

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:

**08.02.09 Монтаж, наладка и эксплуатация электрооборудования промышленных
и гражданских зданий**

Абакан, 2021г.

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 08.02.09 Монтаж, наладка и эксплуатация электрооборудования промышленных и гражданских зданий

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>	
Теоретическая часть	62
Учебно-методические занятия	8
Практическая часть	
<i>Учебно-тренировочные занятия:</i>	54
<i>Итоговая аттестация в форме зачета</i>	
<i>2 курс</i>	55
Теоретическая часть	
Учебно-методические занятия	6
Практическая часть	
<i>Учебно-тренировочные занятия:</i>	66
Максимальная учебная нагрузка (всего)	117
Обязательная учебная нагрузка (всего)	117
Самостоятельной работы нагрузки в том числе составление рефератов	
<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)
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
47	Совершенствование ударов головой (срединной 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.
54-55	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 науки РФ от 29.12.2014 № 1645 «О внесении изменений в Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 № 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования».
4. Письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Министерства образования и науки РФ от 17.03.2015 № 06-259 «Рекомендации по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования».
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)).