

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ Н.Г.ЧЕРНЫШЕВСКОГО»

Колледж радиоэлектроники имени П.Н. Яблочкова



Рабочая программа учебной дисциплины

Физическая культура

11.02.02 Техническое обслуживание и ремонт радиоэлектронной техники
(по отраслям)

Профиль подготовки
технологический
Квалификация выпускника
Техник
Форма обучения
очная

Саратов

2020

Разработчики: преподаватель А.А. Щеголева 

Рассмотрено на заседании ЦК физической культуры и ОБЖ

от 15» 10» 2020 г. протокол № 10

Председатель ЦК физической культуры и ОБЖ

_____  Н.С. Федотова

Директор Колледжа
радиоэлектроники
имени П.Н.Яблочкова



О.В. Бреус

Заместитель директора по УР



Н.Н.Чернова

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 11.02.02 Техническое обслуживание и ремонт радиоэлектронной техники (по отраслям).

Организация- разработчик: ФГБОУ ВО «СГУ имени Н.Г. Чернышевского» Колледж радиоэлектроники имени П.Н. Яблочкова СГУ.

Разработчик: А.А.Щеголева - преподаватель Колледжа радиоэлектроники имени П.Н. Яблочкова СГУ.

СОДЕРЖАНИЕ

	Стр.
1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	17
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	19

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальности: 11.02.02 Техническое обслуживание и ремонт радиоэлектронной техники (по отраслям).

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

1.3. Цели и задачи дисциплины-требования к результатам освоения дисциплины:

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:
-использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:
- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
-основы здорового образа жизни.

ОК, которые активизируются при изучении учебной дисциплины:

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося - 348 часов, в том числе;
аудиторной учебной нагрузки обучающегося во взаимодействии с преподавателем – 174 часа;
внеаудиторной (самостоятельной) работы обучающегося – 174 часа.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	348
Аудиторная учебная работа (обязательные учебные занятия) (всего)	174
в том числе	
теория	8
практические занятия	166
Внеаудиторная (самостоятельная) учебная работа обучающегося.	174
Промежуточная аттестация в форме: 3 семестр - зачет, 4 семестр - зачет, 5 семестр - зачет, 6 семестр - зачет, 7 семестр - дифференцированный зачет.	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, внеаудиторная (самостоятельная) учебная работа обучающихся.	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Теоретический раздел 1: Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	16		
Тема 1.1 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	<p>Содержание</p> <p>Техника безопасности на уроках физической культуры. Задачи ФВ на учебный год. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. Характер содержания занятий в зависимости от возраста. Особенности самостоятельных занятий для женщин. Планирование и управление самостоятельными занятиями. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Гигиена самостоятельных занятий. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Участие в спортивных соревнованиях в процессе самостоятельных занятий.</p>	2	1
	<p>Тематика внеаудиторной самостоятельной работы:</p> <p>1.Выполнение рефератов: Направленность и формы самостоятельных занятий. Методические рекомендации при индивидуальном подборе физических упражнений и видов спорта. Структура самостоятельного тренировочного занятия. Организационные и гигиенические требования к проведению самостоятельных занятий.</p> <p>2.Составление плана-конспекта утренней гигиенической гимнастики</p>	2	1,2

<p>Тема 1.2 Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств.</p>	<p>Содержание</p> <p>Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль, его содержание. Педагогический контроль, его содержание. Самоконтроль, его основные методы, показатели и дневник самоконтроля. 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.</p> <p>Тематика внеаудиторной самостоятельной работы:</p> <p>1.Выполнение рефератов: Субъективные и объективные показатели самоконтроля. Исследование и оценка физического развития. Исследование и оценка функционального состояния. Контроль за физической подготовленностью. Профилактика травматизма и отрицательных реакций организма при занятиях физическими упражнениями и спортом.</p> <p>2.Ведение дневника самоконтроля.</p>	<p>2</p>	<p>1</p>
<p>Тема 1.3 Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности</p>	<p>Содержание</p> <p>Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента. Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения психофизиологического состояния студентов в период экзаменационной сессии, критерии нервно-эмоционального и психофизиологического утомления. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизиологического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда.</p> <p>Тематика внеаудиторной самостоятельной работы:</p> <p>1.Выполнение рефератов: Психофизиологическая характеристика труда, работоспособность, утомление, переутомление, усталость, рекреация, релаксация, самочувствие. Объективные и субъективные факторы обучения и реакция на них организма студентов. Изменение состояния организма студента</p>	<p>2</p>	<p>1,2</p>

	<p>под влиянием различных режимов и условий обучения. Работоспособность в умственном труде и влияние на нее внешних и внутренних факторов. Средства физической культуры в регулировании умственной работоспособности, психоэмоционального и функционального состояния студентов.</p> <p>2. Составление рационального режима дня студента.</p>		
<p>Тема 1.4 Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.</p>	<p>Содержание</p> <p>1.Разучивание и совершенствование выполнения комплексов упражнений производственной гимнастики: вводной; для проведения физкультурной паузы; физкультурной минутки; микропаузы активного отдыха, кратких занятий в обеденный перерыв. Релаксационные упражнения, для снятия нервно-эмоционального перенапряжения и кратковременного отдыха.</p> <p>2. Разучивание и совершенствование выполнения утренних и вечерних специально направленных физических упражнений. Попутная тренировка.</p> <p>3. Разучивание и совершенствование выполнения упражнений для профилактики профессиональных заболеваний и травматизма.</p> <p>4. Совершенствование ПШФП, направленной на развитие выносливости (упражнения с гантелями, атлетическая гимнастика, силовая аэробика, упражнения на тренажерах); точности двигательного и зрительного анализаторов (броски мяча на точность попадания, жонглирование теннисными мячами);координации двигательных действий кистей и пальцев рук с использованием упражнений для мелкой моторики кистей рук, упражнений с мячами (другими предметами) разного диаметра. Упражнения на координацию на месте и в движении, ведение баскетбольного мяча, передача мяча в движении. Двусторонние игры в волейбол, баскетбол и т.п.</p> <p>Тематика внеаудиторной самостоятельной работы:</p> <p>1.Выполнение рефератов: Методические основы производственной физической культуры. Выбор форм, методов и средств производственной физической культуры в зависимости от условий труда и быта работника. Производственная гимнастика. Физическая культура и спорт в свободное время специалиста. Повышение общей и профессиональной работоспособности средствами</p>	2	1
		2	1,2

	<p>физической культуры. Спортограмма и профессиограмма.</p> <p>2. Составить профессиограмму специалиста.</p>		
<p>Практический раздел 2: Учебно-практические основы формирования физической культуры личности.</p>	<p>332</p>	<p>52</p>	
<p>Тема 2.1 Общая физическая подготовка (ОФП).</p>	<p>Содержание</p> <p>Техника безопасности на уроках физической культуры.</p> <p>1.Методика составления индивидуальных программ с оздоровительной направленностью. Разучивание и совершенствование выполнения упражнений, направленных на развитие специальных физических качеств.</p> <p>2. .Методика составления индивидуальных программ с тренировочной направленностью. Разучивание и совершенствование техники и темпа оздоровительной ходьбы и бега.</p> <p>3.Методика определения профессионально значимых физических, психических и специальных качеств на основе профессиограммы будущего специалиста.</p> <p>Разучивание и совершенствование выполнения упражнений, направленных на развитие профессионально значимых физических качеств, прикладных двигательных умений и навыков.</p> <p>4.Методики закаливания для профилактики простуды и гриппа. Выполнение закаливающих упражнений, повышающие защитные силы организма. (Проведение занятий на открытом воздухе в прохладную погоду).</p> <p>5.Методика составления расписания дня с учетом рекомендуемой нормы недельного объема двигательной активности студента. Разучивание и совершенствование выполнения упражнений для проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме дня (физкультурные минутки, физкультурные паузы, подвижные перемены и т.п.).</p> <p>6.Занятия на тренажерах с целью совершенствования общей физической подготовки.</p> <p>7.Развитие физических качеств с помощью круговой тренировки на развитие силы, ловкости, быстроты, гибкости и выносливости.</p>	<p>26</p>	<p>2</p>

	<p>8. Сдача контрольных нормативов.</p> <p>9. Подготовка к сдаче норм комплекса ГТО.</p> <p>Тематика внеаудиторной самостоятельной работы:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 Разучивание, закрепление и совершенствование двигательных действий. 2 Выполнение комплексов упражнений для укрепления мышц брюшного пресса, для выносливости, гибкости, прыгучести, на силу мышц плечевого сустава. 3 Проведение студентами самостоятельно подготовленных комплексов упражнений, направленных на укрепление здоровья и профилактику нарушений работы органов и систем организма. 4 Подготовка к выполнению тестов на определение ОФП учащихся на начало и конец учебного года. 5 Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО. 	26	2
<p>Тема 2.2 Легкая атлетика.</p>	<p>Содержание</p> <p>Техника безопасности на уроках физической культуры.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Техника бега на короткие дистанции. 2. Техника бега на средние дистанции. 3. Техника кроссового бега. 4. Техника эстафетного бега 4*100м. 5. Техника прыжков в длину. 7. Техника метания. 8. Техника и тактика выполнения легкоатлетического упражнения по правилам соревнований. 9. Эстафеты и подвижные игры с элементами легкоатлетических упражнений. 10. Сдача контрольных нормативов. 11. Подготовка к сдаче комплекса ГТО. <p>Тематика внеаудиторной самостоятельной работы:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствование двигательных действий в беге на короткие и длинные дистанции, кроссового бега по пересеченной местности, метания в горизонтальные и вертикальные цели, прыжков в длину и высоту. 2. Занятия в кружках, секциях по видам спорта не менее 2 часов в неделю. 3. Составление и проведение комплексов общеразвивающих упражнений (ОРУ) 	68 34	2 2

	<p>для занятий по легкой атлетике.</p> <p>4. Составление и проведение комплексов специальных физических упражнений легкоатлета (СФУ).</p> <p>5. Участие во внутриколледжных, городских, областных соревнованиях по легкой атлетике.</p>		
<p>Тема 2.3 Спортивные игры (баскетбол).</p>	<p>Содержание</p> <p>Техника безопасности на уроках физической культуры.</p> <p>1. Техника игры в нападении.</p> <p>Перемещения: бег обычными и приставными шагами с изменением направления и скорости, старты, прыжки, остановки, повороты.</p> <p>Владение мячом: ловля и передача на месте и в движении, ведение правой и левой рукой на месте и в движении, броски в корзину.</p> <p>2. Техника игры в защите.</p> <p>Перемещения: защитная стойка, передвижение обычным и приставными шагами в различных направлениях, передвижение спиной вперед.</p> <p>Техника овладения мячом и противодействия: овладение мячом при отскоке от щита или корзины, перехваты, вырывание и выбивание мяча; способы противодействия броскам в корзину.</p> <p>3. Элементы тактики игры в нападении.</p> <p>Индивидуальные тактические действия игрока с мячом и без мяча, взаимодействия двух и трех игроков без «противника» и с «противником».</p> <p>Варианты тактических систем в нападении.</p> <p>4. Элементы тактики игры в защите.</p> <p>Действия защитника против игрока с мячом и без мяча. Взаимодействие двух, трех и более игроков в защите.</p> <p>Командные действия. Варианты тактических систем в защите.</p> <p>5. Учебная и двусторонняя игра.</p> <p>6. Развитие специальных физических качеств баскетболиста с помощью круговой тренировки:</p> <ul style="list-style-type: none"> -силы; -ловкости; -быстроты; 	<p>64</p> <p>32</p>	<p>2</p>

	<p>-гибкости; -выносливости. 7.Проведение судейства во время игры в баскетбол (стригбол). 8.Сдача контрольных нормативов.</p> <p>Тематика внеаудиторной самостоятельной работы:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Техника безопасности на занятиях баскетболом. 2.Совершенствование техники выполнения упражнений по баскетболу. 3. Занятия в кружках, секциях по видам спорта не менее 2 часов в неделю. 4.Составление и проведение комплексов общеразвивающих упражнений (ОРУ) для занятий по баскетболу. 5. Составление и проведение комплексов специальных физических упражнений баскетболиста (СФУ). 6.Участие во внутриколледжных, городских, областных соревнованиях по баскетболу и стригболу. 	32	2
<p>Тема 2.4 Гимнастика.</p>	<p>Содержание</p> <p>Техника безопасности на уроках физической культуры.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Строевые упражнения: Построение в шеренгу и колонну; Выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; Выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; Размыкание в шеренге и колонне на месте; Построение в круг, колонну и шеренгу; Повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; Размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге; Перестроение по двое в шеренге и колонне; Передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом». 2.Общеразвивающие упражнения: упражнения для мышц рук, плечевого пояса, туловища, шеи, ног, для мышц всего тела. 3.Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов. 4.Упражнения на снарядах и со снарядами. 5. Упражнения в парах с партнером. 6. Упражнения для коррекции зрения. 7.Выполнение комплексов упражнений вводной и производственной 	28	2

	<p>гимнастики.</p> <p>8. Выполнение комплексов упражнений гигиенической гимнастики.</p> <p>9. Выполнение комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний.</p> <p>10. Развитие физических качеств с помощью круговой тренировки: -силы; -ловкости; -быстроты; -гибкости; -выносливости.</p> <p>11. Сдача контрольных нормативов.</p> <p>12. Подготовка к сдаче комплекса ГТО.</p> <p>Тематика внеаудиторной самостоятельной работы:</p> <p>1. Техника безопасности при выполнении гимнастических упражнений.</p> <p>2. Составление и проведение разминки перед выполнением самостоятельных занятий.</p> <p>3. Составление и выполнение комплексов ОРУ.</p> <p>4. Составление и выполнение комплексов упражнений гигиенической гимнастики.</p> <p>5. Составление и выполнение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики.</p> <p>6. Составление и выполнение комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний.</p> <p>7. Составление и выполнение комплексов упражнений для коррекции зрения.</p> <p>8. Совершенствование техники выполнения гимнастических упражнений.</p> <p>9. Развитие физических качеств на занятиях в кружках, секциях по видам спорта не менее 2 часов в неделю.</p> <p>10. Участие во внутриколледжных, городских, областных соревнованиях по гимнастике.</p>	14	2
<p>Тема 2.5 Спортивные игры (волейбол)</p>	<p>Содержание</p> <p>Техника безопасности на уроках физической культуры.</p> <p>1. Техника игры в нападении.</p>	64	2

	<p>Стойки и перемещения. Передачи мяча двумя сверху и двумя снизу. Подачи мяча. Атакующие удары.</p> <p>2. Техника игры в защите.</p> <p>Стойки и перемещения. Прием мяча снизу двумя руками. Прием мяча снизу и сверху с падением. Блокирование мяча.</p> <p>3. Тактика игры в нападении.</p> <p>Индивидуальные командные действия.</p> <p>4. Тактика игры в защите.</p> <p>Индивидуальные, групповые и командные действия.</p> <p>5. Учебная и двусторонняя игра.</p> <p>6. Развитие специальных физических качеств волейболиста с помощью круговой тренировки:</p> <ul style="list-style-type: none"> -силы; -ловкости; -быстроты; -гибкости; -выносливости. <p>7. Проведение судейства во время игры в волейбол.</p> <p>8. Сдача контрольных нормативов.</p>		
	<p>Тематика впеаудиторной самостоятельной работы:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Техника безопасности на занятиях волейболом. 2. Совершенствование техники выполнения упражнений по волейболу. 3. Занятия в кружках, секциях по видам спорта не менее 2 часов в неделю. 4. Составление и проведение комплексов общеразвивающих упражнений (ОРУ) для занятий по волейболу. 5. Составление и проведение комплексов специальных физических упражнений волейболиста (СФУ). 6. Участие во внутриколледжных, городских, областных соревнованиях по волейболу. 	32	2
	<p>Содержание</p>	24	
<p>Тема 2.6 Плавание</p>	<p>Техника безопасности на уроках физической культуры.</p> <p>1. Выполнение специальных плавательных упражнений для</p>	12	2

	<p>изучения кроля на груди, спине, брасса.</p> <p>2. Освоение стартов, поворотов, ныряние ногами и головой.</p> <p>3. Закрепление упражнений по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища, плавания в полной координации, плавания на боку, на спине.</p> <p>4. Знание правил плавания в открытом водоеме.</p> <p>5. Умение оказывать доврачебную помощь пострадавшему.</p> <p>6. Знание техники безопасности при занятиях плаванием в открытых водоемах и бассейне.</p> <p>7. Освоение самоконтроля при занятиях плаванием.</p>	12	2
	<p>Тематика внеаудиторной самостоятельной работы:</p> <p>1. Техника безопасности студентов в летний период на воде.</p> <p>2. Техника безопасности студентов в зимний период на льду.</p> <p>3. Оказание медицинской помощи при переохлаждении, ожогах, тепловом ударе.</p> <p>4. Совершенствование техники выполнения упражнений по плаванию.</p> <p>5. Занятия в бассейне не менее 1 раза в неделю.</p> <p>6. Участие в соревнованиях по плаванию.</p>		
	<p>Содержание</p> <p>Техника безопасности на уроках физической культуры.</p> <p>1. Освоение техники и тактики двигательных действий.</p> <p>2. Умение применять знания по технике безопасности и правилам соревнований по избранному виду спорта на занятиях физкультуры.</p> <p>3. Совершенствование физических качеств: силы, ловкости, гибкости, выносливости и быстроты.</p> <p>4. Развитие личностно-коммуникативных качеств: совершенствование восприятия, внимания, согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений.</p> <p>5. Развитие волевых качеств: силы воли, смелости, упорства, настойчивости, инициативности и решительности.</p> <p>6. Сдача контрольных нормативов комплекса ГТО.</p>	16	2
<p>Тема 2.7 Виды спорта по выбору.</p>	<p>Тематика внеаудиторной самостоятельной работы:</p> <p>Совершенствование техники выполнения упражнений по избранному виду</p>	16	2

	<p>спорта.</p> <p>3. Занятия в кружках, секциях по видам спорта не менее 2 часов в неделю.</p> <p>4. Составление и проведение комплексов общеразвивающих упражнений (ОРУ) для занятий по избранному виду спорта.</p> <p>5. Составление и проведение комплексов специальных физических упражнений по избранному виду спорта.</p> <p>6. Участие во городских, областных и российских соревнованиях по избранному виду спорта.</p>		
Всего		348	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного зала.

Оборудование спортивного зала: тренажеры, спортивные снаряды, спортивный инвентарь: мячи (баскетбольные, волейбольные, футбольные), баскетбольные щиты, волейбольная сетка, теннисные столы, сетка, теннисные ракетки, шарики для настольного тенниса, гимнастические маты, коврики, штанга, блины, гири, гантели, скакалки, обручи, гимнастические палки).

Технические средства обучения: видеокамера, фотоаппарат, компьютер, секундомер, свисток, рулетка.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень учебных изданий, интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

Барчуков И. С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / под общ. ред. Г. В. Барчуковой. — М., 2016.

Бишаева А. А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2015

Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения. Учебник для студентов высших педагогических учебных заведений / Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов, В.П. Савин, А.В. Лексаков; под редакцией Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова: — М.: Издательский центр «Академия», 2015г., 520 с.

Дополнительные источники:

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., 2016.

Садыкова А.М., Ратова Е.Н. Комплексы утренней гимнастики / Садыкова А.М., Ратова Е.Н.-Казань: Казан.ун-т, 2015.-35 с.

Гамидова С. К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий. — Смоленск, 2017.

Решетников Н. В., Киселицын Ю. Л., Палтиевич Р. Л., Погадаев Г. И. Физическая культура: учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2018

Сайганова Е. Г, Дудов В. А. Физическая культура. Самостоятельная работа: учеб. пособие. — М., 2015. — (Бакалавриат).

Серазетдинова Л.И., Утегенова Н.Р., Шайдуллина Г.Г. Техники дыхательных упражнений как компонента системы оздоровления: Учебно-методическое пособие / Серазетдинова Л.И., Утегенова Н.Р., Шайдуллина Г.Г. - Казань: Казанский университет, 2016. – 40 с.

Бишаева А. А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб. пособие. — М., 2017.

Евсеев Ю. И. Физическое воспитание. — Ростов н/Д, 2016.

Кабачков В. А. Полиевский С. А., Буров А. Э. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи: научно-метод. пособие. — М., 2016.

Литвинов А. А., Козлов А. В., Ивченко Е. В. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание. — М., 2017.

Манжелей И. В. Инновации в физическом воспитании: учеб. пособие. — Тюмень, 2010. Миронова Т. И. Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодежных групп. — Кострома, 2018.

Тимонин А. И. Педагогическое обеспечение социальной работы с молодежью: учеб. пособие / под ред. Н. Ф. Басова. — 3-е изд. — М., 2018.

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., 2018.

Интернет-ресурсы

www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).

www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).

www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

www.gourp32441.narod.ru (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009)).

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических и лабораторных занятий, контрольных работ, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Основные показатели оценки результата
<ul style="list-style-type: none">- формирование здорового образа жизни;- осуществление физкультурно-оздоровительной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей;- понимание роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;- сдача контрольных нормативов,- овладение системой умений, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья,- ведение здорового образа жизни.	<ul style="list-style-type: none">- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном социальном развитии человека;- основы здорового образа жизни.