ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ

УЧРЕЖДЕНИЕ «сАРОВСКИЙ ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ ТЕХНИКУМ ИМЕНИ ДВАЖДЫ гЕРОЯ сОЦИАЛИСТИЧЕСКОГО тРУДА бОРИСА гЛЕБОВИЧА мУЗРУКОВА»

**Рабочая ПРОГРАММа УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

для профессии 15.01.35 Мастер слесарных работ

Профиль обучения: технологический

г. Саров,

 2022

Рабочая программа учебной дисциплины Физическая культура разработана на основе примерной программы учебной дисциплины Физическая культура для профессий среднего профессионального образования.

Организация – разработчик: ГБПОУ СПТ им. Б.Г. Музрукова.

Разработчик:

 А.П. Поколев, преподаватель ГБПОУ СПТ им. Б.Г. Музрукова.



**СОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |
| --- | --- |
|  | стр. |
| пояснительная записка | 4 |
| ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 5 |
| МЕСТО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ | 5 |
| результаты Освоения учебной дисциплины | 6 |
| СОДЕРЖАНИЕ и структура УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 7 |
| ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ | 10 |
| ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ | 14 |
| УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА | 18 |
| ЛИТЕРАТУРА | 19 |

**1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Программа общеобразовательной учебной дисциплины Физическая культура предназначена для организации занятий по физической культуре в профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения основной профессиональной образовательной программы СПО (ОПОП СПО) на базе основного общего образования при подготовке квалифицированных рабочих, служащих.

Программа разработана на основе требований ФГОС среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисци­плины Физическая культура, в соответствии с Рекомендациями 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 Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259).

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.

Программа учебной дисциплины Физическая культура служит основой для разработки рабочих программ, в которых профессиональные образовательные ор­ганизации, реализующие образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования, уточняют содержание учебного материала, последовательность его изучения, распределение учебных часов, тематику рефератов (докладов), индивидуальных проектов, виды самостоятельных работ с учетом специфики программ подготовки квалифицирован­ных рабочих, служащих, осваиваемой профессии.

Программа может использоваться другими профессиональными образовательными организациями, реализующими образовательную программу среднего общего об­разования в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования; программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих (ППКРС).

**2. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

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 личностно и 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:

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

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

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.

С этой целью до начала обучения в профессиональных образовательных органи­зациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования, студенты про­ходят медицинский осмотр (диспансеризацию) и компьютерное тестирование. Анализ физического развития, физической подготовленности, состояния основных функцио­нальных систем позволяет определить медицинскую группу, в которой целесообразно заниматься обучающимся: основная, подготовительная или специальная.

 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).

 Изучение общеобразовательной учебной дисциплины Физическая культура завершается подведением итогов в форме дифференцированного зачета в рамках промежуточной аттестации студентов в процессе освоения ОПОП СПО с получением среднего общего образования (ППКРС).

**3. МЕСТО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

Учебная дисциплина Физическая культура является учебным предметом обяза­тельной предметной области «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности» ФГОС среднего общего образования.

В профессиональных образовательных организациях, реализующих образова­тельную программу среднего общего образования в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования, учебная дисциплина Физическая культура изучается в общеобразовательном цикле учебного плана ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (ППКРС).

В учебных планах ОПОП СПО дисциплина Физическая культура входит в состав общих общеобразовательных учебных дисциплин, формируемых из обязательных предметных областей ФГОС среднего общего образования, для профессий СПО.

**4. 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 И СТРУКТУРА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**Теоретическая часть**

***1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья***

Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового об­раза жизни. Двигательная активность.

Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Влияние наследственных заболеваний в фор­мировании здорового образа жизни. Рациональное питание и профессия. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. Вводная и производственная гимнастика. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособно­стью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж. Материнство и здоровье. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.

***2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями***

Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содер­жание.

Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Коррекция фигуры. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения опти­мальной индивидуальной нагрузки. Сенситивность в развитии профилирующих двигательных качеств.

***3. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки***

Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, те­лосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.

***4. Психофизиологические основы учебного и производственного труда.
Средства физической культуры в регулировании работоспособности***

Средства физической культуры в регулировании работоспособности.

Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда студентов профессиональных образовательных организаций. Ди­намика работоспособности в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения общего состояния студентов в период экзаменационной сессии. Критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления. Методы повышения эффективности производственного и учебного труда. Значение мышечной релаксации.

Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности.

***5. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста***

Личная и социально-экономическая необходимость специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду. Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Тестирование состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиоло­гических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования.

**Практическая часть**

***Учебно*-*тренировочные занятия***

При проведении учебно-тренировочных занятий преподаватель определяет опти­мальный объем физической нагрузки, опираясь на данные о состоянии здоровья студентов, дает индивидуальные рекомендации для самостоятельных занятий тем или иным видом спорта.

**1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка**

Решает задачи поддержки и укрепления здоровья. Способствует развитию вынос­ливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления.

Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширова­ние; бег 100 м, эстафетный бег 4 ´100 м, 4´ 400 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши), прыжки в дли­ну с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной; метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра.

**2. Лыжная подготовка**

Решает оздоровительные задачи, задачи активного отдыха. Увеличивает резерв­ные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышает защитные функции организма. Совершенствует силовую выносливость, координацию движений. Воспитывает смелость, выдержку, упорство в достижении цели.

Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, фи­ниширование и др. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши). Основ­ные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях.

**3. Гимнастика**

Решает оздоровительные и профилактические задачи. Развивает силу, выносли­вость, координацию, гибкость, равновесие, сенсоторику. Совершенствует память, внимание, целеустремленность, мышление.

Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки). Упраж­нения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередова­нии напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производ­ственной гимнастики.

**4. Спортивные игры**

Проведение спортивных игр способствует совершенствованию профессиональной двигательной подготовленности, укреплению здоровья, в том числе развитию коорди­национных способностей, ориентации в пространстве, скорости реакции; дифференци-ровке пространственных, временных и силовых параметров движения, формированию двигательной активности, силовой и скоростной выносливости; совершенствованию взрывной силы; развитию таких личностных качеств, как восприятие, внимание, память, воображение, согласованность групповых взаимодействий, быстрое принятие решений; воспитанию волевых качеств, инициативности и самостоятельности.

Из перечисленных спортивных игр профессиональная образовательная организа­ция выбирает те, для проведения которых есть условия, материально-техническое оснащение, которые в большей степени направлены на предупреждение и профилак­тику профзаболеваний, отвечают климатическим условиям региона.

***Волейбол***

Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди—животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.

***Баскетбол***

Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защита — перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.

***Ручной мяч***

Передача и ловля мяча в тройках, передача и ловля мяча с откосом от площадки, бросок мяча из опорного положения с сопротивлением защитнику, перехваты мяча, выбивание или отбор мяча, тактика игры, скрестное перемещение, подстраховка за­щитника, нападение, контратака.

***Футбол (для юношей)***

Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения. Правила игры. Техника безопас­ности игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам.

**5. Плавание**

Занятия позволяют учащимся повышать потенциальные возможности дыхатель­ной и сердечно-сосудистой систем. В процессе занятий совершенствуются основные двигательные качества: сила, выносливость, быстрота. В образовательных учрежде­ниях, где есть условия, продолжается этап углубленного закрепления пройденного материала, направленного на приобретение навыка надежного и длительного плава­ния в глубокой воде.

Специальные плавательные упражнения для изучения (закрепления) кроля на груди, спине, брасса. Старты. Повороты, ныряние ногами и головой. Плавание до 400 м. Упражнения по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации.

Плавание на боку, на спине. Плавание в одежде. Освобождение от одежды в воде. Плавание в умеренном и попеременном темпе до 600 м. Проплывание отрезков 25—100 м по 2—6 раз. Специальные подготовительные, общеразвивающие и под­водящие упражнения на суше. Элементы и игра в водное поло (юноши), элементы фигурного плавания (девушки). Правила плавания в открытом водоеме. Доврачебная помощь пострадавшему. Техника безопасности при занятиях плаванием в открытых водоемах и в бассейне. Самоконтроль при занятиях плаванием.

**Объем учебной дисциплины и виды учебной работы**

При реализации содержания общеобразовательной учебной дисциплины Физическая культура в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (ППКРС) учебная нагрузка обучающихся составляет:

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид учебной работы** | ***Объем часов*** |
| **Объем образовательной нагрузки (всего)** | **171** |
| **Нагрузка во взаимодействии с преподавателем (всего)** | **171** |
| В том числе: |  |
| **Лабораторные и практические занятия** | 171 |
| **Консультации** | - |
| **Самостоятельная работа обучающегося (всего)** | - |
| Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета |  |

**Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура (1 курс)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименование разделов и тем** | **Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся** | **Объем часов** | **Уровень освоения** |
| **1** | **2** | **3** | **4** |
| **Раздел 1 Основы здорового образа жизни. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Физкультурно - оздоровительная деятельность.** |  |  |
| **Тема 1.** Основы здорового образа жизни | **Содержание учебного материала:** | **2** | 1,2 |
| 1 | Правовые основы физической и спорта. Понятие о физической культуре личности. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья |  |  |
| **Тема 2.** Легкая атлетика. | **Содержание учебного материала:** | **12** | 1.2 |
| 1 | Высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование. |  |  |
| 2 | Стартовый разгон, финиширование. Техника прыжка в длину. |
| 3 | Бег (на короткие дистанции, на средние дистанции, на длинные дистанции) |
| 4 | Прыжки в длину (разбег, отталкивание). |
| 5 | Техника метания гранаты. Метание гранаты (разбег, бросок). |
| 6 | Основы техники эстафетного бега. Эстафетный бег (передача палочки, бег по виражу). КУ-кросс 3000м. |
| **Тема 3.** Гимнастика. | **Содержание учебного материала:** | **16** | 1,2 |
| 1 | Гимнастические прыжки, приемы страховки. |  |  |
| 2 | Обучение технике опорного прыжка через «козла». |
| 3 | Опорные прыжки: прыжок «ноги врозь», прыжок «углом», прыжка согнув ноги через «козла», с косого разбега толчком одной ногой. Страховка. |
| 4 | Опорные прыжки:  |
| 5 | Обучение упражнению на перекладине. Вис согнувшись – вис прогнувшись сзади. Техника вольных упражнений. Страховка. |
| 6 | Подъем переворотом. Подъем в упор с силой |
| 7 | Учебные нормативы: сгибание, разгибание рук в упоре лежа. |
| 8 | Элементы акробатики: кувырок вперед, кувырок назад, длинный кувырок через препятствия на высоте до 90см., кувырок назад через стойку на руках с помощью, стойка на руках с помощью, стойка на голове («мостик»). |
| **Тема 4.** Спортивные игры.Волейбол. | **Содержание учебного материала:** | **20** | 1,2 |
| 1 | Общие понятия о волейболе. Правила игры, судейство, техника безопасности. Обучение технике страховки. |  |  |
| 2 | Обучение стойке волейболиста и ее разновидностям. Обучение технике перемещения. Прямой нападающий удар. |
| 3 | Обучение верхней передаче мяча двумя руками. Прием мяча сверху (снизу) двумя руками. Обучение тактике подач мяча. |
| 4 | Обучение передаче в парах, перед собой, в движении. |
| 5 | Блокирование: индивидуальное блокирование, групповое блокирование. Индивидуальные тактические действия в нападении. |
| 6 | Групповые и командные тактические действия в нападении. |
| 7 | Командные тактические действия в нападении.  |
| 8 | Индивидуальные тактические действия в защите. |
| 9 | Групповые тактические действия в защите |
| 10 | Учебные игры. |
| **Дифференцированный зачет**  | **1** |  |
| **Итого** **(1 семестр):** | **51** |  |
|  | **2 семестр** |  |  |
| **Тема 5.** Лыжная подготовка. | **Содержание учебного материала:** | **12** | 1,2 |
| 1 | Обучение способам лыжных ходов. Попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход. |  |  |
| 2 | Обучение технике подъемов. Преодоление подъемов. |
| 3 | Обучение поворотам плугом и переступанием. Обучение технике падения. |
| 4 | Переход с хода на ход по дистанции. Переход с хода на ход на участках спусков при скорости 8 – 10 м/с. |
| 5 |  Развитие скоростной выносливости. Прохождение дистанции до 3 км. Прохождение дистанции до 5 км. |
| 6 | Основные элементы тактики в лыжных гонках (распределение сил, лидирование, обгон, финиширование). |
| **Тема 6.** Спортивные игры.Баскетбол. | **Содержание учебного материала:** | **24** | 1,2 |
| 1 | Техника безопасности по спортивным играм (баскетбол). Перемещения и стойки. |  |  |
| 2 | Варианты ловли и передачи мяча с сопротивлением защитника. Обучение передача и ловле мяча. |
| 3 | Варианты ведения мяча с элементами перемещений, ловли, передачи, бросков мяча |
| 4 | Броски мяча: бросок одной и двумя руками в прыжке. Броски мяча после двух шагов и в прыжке с близкого и среднего расстояниях. |
| 5 | Варианты ведения мяча с изменением скорости и направления передвижения. |
| 6 | Защитные действия против игрока без мяча, против игрока с мячом. |
| 7 | Групповые тактические действия в нападении и защите в учебной игре. |
| 8 | Совершенствование тактики защиты и нападения. |
| 9 | Контрольное упражнение: варианты ловли и передачи мяча |
| 10 | Учебная игра по упрощенным правилам. Игра по правилам на оценку. |
| 11 | Челночный бег 4:10м. |
| 12 | Выполнение рывков на 10-15 м. |
| **Тема 7.** Легкая атлетика**.** | **Содержание учебного материала:** | **14** | 1.2 |
| 1 | Обучение технике прыжка в высоту. |  |  |
| 2 | Прыжки в длину с разбега «согнув ноги». |
| 3 |  Прыжки в высоту способом « прогнувшись», «ножницы», перешагивания. |
| 4 | Техника метания гранаты с разбега весом 500 г., 700 г.  |
| 5 | Техника метания гранаты из положения «лежа». |
| 6 |  Кроссовая подготовка: Кросс 1000м, 1500м, 3000м.  |
| 7 |  Техника толкания ядра юноши 5 кг. |
| **Дифференцированный зачет** | **1** |  |
| **Итого (2 семестр)** | **51** |  |

 **Тематический план и содержание учебной дисциплины физическая культура (2 курс)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименование разделов и тем** | **Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся** | **Объем часов** | **Уровень освоения** |
| **1** | **2** | **3** | **4** |
| **Раздел 1 Основы здорового образа жизни. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Физкультурно - оздоровительная деятельность.** |  |  |
| **Тема 1.** Основы здорового образа жизни | **Содержание учебного материала:** | **6** | 1,2 |
| 1 | Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств. |  |  |
| 2 | Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности |
| 3 | Цели и задачи профессионально-прикладной физической подготовки. Средства профессионально-прикладной физической подготовки. Формы профессионально-прикладной физической подготовки. |
| **Тема 2.** Легкая атлетика | **Содержание учебного материала:** | **8** | 1.2 |
| 1 | Высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование. |  |  |
| 2 | Стартовый разгон, финиширование. Техника прыжка в длину. |
| 3 | Бег на короткие дистанции. Бег на средние дистанции. Эстафетный бег(передача палочки) |
| 4 | Основы техники эстафетного бега. Бег на длинные дистанции. |
| **Тема 3.** Гимнастика. | **Содержание учебного материала:** | **10** | 1,2 |
| 1 | Гимнастические прыжки, приемы страховки. Обучение технике опорного прыжка через «козла». |  |  |
| 2 | Опорные прыжки: прыжок «ноги врозь», прыжок «углом» с косого разбега толчком одной ногой |
| 3 | Обучение упражнению на перекладине. Подъем переворотом. Подъем в упор с силой. |
| 4 | Вис согнувшись – вис прогнувшись сзади. |
| 5 | Элементы акробатики: кувырок вперед, кувырок назад, длинный кувырок через препятствия на высоте до 90 см., кувырок назад через стойку на руках с помощью, стойка на руках с помощью, стойка на голове («мостик»), комбинации из ранее разученных приемов. |
| **Тема 4.** Спортивные игры.Волейбол. | **Содержание учебного материала:** | **10** | 1,2 |
| 1 | Общие понятия о волейболе. Правила игры, судейство, техника безопасности. Обучение технике страховки. |  |  |
| 2 | Обучение верхней передаче мяча двумя руками. Прием мяча сверху (снизу) двумя руками. Обучение тактике подач мяча. |
| 3 | Обучение стойке волейболиста и ее разновидностям. Обучение технике перемещения. Прямой нападающий удар. |
| 4 | Индивидуальные тактические действия в нападении. Групповые тактические действия в нападении. Командные тактические действия в нападении. |
| 5 | Индивидуальные тактические действия в защите. Групповые тактические действия в защите. |
| **Дифференцированный зачет** | **2** |  |
| **Итого (3 семестр):** | **36** |  |
|  | **4 семестр** |  |  |
| **Тема 5.** Лыжная подготовка. | **Содержание учебного материала:** | **8** | 1,2 |
| 1 | Обучение способам лыжных ходов. Попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход. |  |  |
| 2 | Обучение технике подъемов. Преодоление подъемов. Обучение технике падения. |
| 3 | Переход с хода на ход по дистанции. Развитие скоростной выносливости. |
| 4 | Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование. |
| **Тема 6.** Спортивные игры. Футбол. | **Содержание учебного материала:**  | **8** | 1,2 |
| 1 | Техника безопасности при игре в футбол. История развития футбола. |  |  |
| 2 | Основы техники игры в футбол . Меры безопасности и предупреждение травм. |
| 3 | Основы тактики игры в футбол. Правила игры, соревнования. |
| 4 | Тактика защиты. Тактика нападения. Технические особенности игры, передачи мяча. Тактические комбинации. Тактика игры вратаря. |
| **Тема 7.** Спортивные игры.Настольный теннис | **Содержание учебного материала:** | **8** | 1,2 |
| 1. | Удары по мячу. |  |  |
| 2 | Способы перемещения. Подача. |
| 3 | Тактика одиночных игр |
| 4 | Игра в защите. Игровые комбинации |
| **Тема 8.** Легкая атлетика | **Содержание учебного материала:** | **8** | 12 |
| 1 | Обучение технике прыжка в высоту. Прыжки в высоту способом « прогнувшись», «ножницы», перешагивания, различными способами. |  |  |
| 2 | КУ: прыжок в высоту на результат. Прыжки в длину с разбега «согнув ноги». КУ: прыжок в длину с разбега. |  |
| 3 | Техника метания гранаты с разбега весом 500 г, 700 г. Техника толкания ядра юноши 5 кг, |  |
| 4 | Кроссовая подготовка: Кросс 1000м, 1500м, 3000м.  |  |
|  | **Дифференцированный зачет** | **1** |  |
|  | **Итого (4 семестр)** | **33** |  |
|  | **Всего** | **171** |  |

**7. ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**СТУДЕНТОВ**

|  |  |
| --- | --- |
| **Содержание обучения** | **Характеристика основных видов учебной деятельности студентов (на уровне учебных действий)** |
| **ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ** |
| **Ведение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО** | Знание современного состояния физической культуры и спорта. Умение обосновывать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний.Знание оздоровительных систем физического воспитания. Владение информацией о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО). |
| **1. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражне­ниями** | Демонстрация мотивации и стремления к самостоятельным за­нятиям.Знание форм и содержания физических упражнений. Умение организовывать занятия физическими упражнениями различной направленности с использованием знаний особенно­стей самостоятельных занятий для юношей и девушек. Знание основных принципов построения самостоятельных заня­тий и их гигиены. |
| **2. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки** | Самостоятельное использование и оценка показателей функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического раз­вития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.Внесение коррекций в содержание занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля. |
| **3. Психофизиологиче­ские основы учебного и производственного труда. Средства физиче­ской культуры в регули­ровании работоспособ­ности** | Знание требований, которые предъявляет профессиональная деятельность к личности, ее психофизиологическим возможно­стям, здоровью и физической подготовленности. Использование знаний динамики работоспособности в учебном году и в период экзаменационной сессии.Умение определять основные критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления. Овладение методами повышения эффективности производствен­ного и учебного труда; освоение применения аутотренинга для повышения работоспособности. |
| **4. Физическая культура в профессиональной де­ятельности специалиста** | Обоснование социально-экономической необходимости специ­альной адаптивной и психофизической подготовки к труду. Умение использовать оздоровительные и профилированные ме­тоды физического воспитания при занятиях различными вида­ми двигательной активности.Применение средств и методов физического воспитания для профилактики профессиональных заболеваний. Умение использовать на практике результаты компьютерного тестирования состояния здоровья, двигательных качеств, пси­хофизиологических функций, к которым профессия (специаль­ность) предъявляет повышенные требования. |
| **ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ** |
| **Учебно-методические занятия** | Демонстрация установки на психическое и физическое здоровье.Освоение методов профилактики профессиональных заболева­ний.Овладение приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями.Использование тестов, позволяющих самостоятельно опреде­лять и анализировать состояние здоровья; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи. Знание и применение методики активного отдыха, массажа и самомассажа при физическом и умственном утомлении. Освоение методики занятий физическими упражнениями для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата, зрения и основных функциональных систем. Знание методов здоровьесберегающих технологий при работе за компьютером.Умение составлять и проводить комплексы утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности. |
| **УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ЗАНЯТИЯ** |
| **1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка** | Освоение техники беговых упражнений (кроссового бега, бега на короткие, средние и длинные дистанции), высокого и низ­кого старта, стартового разгона, финиширования; бега 100 м, эстафетный бег 4 100 м, 4 400 м; бега по прямой с различной скоростью, равномерного бега на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши).Умение технически грамотно выполнять (на технику): прыж­ки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», пере­кидной.Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толка­ние ядра; сдача контрольных нормативов. |
| **2. Лыжная подготовка** | Овладение техникой лыжных ходов, перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные.Преодоление подъемов и препятствий; выполнение перехода с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.Сдача на оценку техники лыжных ходов.Умение разбираться в элементах тактики лыжных гонок: распределении сил, лидировании, обгоне, финишировании и др. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши). Знание правил соревнований, техники безопасности при заняти­ях лыжным спортом. Умение оказывать первую помощь при травмах и обморожениях. |
| **3. Гимнастика** | Освоение техники общеразвивающих упражнений, упражне­ний в паре с партнером, упражнений с гантелями, набивными мячами, упражнений с мячом, обручем (девушки); выполнение упражнений для профилактики профессиональных заболева­ний (упражнений в чередовании напряжения с расслаблением, упражнений для коррекции нарушений осанки, упражнений на внимание, висов и упоров, упражнений у гимнастической стен­ки), упражнений для коррекции зрения.Выполнение комплексов упражнений вводной и производствен­ной гимнастики. |
| **4. Спортивные игры** | Освоение основных игровых элементов.Знание правил соревнований по избранному игровому виду спорта.Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференци-ровке пространственных, временных и силовых параметров движения.Развитие личностно-коммуникативных качеств. Совершенствование восприятия, внимания, памяти, вообра­жения, согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений.Развитие волевых качеств, инициативности, самостоятельно­сти.Умение выполнять технику игровых элементов на оценку. Участие в соревнованиях по избранному виду спорта. Освоение техники самоконтроля при занятиях; умение оказы­вать первую помощь при травмах в игровой ситуации. |
| **5. Плавание** | Умение выполнять специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, спине, брасса. Освоение стартов, поворотов, ныряния ногами и головой. Закрепление упражнений по совершенствованию техники дви­жений рук, ног, туловища, плавания в полной координации, плавания на боку, на спине.Освоение элементов игры в водное поло (юноши), элементов фи­гурного плавания (девушки); знание правил плавания в откры­том водоеме.Умение оказывать доврачебную помощь пострадавшему. Знание техники безопасности при занятиях плаванием в откры­тых водоемах и бассейне. Освоение самоконтроля при занятиях плаванием. |
| **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. |
| **1. 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. |
| **2. Атлетическая гимна­стика, работа на трена­жерах** | Знание и умение грамотно использовать современные методики дыхательной гимнастики.Осуществление контроля и самоконтроля за состоянием здоровья. Знание средств и методов при занятиях дыхательной гимнасти­кой. Заполнение дневника самоконтроля. |
| **3. 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. |
| **4. Спортивная аэробика** | Овладение спортивным мастерством в избранном виде спорта. Участие в соревнованиях.Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья (в дина­мике).Умение оказать первую медицинскую помощь при травмах. Соблюдение техники безопасности. |
| **Внеаудиторная само­стоятельная работа** | Овладение спортивным мастерством в избранном виде спорта. Участие в соревнованиях.Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья (в ди­намике); умение оказывать первую медицинскую помощь при травмах. Соблюдение техники безопасности. |

**8. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

**ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКЯ КУЛЬТУРА**

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:

* 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, канат, шест для лаза­ния, канат для перетягивания, стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, беговая дорожка, ковер борцовский или татами, скакалки, палки гимнастические, мячи набив­ные, мячи для метания, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг, секундомеры, весы напольные, ростомер, динамометры, приборы для измерения давления и др.;
* 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 для волей­больных стоек, 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.

Открытый стадион широкого профиля:

• стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, решетка для места приземления, указатель расстояний для тройного прыжка, брусок отталкивания для прыжков в длину и тройного прыжка, турник уличный, брусья уличные, рукоход уличный, полоса препятствий, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, колодки стартовые, барьеры для бега,
стартовые флажки или стартовый пистолет, флажки красные и белые, палочки эстафетные, гранаты учебные Ф-1, круг для метания ядра, упор для ног, для метания ядра, ядра, указатели дальности метания на 25, 30, 35, 40, 45, 50, 55 м, нагрудные номера, тумбы «Старт—Финиш», «Поворот», рулетка метал­лическая, мерный шнур, секундомеры.

В зависимости от возможностей, которыми располагают профессиональные об­разовательные организации, для реализации учебной дисциплины «Физическая культура» в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования могут быть использованы:

* тренажерный зал;
* плавательный бассейн;
* лыжная база с лыжехранилищем;
* специализированные спортивные залы (зал спортивных игр, гимнастики, хо­реографии, единоборств и др.);
* открытые спортивные площадки для занятий: баскетболом; бадминтоном, во­лейболом, теннисом, мини-футболом, хоккеем;

• футбольное поле с замкнутой беговой дорожкой, секторами для прыжков и метаний.

В зависимости от возможностей материально-технической базы и наличия ка­дрового потенциала перечень учебно-спортивного оборудования и инвентаря может быть дополнен.

Для проведения учебно-методических занятий целесообразно использовать ком­плект мультимедийного и коммуникационного оборудования: электронные носители, компьютеры для аудиторной и внеаудиторной работы.

**9. ЛИТЕРАТУРА**

**Основные печатные издания:**

1. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л., Палтиевич Р.Л. Физическая культура, – М.: Академия, 2016.

**Основные электронные издания:**

1. Аллянов Ю. Н., Письменский И. А. Физическая культура: Учебник для СПО. – 5-е изд., перераб. и доп. - М.: Юрайт, 2019. - Электронный ресурс: ЭБС Юрайт. <https://biblio-online.ru/viewer/fizicheskaya-kultura-437146#page/1>.
2. Муллер А. Б. и др. Физическая культура: Учебник и практикум Для СПО. –М.: Юрайт, 2019. - Электронный ресурс: ЭБС Юрайт. https://biblio-online.ru/viewer/fizicheskaya-kultura-433532#page/1
3. Бишаева А.А. Физическая культура.: Учебник для НПО и СПО. - 5-е изд., стереотип. – М.: Академия, 2015.

**Дополнительные источники:**

1. Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / под общ. ред. Г.В.Барчуковой. — М., 2011.
2. 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.
3. Бишаева А.А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб. пособие. — М., 2013.
4. Бишаева А.А. Физическая культура.: Учебник для НПО и СПО. - 5-е изд., стереотип. – М.: Академия, 2015.
5. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образо­вания. — М., 2014.
6. Гамидова С.К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий. — Смоленск, 2012.
7. Евсеев Ю.И. Физическое воспитание. — Ростов н/Д, 2010.
8. Кабачков В.А. Полиевский С.А., Буров А.Э. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи: науч.-метод. пособие. — М., 2010.
9. Литвинов А.А., Козлов А.В., Ивченко Е.В. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание. — М., 2014.
10. Манжелей И.В. Инновации в физическом воспитании: учеб. пособие. — Тюмень, 2010.
11. Миронова Т.И. Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодежных групп. — Кострома, 2014.
12. Муллер А. Б. и др. Физическая культура: Учебник и практикум Для СПО. –М.: Юрайт, 2019. - Электронный ресурс: ЭБС Юрайт. https://biblio-online.ru/viewer/fizicheskaya-kultura-433532#page/1
13. 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».
14. 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”».
15. Приказ Министерства образования и науки РФ «Об утверждении федерального государ­ственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования» (зарегистри­рован в Минюсте РФ 07.06.2012 № 24480).
16. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л., Палтиевич Р.Л., Погадаев Г.И. Физическая куль­тура: учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2010.
17. Сайганова Е.Г, Дудов В.А. Физическая культура. Самостоятельная работа: учеб. посо­бие. — М., 2010. — (Бакалавриат).
18. Тимонин А.И. Педагогическое обеспечение социальной работы с молодежью: учеб. посо­бие / под ред. Н.Ф.Басова. — 3-е изд. — М., 2013.
19. 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).
20. 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.
21. [www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru) (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
22. [www.edu.ru](http://www.edu.ru) (Федеральный портал «Российское образование»).
23. [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru) (Официальный сайт Олимпийского комитета России).
24. [www.goup32441.narod.ru](http://www.goup32441.narod.ru) (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготов­ка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009).