

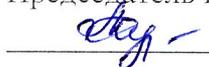
Департамент образования и науки Костромской области  
областное государственное бюджетное  
профессиональное образовательное учреждение  
«Костромской торгово-экономический колледж»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**ОГСЭ.04 Физическая культура**

РАССМОТРЕНО  
Методическим советом  
ОГБПОУ «КТЭК»  
Протокол № 6 от 24.02.2021г  
Председатель  
МС  Губанов С.А.

Одобрена  
цикловой методической  
комиссией физической  
культуры и БЖ

Протокол № 4 от 20.02.2021 г.

Председатель ЦМК:  
 Смирнова М.И.

РАССМОТРЕНО  
Педагогическим советом ОГБПОУ «КТЭК»  
Протокол № 6 от 15.05.2020 г.  
Приказ ОГБПОУ «КТЭК» от 15.05.2020 г. № 155/п

Рабочая программа разработана на основе  
Федерального Государственного образовательного  
стандарта (ФГО) по специальностям среднего  
профессионального образования (СПО) укрупненной  
группы

38.00.00 Экономика и управление  
по специальности:

38.02.07 Банковское дело

Зам. директора  А.А. Смирнова

Рабочая программа дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (ФГОС) по специальности 38.02.07 Банковское дело, ФГОС утверждён приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 05.02.2018 года № 67

разработчик: преподаватели физической культуры Смирнова М.И.

ОГБПОУ «Костромской торгово-экономический колледж»

<i>№</i>	<b>СОДЕРЖАНИЕ</b>	<i>СТР.</i>
<i>1</i>	<b>ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.</b>	<i>4</i>
<i>2</i>	<b>СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<i>5</i>
<i>3</i>	<b>УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<i>8</i>
<i>4</i>	<b>ТЕМЫ ПИСЬМЕННОЙ РАБОТЫ (РЕФЕРАТА) ДЛЯ СТУДЕНТОВ, ОСВОБОЖДЕННЫХ ОТ ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ ПО СОСТОЯНИЮ ЗДОРОВЬЯ.</b>	<i>10</i>
<i>5</i>	<b>ТРЕБОВАНИЯ К НАПИСАНИЮ РЕФЕРАТА</b>	<i>11</i>
<i>6</i>	<b>КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПЛОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ</b>	<i>13</i>
<i>7</i>	<b>КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<i>14</i>
<i>8</i>	<b>ИНСТРУКТАЖ ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ</b>	<i>16</i>
<i>9</i>	<b>СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ</b>	<i>17</i>

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## ОГСЭ.04 Физическая культура

### 1.1. Область применения рабочей программы

Программа общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» предназначена для изучения спортивных дисциплин в профессиональных образовательных организациях среднего профессионального образования (далее – СПО), реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах образовательной программы СПО (далее – ОП СПО) - программы подготовки квалифицированных работ, служащих (далее – ППКРС).

Рабочая программа дисциплины разработана в соответствии с:

- Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования, утвержденного Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 11 декабря 2020 г. № 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования» (с изменениями и дополнениями).

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности 38.02.07 Банковское дело.

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании (в программах повышения квалификации и переподготовки) и профессиональной подготовке.

**1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:** дисциплина входит в общий гуманитарный и социально-экономический учебный цикл.

**1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:**

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **уметь:**

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **знать:**

- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

– В результате изучения дисциплины обучающийся должен обладать **общими компетенциями:**

- ОК 1. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам;
- ОК 2. Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности;
- ОК 3. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие;

- ОК 4. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами;
- ОК 8. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

– **1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:**

- Объем образовательной программы (во взаимодействии с преподавателем) 164 часа.

– **2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

– **2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы**

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Объем образовательной программы (во взаимодействии с преподавателем)</b>	<b>164</b>
в том числе:	
практические занятия	160
теоретические занятия	4
Промежуточная аттестация в форме: <u>Д/зачёт</u>	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся.	Объем в часах	Уровень освоения	ОК
1	2	3	4	5
	<b>Содержание учебного материала</b>			
<b>Раздел № 1. Легкая атлетика.</b>	1. Правила поведения на уроке. Т.Б. при проведении занятий по легкой атлетике. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	2		
	2. Специально беговые и ОРУ.	56	2,3	ОК-1-4, 8
	3. Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование.			
	4. Бег на короткие дистанции: 100 м, эстафетный бег 4x100 м, 4x400 м.			
	5. Бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на длинные дистанции 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши).			
	6. Бег на средние дистанции. Техника бега на 500 м (девушки), 1000 м (мальчики)			
	7. Прыжки в длину с места. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».			
	8.ОФП (Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы рук. укрепляющие мышцы груди. укрепляющие мышцы брюшного пресса.)			
	9.Техника и виды старта.			
	10. Техника метания гранаты (400гр., 700гр.)			
	11.Прыжки со скакалкой.			
	12. Выполнение контрольных нормативов.			
<b>Раздел №2 Лыжная подготовка</b>	1. Правила техники безопасности. Подбор лыж и подготовка лыжного инвентаря.			
	2. Совершенствование техники передвижения на лыжах попеременно-двухшажными, одновременно - двухшажным лыжными ходами.	30	2,3	ОК-1-4, 8
	3. Совершенствование техники подъема на склон, спусков со склона и торможений.			
	4. Прохождение дистанции 2-3 км.			
	5. Передвижение на лыжах различными способами с палками и без по дистанции 2-3 км.			
	6. передвижение на лыжах 3 км (девочки), 5 км (мальчики)			
	7. Выполнение техники подъема в гору «ёлочкой» и «лесенкой». Совершенствовать технику поворотов.			
	8. Выполнение контрольных нормативов.			
<b>Раздел № 3 Физическое совершенствование - С оздорови -</b>	1. Правила техники безопасности Упражнения на развитие вестибулярного аппарата. Подтягивание на перекладине, поднимание туловища, сгибание и разгибание рук в упоре лежа.			
	2.Упражнение на развитие вестибулярного аппарата.			
	3.Упражнения в парах, упражнения для профилактики нарушения осанки, дыхательная гимнастика.			
	4. Силовые упражнения, работа на тренажерах.			

<b>тельной направленностью.</b>	5. Выполнение контрольных нормативов.			
<b>Раздел №4 Спортивные игры</b>	Баскетбол	32	2,3	ОК-1-4,8
	1. Правила техники безопасности. Обучение, закрепление и совершенствование технике видения мяча.			
	2. Обучение, закрепление и совершенствование технике передачи мяча (от груди, из-за головы, от пола)			
	3. Обучение, закрепление и совершенствование технике броска в кольцо с линии штрафного броска.			
	4. Обучение техники и тактики защиты и нападения в учебной игре.			
	5. Совершенствование стойки, способы перемещения.			
	6. Выполнение контрольных нормативов.			
	Волейбол	32	2,3	ОК-1-4,8
	1. Правила техники безопасности. Обучение, закрепление и совершенствование технике верхней и нижней передачи мяча.			
	2. Обучение, закрепление и совершенствование технике подачи мяча через сетку.			
	3. Обучение, закрепление и совершенствование технических приемов и командно- тактических действий. Игровые комбинации.			
	4. Техника нападения: передачи, подачи, нападающий удар. Учебная игра.			
5. Совершенствование техники подачи мяча по зонам.				
6. Выполнение контрольных нормативов.				
<b>Раздел № 5 Прикладная физическая подготовка с основами начальной военной подготовки.</b>	1. Общее представления о прикладной физической подготовке как форме организации занятий физической культурой.	4	2,3	ОК-1-4,8
	2. Общее представление о начальной военной подготовке. Прикладные упражнения начальной военной подготовки. Строевые команды и приемы.			
	3. Совершенствование развитие физических качеств.			
	4. В воспитательном отношении – формирование чувства личной причастности к представленной системе жизненных установок, осознание неразрывности с духовно – нравственной традицией; осознание смысла служения Отечеству.			
	5. Выполнение контрольных нормативов.			
	ИТОГО:	164		

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

помещения, объекты физической культуры и спорта, места для занятий физической подготовкой, на которых реализуется учебная дисциплина «Физическая культура», должны быть оснащены соответствующим оборудованием и инвентарем в зависимости от изучаемых разделов программы и видов спорта. Все объекты, которые используются при проведении занятий по физической культуре, должны отвечать действующим санитарным и противопожарным нормам.

#### 3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличие **спортивного комплекса:**

- спортивный зал;
- тренажерный зал
- зал ЛФК
- лыжная база с лыжехранилищем

*Оборудование спортивного зала:*

- стенка гимнастическая;
- перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической;
- гимнастические скамейки;
- гимнастические снаряды (перекладина, брусья, бревно, конь с ручками, конь для прыжков и др.),
- тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические;
- беговая дорожка, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг, секундомеры.
- кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, рамы для выноса баскетбольного щита или стойки баскетбольные, защита для баскетбольного щита и стоек, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные;
- стойки волейбольные, защита на волейбольные стойки, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи;
- ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных, гасители для ворот мини-футбольных, мячи для мини-футбола и др.
- зоны рекреации для проведения динамических пауз (перемен);
- кабинет преподавателей;
- подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования.

*Технические средства обучения:*

- компьютер;
- принтер лазерный;
- копировальный аппарат;
- магнитофон.

## 4. Темы

### **письменной работы (реферата) для студентов, освобожденных от занятия физической культурой по состоянию здоровья.**

1. Основные причины возникновения профессиональных заболеваний и их профилактика оздоровительными занятиями физической культуры.
2. Требования безопасности на занятиях физическими упражнениями в спортивных залах и открытых площадках.
3. Влияние экологических факторов на здоровье человека.
4. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж.
5. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности.
6. Основные принципы построения самостоятельных занятий физическими упражнениями. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек.
7. Влияние наследственных заболеваний на формирование здорового образа жизни.
8. Контроль и самоконтроль на занятиях физкультурой и спортом. Их основные методы, показатели и критерии оценки.
9. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.
10. Оздоровительные и профилактические методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности.
11. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания
12. Символика и атрибутика Олимпийских игр.
13. История возникновения и развития Олимпийских игр.
14. Роль общеразвивающих упражнений в физической культуре.
15. Основы спортивной тренировки.
16. Характеристика признаков усталости, утомления и переутомления. Выявление их причин и обеспечение профилактики.
17. Роль инклюзивного образования в системе Российского образования. Его целесообразность и особенности.
18. Инклюзивное образование. Специальные методы, принципы и подходы в обучении детей с ограниченными возможностями здоровья.
19. Роль ФВСК «ГТО» в пропаганде занятий физкультурой и спортом, как составляющей здорового образа жизни.
20. История комплекса ГТО в СССР и Российской Федерации.

## 5.ТРЕБОВАНИЯ К НАПИСАНИЮ РЕФЕРАТА

Реферат (от лат. refero - "сообщаю") - краткое изложение в письменном виде или форме публичного доклада содержания книги, статьи или нескольких работ, научного труда, литературы по общей тематике.

- Реферат — это самостоятельная научно-исследовательская работа учащегося, где автор раскрывает суть исследуемой проблемы; приводит различные точки зрения, а также собственные взгляды на нее. Содержание материала должно быть логичным, изложение материала носит проблемно-поисковый характер.

-Тематика рефератов определяется учителем, а право выбора темы реферата предоставляется самому обучающемуся. Прежде чем выбрать тему реферата, автору необходимо выяснить свой интерес, определить, над какой проблемой он хотел бы поработать, более глубоко ее изучить. Учитель должен ознакомить обучающихся с требованиями, предъявляемыми к форме написания реферата, определить его примерный объем, количество первоисточников, которые будут проанализированы в работе.

-Примерную тему реферата студент должен получить у преподавателя в начале первого и второго семестров учебного года. Работа должна быть сдана не менее чем за две недели до конца семестра.

Этапы работы над рефератом

1. Формулирование темы. Тема должна быть не только актуальной по своему значению, но оригинальной, интересной по содержанию.

2. Подбор и изучение основных источников по теме (как правило, не менее 2-5).

3. Составление библиографии.

4. Обработка и систематизация информации.

5. Разработка плана реферата.

6. Написание реферата.

7.Защита реферата (собеседование с преподавателем по содержанию реферата).

Компоненты содержания

1. Титульный лист.

2. План-оглавление (в нем последовательно излагаются название пунктов реферата, указываются страницы, с которых начинается каждый пункт).

3. Введение (формулируется суть исследуемой проблемы, обосновывается выбор темы, определяется ее значимость и актуальность

выбранной темы, указывается цель и задачи реферата, дается анализ использованной литературы).

4. Основная часть (каждый раздел, доказательно раскрывая отдельную проблему или одну из её сторон, логически является продолжением предыдущего, даются все определения понятий, теоретические рассуждения, исследования автора или его изучение проблемы).

5. Заключение (подводятся итоги или дается обобщенный вывод по теме реферата, предлагаются рекомендации).

6. Список литературы (в соответствии со стандартами).

Требования к оформлению работы:

1. Работа оформляется на белой бумаге (формат А-4) на одной стороне листа.

2. На титульном листе указывается Ф.И.О. автора, название образовательного учреждения, тема реферата, Ф.И.О. научного руководителя (преподавателя).

3. Обязательно в реферате должны быть ссылки на используемую литературу.

4. Должна быть соблюдена последовательность написания библиографии.

5. Приложения: чертежи, рисунки, графики не входят в общий объем работы и располагаются в конце реферата.

6. Объем работы: 10-15 листов машинописного текста. В реферате используется шрифт Times New Roman, начертание – обычный, размер шрифта – 14 пт (при оформлении таблиц допускается 12 пт); одинарный межстрочный интервал, выравнивание абзаца по ширине, с отступом первой строки 1,25 см. Для оформления заголовков допускается использование шрифта размером 14 – 16 пт в зависимости от размеров основного текста. В документе кавычки оформляются следующим образом: «...». При оформлении реферата устанавливаются следующие размеры полей: левое – не менее 20 мм; правое – 10 мм; верхнее – 20 мм; нижнее – 20 мм.

### 6. Контрольные нормативы физической культуры студентов

9 класс НОРМАТИВЫ		1 курс			2 курс			3 курс			4курс			
		5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3	
Бег: 100 м	юноши	14.4	14.8	15.3	13.8	14.7	15.2	13.7	14.6	15.1	13.6	14.5	15.00	
	девушки	16.5	17.3	18.1	16.4	17.2	18.0	16.3	17.1	17.9	16.2	17.0	17.8	
500 м	девушки	2.05	2.10	2.25	2.00	2.10	2.20	1.55	2.05	2.15	1.50	2.00	2.10	
1000м	юноши	3.30	3.45	4.10	3.30	3.45	4.10	3.25	3.40	4.05	3.20	3.35	4.00	
2000м	девушки	10.45	11.15	11.45	10.40	11.10	11.40	10.35	11.05	11.35	10.30	11.00	11.30	
3000м	юноши	13.30	14.30	15.30	13.20	14.20	15.20	13.10	14.10	15.10	13.00	14.00	15.00	
Метание гранаты: юноши девушки		33	31	29	34	32	30	35	33	31	36	34	32	
		18	15	11	19	16	12	20	17	13	21	18	14	
Подтягивание: юноши		9	7	5	10	8	6	11	9	7	12	10	8	
Отжимание: девушки		9	7	5	10	8	6	11	9	7	12	10	8	
Челночный бег:	юноши	26	28	31	25	27	30	25	27	30	24	26	29	
	девушки	31	33	36	30	32	35	30	32	35	29	31	34	
Лыжи – 3 км	девушки	19.40	20.40	22.15	19.30	12.30	22.00	19.15	20.15	21.45	19.00	20.00	21.30	
	5 км юноши	27.00	28.00	31.00	26.40	27.40	30.40	25.20	27.20	30.20	25.00	27.00	30.00	
Марш – бросок:														
3 км	девушки	19.00	21.00	23.00	18.40	20.40	22.40	18.20	20.20	22.20	18.00	20.00	22.00	
5 км	юноши	31.30	33.30	35.30	31.00	33.00	35.00	30.30	32.30	34.30	30.00	32.00	34.00	
Прыжки в длину с разбега:		юноши	4.00	3.80	3.60	4.10	3.90	3.80	4.20	4.00	3.90	4.40	4.20	4.00
		девушки	3.10	2.90	2.70	3.25	3.00	2.80	3.35	3.10	2.90	3.45	3.20	3.30
Поднимание туловища из положения сидя - девушки		30	25	20	33	28	23	35	30	25	37	32	27	
Прыжки в длину с места:		юноши	215	210	205	235	215	210	245	235	215	250	245	220
		девушки	165	145	140	180	165	145	185	170	150	190	175	160

## 7. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и теоретических занятий, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий (защиты рефератов).

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<b>Умения:</b>	
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	оценка контрольных нормативов, тестирование специальных физических качеств (в соответствии с избранным видом спорта)
<b>Знания:</b>	
о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	защита рефератов, собеседование
основ здорового образа жизни	защита рефератов, собеседование
ОК 1. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам;	Подготовка к сдаче нормативов, ГТО, тестирование специальных физических качеств. Свободно владеет двигательными навыками и умениями базовых упражнений, подвижных и спортивных игр
ОК 2. Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности;	Наблюдение и экспертная оценка эффективности и правильности самоанализа принимаемых решений на практических занятиях. Свободно владеет методикой составления занятий с учетом профессиональной деятельности Контроль и оценка результатов освоение дисциплины для каждого обучающегося. Тестирование, сдача нормативов.
ОК 3. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие;	Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляются преподавателем индивидуально для каждого обучающегося в процессе проведения практических занятий, приема функциональных проб и контрольных испытаний
ОК 4. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами;	Спортивные и подвижные игры, разбор игровых ситуаций. Выполнение творческих заданий, подготовка презентаций. Оценка выполнения тестов, контрольных нормативов, предусмотренных учебной программой Развитие физических качеств и их тестирование согласно нормам РФ. Соревнования, спортивные игры.
ОК 8. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной	Способности студента самостоятельно выбирать виды спорта или систему физических упражнений для укрепления здоровья. Свободно владеет двигательными навыками и умениями базовых

деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.	упражнений, подвижных и спортивных игр. Оценка результатов: участия в спортивных играх, веселых стартах, эстафетах, оздоровительных мероприятиях.
---	---

## **8.ИНСТРУКЦИЯ ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

### **Техника безопасности на занятии:**

1. На занятие студент должен быть в спортивной форме и обуви;
2. Необходимо внимательно слушать и неукоснительно выполнять инструкции преподавателя.
3. Необходимо снять с себя и убрать из карманов все предметы, которые могут представлять собой опасность при занятиях физкультурой – браслеты, перстни, часы и так далее.;
4. Выполнять упражнения и брать спортивный инвентарь можно только после соответствующего разрешения преподавателя.
5. Во время упражнений выполнять соответствующие правила техники безопасности: соблюдать дистанцию, избегать несанкционированных падений, столкновений и так далее;
6. При ухудшении самочувствия или получении травмы обучающийся обязан немедленно прекратить занятие физическими упражнениями и сообщить об этом преподавателю.
7. Из зала уходить только по разрешению преподавателя.
8. Студенты после разрешения преподавателя по физкультуре организованно и спокойно покидают место спортивных занятий и идут в раздевалку.

## **9. Информационное обеспечение обучения**

### **Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

#### **Основные источники:**

Физическая культура.-учебник для студ. учреждений проф. образ./[ Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын, Р.Л. Палтиеви́ч Г.И., Погадаев] -18-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия»,2017.-176с.

Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для нач. и сред. проф. образования. - М.: 2015

Гонсалес С. Е. Вариативность содержания занятий студентов по дисциплине «Физическая культура» - М.: Российский университет дружбы народов, 2015

Евсеев Ю.И. Физическое воспитание / Ю.И. Евсеев. - Ростов н/Д, 2015

Сайганова Е.Г. Физическая культура. Самостоятельная работа: учебное пособие. Бакалавриат / Е.Г. Сайганова, В.А. Дудов. - М.: 2016

#### **Дополнительные источники:**

Манжелей И.В. Инновации в физическом воспитании. Учебное пособие. - Тюмень, 2015

#### **Интернет-ресурсы:**

<http://minstm.gov.ru> –Официальный сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации

<http://www.edu.ru> – Федеральный портал «Российское образование»:

<http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml> –Национальная информационная сеть «Спортивная Россия»

[www.olympic.ru](http://www.olympic.ru) – Официальный сайт Олимпийского комитета России

<http://goup32441.narod.ru> – Сайт: Учебно-методические пособия Общевоинской подготовки». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009)

<http://gto.ru>/Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»