ОП. Общепрофессиональн ый цикл																			
Модуль 2. Основы цифровой грамотности в профессиональной деятельности.		2																	2
Модуль 3. Методы возрастной анатомия и физиологии человека.		2																	2
Модуль 4. Основы профессионального самоопределения. Методика физической культуры и спорта. Базовые понятия физической культуры и спорта. Физкультурно- спортивная работа.			4																4

ПЦ. Профессиональный цикл																			
Модуль 5. Организация и проведение физкультурно-спортивной работы. Методика организации и проведения тренировочных занятий в области различных видов спорта (спортивные игры, единоборства, фитнес-аэробика).				4	4														8
УП. Учебная практика						4	4	4	4	4	2								22
ПП. Производственная практика											2	4	4	4	4	4	4		26
Итоговая аттестация																		4	4
Всего																			72

5. Учебная программа

Наименование дисциплин, модулей, разделов и тем	Кол-во часов	Содержание обучения (по темам в дидактических единицах)
Д. Профессиональная ориентация	4	Содержание учебного материала
Модуль 1. Профессиональная ориентация (День открытых дверей)	4	Информация о специальностях (направлении подготовки), содержании образовательной программы выбранной специальности, направлении специализации. Условия приема и порядок зачисления. Ответы на часто задаваемые вопросы абитуриентов. Карьера и трудоустройство выпускников. Информация о востребованности специалистов данной отрасли, потенциальных работодателях, программах стажировок и практик, карьерных центрах колледжа и мероприятиях по содействию занятости. Экскурсия по колледжу. Ознакомление с лабораториями, кабинетами, аудиториями, техническими средствами обучения и материально-техническими ресурсами, необходимыми для качественного овладения специальностью. Участие в мастер-классах или демонстрационных занятиях.
ОП. Общепрофессиональный цикл	12	Содержание учебного материала
Модуль 2. Основы цифровой грамотности в профессиональной деятельности.	2	Безопасность работы в сети «Интернет» - опасности и основные правила защиты от них. Цифровизация профессии/должности и отрасли. Основные цифровые ресурсы, необходимые по профессии/должности. Необходимые цифровые знания и умения для реализации профессиональных функций.
Модуль 3. Методы возрастной анатомия и физиологии человека.	2	Строение и функции систем органов человека. Анатомо-физиологические механизмы адаптации организма к физическим нагрузкам. Общая характеристика методов антропометрии. Антропометрические методы для оценки физического развития.

Модуль 4. Основы профессионального самоопределения. Методика физической культуры и спорта. Базовые понятия физической культуры и спорта. Физкультурно-спортивная работа.	4	Актуальность рабочей профессии/должности служащего «Инструктор по спорту» в современной экономике. Знакомство с профессиональными требованиями (Профстандарт, ЕТКС/ЕКСД, запросы работодателей). Функции профессии/должности. Необходимые условия осуществления проф.деятельности и перспективы профессии/должности. Место профессии/должности в отрасли, линейке производства. Ключевые качества, необходимые для осуществления проф.деятельности. История физической культуры и спорта. Основные понятия в спорте. Средства и методы спортивной тренировки. Этапы обучения основам техники в избранном виде спорта (спортивной дисциплине). Структура спортивной тренировки. Основы организации и проведения учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований, мероприятий. Техника безопасного выполнения упражнений. Базовые принципы планирования дозирования нагрузок занимающихся.
ПЦ. Профессиональный цикл		
Модуль 5. Организация и проведение физкультурно-спортивной работы. Методика организации и проведения тренировочных занятий в области различных видов спорта (спортивные игры, единоборства, фитнес-аэробика).	8	Содержание учебного материала
Практическая работа 1. Методика организации и проведения занятий в области различных видов спорта.	4	Формы и методы организации спортивной работы. Методика проведения спортивных занятий. Комплексы упражнений, используемые в программе занятий, мероприятий по физической подготовке, физическому развитию. Знакомство с разными направлениями спортивной работы (спортивные игры, фитнес-аэробика, единоборства).

Практическая работа 2. Методика организации и проведения занятий в области различных видов физкультурно-спортивной деятельности.	4	Техника безопасности при выполнении упражнений. Проведение групповых и индивидуальных занятий. Определение нагрузки занимающимся в соответствии с возрастом и уровнем подготовки. Корректировка техники выполнения упражнений и разъяснение типичных ошибок занимающимся. Организация и проведение спортивных соревнований, мероприятий.
УП. Учебная практика	22	Выполняемые операции: 1. Подбор упражнений для плана занятия, мероприятия по физической подготовке для развития физических качеств, с учетом вида спорта и половозрастных характеристик занимающихся. 2. Демонстрация занимающимся техники выполнения упражнений в соответствии с видом спорта и планом тренировочного занятия по физической подготовке. 3. Контроль за двигательной деятельности занимающихся, корректировка техники выполнения упражнений с целью минимизации рисков травматизма и рациональной организации двигательного режима и нагрузки. 4. Использование оборудования и методов страховки занимающихся.
ПП. Производственная практика	26	Выполняемые операции: 1. Разработка учебно-тренировочного занятия в соответствии с возрастом и вида спорта. 2. Подготовка и проведение мест занятий и инвентаря. 3. Организация контроля занимающихся с учетом особенностей учебно-тренировочного занятия. 4. Проведение мониторинга физической и технической подготовки занимающихся. 5. Составление практических рекомендаций по повышению физической и технической подготовки в соответствии с избранным видом спорта.
Итоговая аттестация	4	Квалификационный экзамен.
ВСЕГО	72	

6. Формы аттестации и контрольно-оценочные средства

Формы и процедуры текущего контроля освоения Программы определяются в соответствии с разработанным программно-методическим обеспечением. Текущий контроль может осуществляться в форме контрольных работ, тестовых заданий, фронтального опроса во время практических занятий и др.

Промежуточная аттестация, проводится в формах, определенных учебным планом, и в порядке, установленном образовательной организацией.

Профессиональное обучение завершается **итоговой аттестацией в форме квалификационного экзамена** (Приложение 2 к Программе). Квалификационный экзамен включает в себя практическую квалификационную работу и проверку теоретических знаний в пределах квалификационных требований, указанных в квалификационных справочниках, и (или) профессиональных стандартов по соответствующим профессиям рабочих, должностям служащих. Задания к квалификационному экзамену должны включать в себя теоретическую и практическую направленность, быть четко сформулированы.

7. Требования к условиям реализации Программы

7.1 Материально-техническое обеспечение реализации Программы

Реализация Программы предполагает наличия кабинета и зала, оснащенной необходимым оборудованием, инструментами и расходными материалами в соответствии с инфраструктурным листом (Приложение 1 к Программе).

7.2 Кадровое обеспечение реализации Программы

Реализация Программы обеспечивается педагогическими работниками образовательных организаций в соответствии с законодательством Российской Федерацией, на условиях, определенных образовательной организацией.

К проведению квалификационного экзамена привлекаются представители работодателей и их объединений, а также по 2 волонтера на каждого участника.

8. Список рекомендованной литературы

I. Основная литература:

Печатные ресурсы:

1. Аллянов, Ю.Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 450 с.
2. Алхасов, Д. С. Преподавание физической культуры по основным общеобразовательным программам: учебник для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов, С. Н. Амелин. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 270 с. Издательство Юрайт, 2023. — 230 с.

3. Бурухин, С. Ф. Методика обучения физической культуре. гимнастика: учебное пособие для вузов / С. Ф. Бурухин. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 173 с.

4. Конеева Е.В. Спортивные игры: правила, тактика, техника: учебное пособие для вузов/ Е.В.Конеева; под общей редакцией Е.В. Конеевой 2-е издание перераб и доп. Москва: Издательство Юрайт, 2021.-322с

5. Муллер А.Б. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования – М.: Издательство Юрайт, 2023. — 424 с.

6. Чепаков, Е. М. Атлетическая гимнастика: учебное пособие для вузов / Е. М. Чепаков. — 3-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 179 с.

Электронные ресурсы:

1. Губанова Е.А. Влияние физической культуры и спорта на психологическое состояние человека Физическая культура Тема: Знания о физической культуре Библиотека, МЭШ. - [Электронный ресурс], - Режим доступа: URL:

https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/11589683?menuReferrer=catalogue (дата обращения: 22.07.2024)

2. Радичевич З. М. Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. МЭШ [Электронный ресурс]. – Режим доступа: URL:

https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/362956?menuReferrer=catalogue (дата обращения: 22.07.2024)

3. Сайт Физкульт УРА [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://fizkultura.ru>

4. Физическая культура в школе [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.fizkulturavshkole.ru> (дата обращения: 22.07.2024)

5. Физическая культура. Библиотека, МЭШ. - [Электронный ресурс], - Режим доступа: URL: https://uchebnik.mos.ru/catalogue?subject_program_ids=31937312 (дата обращения: 22.07.2024)