

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
Республики Хакасия  
«Техникум коммунального хозяйства и сервиса»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**ОУД.10 «Физическая культура»**

для подготовки специалистов среднего звена по специальности:

**09.02.06 "Сетевое и системное администрирование"**

Абакан, 2021г.

Программа общеобразовательной учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (приказ Минобрнауки России от 17 мая 2012 г. № 413, приказ Минобрнауки России от 29 декабря 2014 г. № 1645) и учебного плана в пределах программы подготовки специалистов среднего звена по специальности: 09.02.06 "Сетевое и системное администрирование"

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка
2. Общая характеристика учебной дисциплины
3. Место учебной дисциплины в учебном плане
4. Планируемые результаты освоения учебной дисциплины
5. Содержание учебной дисциплины
6. Тематическое планирование с определением основных видов деятельности студентов на уровне учебных действий
7. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение программы учебной дисциплины.
8. Рекомендуемая литература: для студентов, преподавателей, интернет-ресурсы.

## 1. Пояснительная записка

Рабочая программа общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» предназначена для организации занятий по физической культуре в профессиональной образовательной организации среднего профессионального образования, реализующей образовательную программу среднего общего образования, при подготовке специалистов среднего звена по специальности 09.02.06 "Сетевое и системное администрирование"

Согласно рекомендациям 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» (Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 декабря 2014 г. № 06-1225). Программа учебной дисциплины «Физическая культура» изучается с учетом получаемой профессии технического профиля среднего профессионального образования (часть 3 статьи 68 Федерального закона об образовании) в объеме 171 час, в том числе: обязательная аудиторная учебная нагрузка на 1 курс 62 час.; 2 курс 55 час.

Содержание программы «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей:

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Виды контроля: текущий, промежуточный (рубежный), итоговый.

## 2. Общая характеристика учебной дисциплины

Содержание учебной дисциплины «Физическая культура» направлено на укрепление здоровья, повышение физического потенциала, работоспособности обучающихся, формирование у них жизненных, социальных и профессиональных мотиваций.

Реализация содержания учебной дисциплины «Физическая культура» в преемственности с другими общеобразовательными дисциплинами способствует воспитанию, социализации и самоидентификации обучающихся посредством лично

общественно значимой деятельности, становлению целесообразного здорового образа жизни.

Методологической основой организации занятий по физической культуре является системно-деятельностный подход, который обеспечивает построение образовательного процесса с учетом индивидуальных, возрастных, психологических, физиологических особенностей и качества здоровья обучающихся.

В соответствии со структурой двигательной деятельности содержание учебной дисциплины «Физическая культура» представлено тремя содержательными линиями:

- физкультурно-оздоровительной деятельностью;
- спортивно-оздоровительной деятельностью с прикладной ориентированной подготовкой;
- введением в профессиональную деятельность специалиста.

Первая содержательная линия ориентирует образовательный процесс на укрепление здоровья студентов и воспитание бережного к нему отношения. Через свое предметное содержание она нацеливает студентов на формирование интересов и потребностей в регулярных занятиях физической культурой и спортом, творческое использование осваиваемого учебного материала в разнообразных формах активного отдыха и досуга, самостоятельной физической подготовке к предстоящей жизнедеятельности.

Вторая содержательная линия соотносится с интересами студентов в занятиях спортом и характеризуется направленностью на обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности обучающихся.

Третья содержательная линия ориентирует образовательный процесс на развитие интереса студентов к будущей профессиональной деятельности и показывает значение физической культуры для их дальнейшего профессионального роста, самосовершенствования и конкурентоспособности на современном рынке труда.

Основное содержание учебной дисциплины «Физическая культура» реализуется в процессе теоретических и практических занятий и представлено двумя разделами: теоретическая часть и практическая часть.

**Теоретическая часть** направлена на формирование у обучающихся мировоззренческой системы научно-практических основ физической культуры, осознание студентами значения здорового образа жизни, двигательной активности в профессиональном росте и адаптации к изменяющемуся рынку труда.

**Практическая часть** предусматривает организацию учебно-методических и учебно-тренировочных занятий.

Содержание учебно-методических занятий обеспечивает: формирование у студентов установки на психическое и физическое здоровье; освоение методов профилактики профессиональных заболеваний; овладение приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями; знакомство с тестами, позволяющими самостоятельно анализировать состояние здоровья; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи. Темы учебно-методических занятий определяются по выбору из числа предложенных программой.

На учебно-методических занятиях преподаватель проводит консультации, на которых по результатам тестирования помогает определить оздоровительную и профессиональную направленность индивидуальной двигательной нагрузки.

Учебно-тренировочные занятия содействуют укреплению здоровья, развитию

физических качеств, повышению уровня функциональных и двигательных способностей организма студентов, а также профилактике профессиональных заболеваний.

Для организации учебно-тренировочных занятий студентов по физической культуре кроме обязательных видов спорта (легкой атлетики, кроссовой подготовки, гимнастики, спортивных игр) дополнительно предлагаются нетрадиционные (ритмическая и атлетическая гимнастика, ушу, стретчинг, таэквондо, армрестлинг, пауэрлифтинг и др.).

Специфической особенностью реализации содержания учебной дисциплины «Физическая культура» является ориентация образовательного процесса на получение преподавателем физического воспитания оперативной информации о степени освоения теоретических и методических знаний, умений, состоянии здоровья, физического развития, двигательной, психофизической, профессионально-прикладной подготовленности студента.

Все контрольные нормативы по физической культуре студенты сдают в течение учебного года для оценки преподавателем их функциональной и двигательной подготовленности, в том числе и для оценки их готовности к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

### **3. Место учебной дисциплины в учебном плане ППКРС**

Учебная дисциплина «Физическая культура» является учебным предметом обязательной предметной области ФГОС среднего общего образования. Учебная дисциплина «Физическая культура» изучается в общеобразовательном цикле учебного плана ППКРС на базе основного общего образования с получением среднего общего образования.

В учебном плане ППКРС учебная дисциплина «Физическая культура» входит в состав общеобразовательных учебных дисциплин, формируемых из обязательных предметных областей ФГОС среднего общего образования, для профессий СПО или специальностей СПО технического профиля профессионального образования.

### **4. Планируемые результаты освоения учебной дисциплины**

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

#### ***личностных:***

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;
- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной,

практике;

- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;

- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;

- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;

- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;

- готовность к служению Отечеству, его защите;

***метапредметных:***

- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;

- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;

- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;

- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;

- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;

- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

***предметных:***

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

### 5. Содержание учебной дисциплины

Вид учебной работы	Объем часов
<i>1 курс</i>	
<b>Теоретическая часть</b>	<b>62</b>
Учебно-методические занятия	8
<b>Практическая часть</b>	
<i>Учебно-тренировочные занятия:</i>	54
<i>Итоговая аттестация в форме зачета</i>	
<i>2 курс</i>	<b>55</b>
<b>Теоретическая часть</b>	
Учебно-методические занятия	6
<b>Практическая часть</b>	
<i>Учебно-тренировочные занятия:</i>	66
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>117</b>
<b>Обязательная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>117</b>
<b>Самостоятельной работы нагрузки в том числе составление рефератов</b>	
<i>Итоговая аттестация в форме зачета</i>	



## 6. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности

№ урока	Основное содержание по темам	Характеристика основных видов деятельности студента (на уровне учебных действий)
1 курс		
1	<i>Учебно-методические занятия</i>	Демонстрация установки на психическое и физическое здоровье.
2		Освоение методов профилактики профессиональных заболеваний.
3		Овладение приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями.
4		Использование тестов, позволяющих самостоятельно определять и анализировать состояние здоровья; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи.
5		Знание и применение методики активного отдыха, массажа и самомассажа при физическом и умственном утомлении.
6		Освоение методики занятий физическими упражнениями для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата, зрения и основных функциональных систем.
7		Знание методов здоровьесберегающих технологий при работе за компьютером.
8		Умение составлять и проводить комплексы утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности.
<i>Учебно-тренировочные занятия</i>		
9	Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.	Освоение техники беговых упражнений (равномерного бега на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши)).
10		Умение технически грамотно выполнять (на технику): прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»
11		Умение технически грамотно выполнять (на технику): прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания.
12		Умение технически грамотно выполнять (на технику): «ножницы», перекидной.
13		Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши). Толкание ядра.
14		Сдача контрольных нормативов

15	Гимнастика	Освоение техники общеразвивающих упражнений, упражнений в паре с партнером; упражнений на внимание, висов и упоров, упражнений у гимнастической стенки).	
16		Освоение техники общеразвивающих упражнений с гантелями, набивными мячами, упражнений с мячом, обручем (девушки).	
17		Выполнение упражнений для профилактики профессиональных заболеваний (упражнений в чередовании напряжения с расслаблением, упражнений для коррекции нарушений осанки).	
18		Выполнение упражнений для профилактики профессиональных заболеваний (упражнений для коррекции зрения.)	
19		Совершенствование силовых качеств посредством атлетической гимнастики. Выполнение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики.	
20		Знание правил соревнований по избранному игровому виду спорта.	
21		Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения.	
22		Совершенствование восприятия, внимания, памяти, воображения, согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений.	
23		Спортивные игры	Развитие личностно-коммуникативных качеств. Развитие волевых качеств, инициативности, самостоятельности.
24			Умение выполнять технику игровых элементов на оценку. Участие в соревнованиях по избранному виду спорта.
25	Освоение техники самоконтроля при занятиях; умение оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации.		
26	Спортивные игры (волейбол)	Освоение основных игровых элементов волейбола.	
27		Обучение технике приема передачи сверху и низу.	
28		Учет техники приема и передачи мяча с верху.	
29		Обучение технике прямого нападающего удара.	
30		Обучение технике блокирования.	
31		Игры по правилам волейбола (привлечение к судейству учащихся)	

32-33		Двусторонняя игра
34	Спортивные игры (баскетбол)	Обучение технике ведения мяча с сопротивлением защитника
35		Обучение технике накрывания мяча.
36		Обучение добиванию мяча в корзину в сочетании с совершенствованием разновидностей броска.
37		Отработка тактических действий в защите.
38		Обучить групповому тактическому взаимодействию трёх игроков в нападении «треугольник».
39		Обучить блокированию нападающего защитником.
40-41		Игры по правилам баскетбола
42-43		Двусторонняя игра
44	Спортивные игры (футбол)	Обучение технике ударов по неподвижному и летящему мячу, остановки мяча.
45		Удары головой (срединной лба и боковой частью лба в прыжке и с разбега).
46		Остановка мяча грудью, отбор мяча толчком плеча к плечу, подкатом.
47		Обманные движения уходом, остановкой, ударом по мячу.
48		Двусторонняя игра в футбол по основным правилам.
49		Обучение технике ведения мяча с сопротивлением защитника.
50		Обучение технике накрывания мяча.
51		Совершенствование добиванию мяча в корзину в сочетании с совершенствованием разновидностей броска.

52		Отработка тактических действий в защите.
53		Обучить блокированию нападающего защитником.
54		Совершенствование бросков при сопротивлении соперника
55-56		Двусторонняя игра
57-58	Виды спорта по выбору	Умение составлять и выполнять индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Составление, освоение и выполнение в группе комплекса упражнений из 26-30 движений
59-60	Ритмическая гимнастика	Знание средств и методов тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья. Освоение техники безопасности занятий
61	Дыхательная гимнастика	Умение составлять и выполнять с группой комбинации из спортивно-гимнастических и акробатических элементов, включая дополнительные элементы. Знание техники безопасности при занятии спортивной аэробикой. Умение осуществлять самоконтроль. Участие в соревнованиях
62		Зачет

№ урока	Основное содержание по темам	Характеристика основных видов деятельности студента (на уровне учебных действий)
2 курс		
1	<i>Учебно-методические занятия</i>	Демонстрация установки на психическое и физическое здоровье. Освоение методов профилактики профессиональных заболеваний.
2		Овладение приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями. Использование тестов, позволяющих самостоятельно определять и анализировать состояние здоровья; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи.
3		Знание и применение методики активного отдыха, массажа и самомассажа при физическом и умственном утомлении.
4		Освоение методики занятий физическими упражнениями для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата, зрения и основных функциональных систем.
5		Знание методов здоровьесберегающих технологий при работе за компьютером.

6		Умение составлять и проводить комплексы утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности.
<i>Учебно-тренировочные занятия</i>		
7	Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	Совершенствование техники беговых упражнений (кроссового бега, бега на короткие, средние и длинные дистанции) .
8		Совершенствование техники беговых упражнений высокого и низкого старта, техники стартового разгона, финиширования.
9		Совершенствование техники беговых упражнений (бега 100 м, эстафетный бег 4 x100 м.).
10		Совершенствование техники беговых упражнений (равномерного бега на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши)).
11		Умение технически грамотно выполнять (на технику): прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»
12		Умение технически грамотно выполнять (на технику): прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания.
13		Умение технически грамотно выполнять (на технику): «ножницы», перекидной.
14		Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши).
15		Толкание ядра.
16-17		Сдача контрольных нормативов
18	Гимнастика	Освоение техники общеразвивающих упражнений, упражнений в паре с партнером; упражнений на внимание, висов и упоров, упражнений у гимнастической стенки).
19		Освоение техники общеразвивающих упражнений с гантелями, набивными мячами, упражнений с мячом, обручем (девушки).
20		Выполнение упражнений для профилактики профессиональных заболеваний (упражнений в чередовании напряжения с расслаблением, упражнений для коррекции нарушений осанки).
21		Выполнение упражнений для профилактики профессиональных заболеваний (упражнений для коррекции зрения.)
22		Совершенствование силовых качеств посредством атлетической гимнастики.

23		Выполнение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики.	
24	Спортивные игры (волейбол)	Учет техники приема и передачи мяча сверху.	
25		Совершенствование вариантов блокирования нападающих ударов (одиночное, вдвоем), страховка	
26		Совершенствование тактики нападения -индивидуальных, групповых и командных действий	
27		Совершенствование тактики защиты -индивидуальные, групповые и командные действия	
28-29		Игры по правилам волейбола (привлечение к судейству учащихся)	
30		Совершенствование прямой верхней передачи	
31		Совершенствование приема и передачи мяча сверху и низу.	
32-33		Двусторонняя игра	
34			Совершенствование техники ведения мяча с сопротивлением защитника
35			Закрепление техники накрывания мяча.
36			Зачет
37	Совершенствование добиванию мяча в корзину в сочетании с совершенствованием разновидностей броска.		
38	Отработка тактических действий в защите.		
39	Проверка техники двигательных действий игры в баскетбол.		
40	Совершенствование индивидуальных технико-тактических действий в условиях игрового единоборства.		
41	Проверка техники двигательных действий игры в баскетбол.		
42	Совершенствование техники блокирования нападающего защитником.		

43		Совершенствование бросков при сопротивлении соперника.
44-45		Двусторонняя игра
46		Закрепление техники ударов по неподвижному и летящему мячу, остановки мяча.
47		Совершенствование ударов головой (серединной лба и боковой частью лба в прыжке и с разбега).
48		Остановка мяча грудью, отбор мяча толчком плеча к плечу, подкатом.
49		Обманные движения уходом, остановкой, ударом по мячу.
50-51		Двусторонняя игра в футбол по основным правилам.
52-53		Игра в футбол по основным правилам с привлечением к судейству учащихся.
54		Совершенствование техники ведения мяча с сопротивлением защитника
55		Зачет.

## **7. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение программы учебной дисциплины**

Все помещения, объекты физической культуры и спорта, места для занятий физической подготовкой, которые необходимы для реализации учебной дисциплины «Физическая культура», оснащены соответствующим оборудованием и инвентарем в зависимости от изучаемых разделов программы и видов спорта. Все объекты, которые используются при проведении занятий по физической культуре, отвечают действующим санитарным и противопожарным нормам.

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

- футбольные мячи
- волейбольные мячи
- баскетбольные мячи
- теннисный стол, ракетки
- компьютер



## **8. Рекомендуемая литература: для студентов, преподавателей, интернет-ресурсы**

*для студентов*

1. 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., 2010.
2. Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / под общ. ред. Г.В. Барчуковой. – М., 2011.
3. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. – М., 2014.
4. Гамидова С.К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий. – Смоленск, 2012.
5. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л., Палтиевич Р.Л., Погадаев Г.И. Физическая культура: учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. – М., 2010.
6. Сайганова Е. Г, Дудов В. А. Физическая культура. Самостоятельная работа: учеб. пособие. – М., 2010. – (Бакалавриат).

*для преподавателей*

1. 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).
2. Приказ Министерства образования и науки РФ «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования» (зарегистрирован в Минюсте РФ 07.06.2012 № 24480).
3. Приказ Министерства образования и наука 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».
4. Письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Министерства образования и наука 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».
5. Бишаева А.А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб. пособие. – М., 2013.
6. Евсеев Ю. И. Физическое воспитание. – Ростов н/Д, 2010.
7. Кабачков В.А. Полиевский С.А., Буров А.Э. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи: науч.-метод. пособие. – М., 2010.
8. Литвинов А.А., Козлов А.В., Ивченко Е.В. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание. – М., 2014.
9. Манжелей И.В. Инновации в физическом воспитании: учеб. пособие – Тюмень,

2010

10. Миронова Т.И. Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодежных групп. – Кострома, 2014.

11. Тимонин А. И. Педагогическое обеспечение социальной работы с молодежью: учеб. пособие / под ред. Н. Ф. Басова. – 3-е изд. – М., 2013.

12. Хомич М.М., Эммануэль Ю.В., Ванчакова Н.П. Комплексы корректирующих мероприятий при снижении адаптационных резервов организма на основе саногенетического мониторинга / под ред. С. В. Матвеева. – СПб., 2010.

*интернет-ресурсы:*

1. [www. minstm. gov. ru](http://www.minstm.gov.ru) (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации). [www. edu. ru](http://www.edu.ru) (Федеральный портал «Российское образование»).

2. [www. olympic. ru](http://www.olympic.ru) (Официальный сайт Олимпийского комитета России). [www. gour32441. narod. ru](http://www.gour32441.narod.ru) (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009)).