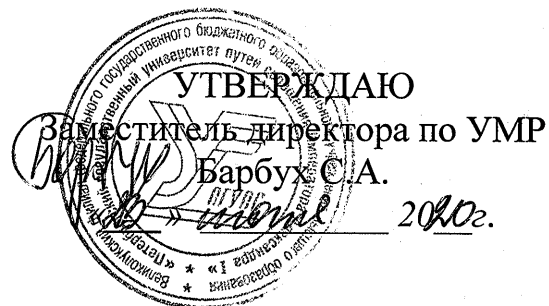


**ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО
ТРАНСПОРТА**

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

**«Петербургский государственный университет путей сообщения
Императора Александра I»
(ФГБОУ ВО ПГУПС)**

Великолукский филиал ПГУПС



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОУД.7 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

для специальности

08.02.10: Строительство железных дорог, путь и путевое хозяйство

Форма обучения - очная

г. Великие Луки
2020 год

Рассмотрена и допущена к использованию в учебном процессе
на 2020-2021 учебный год

Цикловой комиссией общих гуманитарных и социально-экономических
дисциплин

Протокол № 10 от «23» июня 2020 г.

Председатель ЦК  Э.Ф. Безъязыкова

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана в соответствии с федеральным базисным учебным планом и примерной программой общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» 2015 года для профессиональных образовательных организаций, реализующих программу подготовки специалистов среднего звена СПО по специальностям: 23.02.06 «Техническая эксплуатация подвижного состава железных дорог (вагоны) на базе основного общего образования с получением среднего образования.

Организация разработчик: Великолукский техникум железнодорожного транспорта имени К.С. Заслонова – структурное подразделение Великолукского филиала федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Петербургский государственный университет путей сообщения Императора Александра I»

Содержание

1. Паспорт рабочей дисциплины	стр. 1
2. Структура и содержание учебной дисциплины	стр. 4
3. Тематический план и содержание учебной дисциплины	стр. 5
4. Условия реализации учебной дисциплины	стр. 10
5. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины	стр. 11
6. Информационное обеспечение	стр.11

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа предназначена для изучения учебной дисциплины «Физическая культура» в учреждениях среднего профессионального образования, реализующего образовательные программы среднего общего образования, при подготовке специалистов среднего звена по специальностям: 23.02.06. «Техническая эксплуатация подвижного состава железных дорог» в части освоения соответствующих общих (ОК) компетенций на базе общего образования.

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.

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании (в программах повышения квалификации и переподготовки специалистов и рабочих кадров) и профессиональной подготовке по рабочим профессиям, а также для оказания дополнительных образовательных услуг по дисциплине с целью углубления теоретических знаний и практических умений.

Рабочая программа учебной дисциплины является единой для всех форм обучения.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена.

Дисциплина входит в образовательный цикл, базовая дисциплина, технический профиль.

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

- В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:
- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.
- В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:
- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
 - освоения здорового образа жизни.

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижения 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;
- приобретения 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 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 совершенствовании, 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, физической, 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 по физической культуре, получаемую из различных источников;
- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;
- умение использовать средства информационных и коммуникативных технологий (далее – ИКТ) в решении когнитивных и 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;
- владения основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владение физическими упражнениями разной функциональной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- владение техническими приёмами 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).

1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:

Максимальной учебной нагрузки обучающегося 175 часов, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 117 час.; Самостоятельной работы обучающегося 58 часов

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

2.1. Объём учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объём часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	175
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	117
В том числе:	
лекции	3
лабораторные занятия	
практические занятия	114
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	58
Виды самостоятельной работы: Подготовка докладов, реферат по заданным темам, с использованием информационных технологий; составление индивидуального дневника самоконтроля физического развития; занятия в секциях и кружках; подготовка к выполнению нормативов ГТО; составление комплекса упражнений; изучение правил соревнований и т.п.	
<i>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта</i>	

2.2. Планирование занятий с использованием активных и интерактивных форм и методов обучения студентов

№ п.п.	Тема учебного занятия	Количество аудиторных часов	Активные и интерактивные формы и методы обучения
1.	Тема 1.1. Основы здорового образа жизни	2	Обсуждение дискуссионных вопросов
2.	Тема 1.2. Основы методики самостоятельных занятий	1	Обсуждение дискуссионных вопросов

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
I Семестр			
Раздел 1.	Теоретические сведения	4	
<i>Тема 1.1. Основы здорового образа жизни</i>	Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.	2 часа 1 семестр	1
<i>Тема 1.2. Основы методики самостоятельных занятий</i>	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки	1 час 1 семестр	
<i>Тема 1.3. Психофизиологические основы учебного и производственного труда</i>	<u>Самостоятельная работа обучающихся: подготовка рефератов и докладов.</u> Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.	1 час 1 семестр	
Раздел 2.	Практическая часть	71	
Раздел 2.1.	Учебно-методические занятия	6	
<i>Тема 2.1.1.</i>	Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции. Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов. Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении. <u>Самостоятельная работа обучающихся: повторение изученного.</u>	2 часа 1 семестр	1
<i>Тема 2.1.2.</i>	Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности. Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению. Ведение личного дневника самоконтроля (индивидуальной карты здоровья). Определение уровня здоровья (по Э.Н. Вайнеру).	1 час 1 семестр	

				1 час 1 семестр	
Раздел 2.2.		<i>Самостоятельная работа обучающихся: повторение изученного.</i>		65	
Раздел 2.2.1.		Учебно-тренировочные занятия Лёгкая атлетика		26	
Тема 2.2.1.1. Бег на короткие, средние и длинные дистанции.		Содержание учебного материала Практические занятия: Техника легкоатлетических упражнений. Техника бега на короткие дистанции и его совершенствование. Подготовительные упражнения для бега на короткие дистанции. Развитие скоростных качеств. Эстафетный бег на 100 м, 400 м. Техника и тактика бега на средние и длинные дистанции. Развитие общей и специальной выносливости. Сдача нормативов по легкой атлетике, в беге на короткие, средние и длинные дистанции. Из общего количества часов на л/атлетику: 1 Сдача нормативов по легкой атлетике, в беге на короткие (100 м), средние и длинные дистанции.		1 семестр – 18 часов	2
		<u>Самостоятельная работа обучающихся:</u> Тренировки в оздоровительном беге от 60 м до 100 м. Выполнение бега на отрезках 30 м, 50 м, на скорости. Бег на развитие общей выносливости от 3 до 5 км. Совершенствование скоростно-силовых качеств в легкой атлетике. Подготовка к сдаче норм комплекса ГТО в беговых упражнениях		1 семестр – 2 часа	
Раздел 2.2.2.		Спортивные игры		29	
Тема 2.2.2.1. Баскетбол.		Содержание учебного материала Практические занятия. Техника игры в баскетбол: стойки, передвижения, передача и ловля мяча, ведение мяча. Технические приемы игры: броски в кольцо с места и в движении, ведение мяча, передачи и их разновидности. Индивидуальная техника защиты. Упражнения на развитие координации движения, ловкости, скоростных качеств. Действия игрока в нападении, защите, индивидуально. Правила игры в баскетбол. Учебные игры по упрощенным правилам. Из общего количества часов на тему «Баскетбол» - Контрольные нормативы: ловля и передача мяча двумя руками от груди (юноши – 3м, девушки – 2м), штрафные броски, броски в движении. Самостоятельная работа обучающихся: Изучить правила игры в баскетбол, развитие скоростных качеств. Упражнения по совершенствованию скоростных и силовых качеств. Определение признаков утомления и меры по его предупреждению.		1 семестр – 15 часов	2
				1 семестр - 2 часа	
				1 семестр – 6 часа	

<p>Тема 2.2.2.3. Настольный теннис</p>	<p>Содержание учебного материала Практические занятия. Настольный теннис: приемы и подачи с левой и правой сторон, подачи с левой и правой сторон «накатом» и «подрезкой», нападающие удары, игра по упрощенным правилам. Правила соревнований по настольному теннису. Развитие ловкости, быстроты.</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся: совершенствование технических элементов в практических играх по настольному теннису, правила соревнований по н/теннису.</p>	<p>1 семестр – 5 часов</p> <p>1 семестр – 3 часа</p>	
<p>Раздел 2.2.3.</p>	<p>Гимнастика</p>	<p>10</p>	
<p>Тема 2.2.3.1. Строевые упражнения</p>	<p>Содержание учебного материала Практические занятия. Строевые приемы и упражнения. Перестроения на месте в движении. Повороты на месте и в движении. Передвижения различными способами шагом и бегом.</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся: Упражнения на развитие гибкости, силы, ловкости. Разработка упражнений утренней гимнастики. Подача команд на строевых упражнениях и приемах.</p>	<p>1 семестр – 4 часа</p> <p>1 семестр – 2 часа</p>	2
<p>Тема 2.2.3.2. Акробатические упражнения и опорный прыжок</p>	<p>Содержание учебного материала Практические занятия. Техника выполнения гимнастических упражнений, акробатические упражнения: кувырки, стойки, колеса, равновесия. Перекладина высокая: подтягивание в висе. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола, от скамейки. Прыжок опорный - «прыжок ноги врозь» через козла. Упражнения на развитие гибкости, силы.</p> <p>Из общего количества часов на тему «Гимнастика» - Контрольные нормативы: подтягивание на высокой (юноши), низкой (девушки) перекладине, поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине, наклон вперед (складка), отжимание от пола, челночный бег.</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся (занятия в кружках и секциях). Развитие силовых качеств – подтягивание, отжимание в упоре лежа, упражнения с отягощением, упражнения на мышцы брюшного пресса. Упражнения на развитие гибкости, силы, ловкости.</p>	<p>1 семестр – 4 часа</p> <p>1 семестр – 2 часа</p> <p>1 семестр – 4 часа</p>	
<p>Всего часов на I семестр:</p>	<p>Аудиторные занятия: теоретические – 3 часа; Практические: учебно-методические 4 + 44 учебно-тренировочные = 48 часов.</p> <p>Самостоятельные занятия – 25 часов.</p>	<p>Итого: 76 часов</p>	
	<p>II Семестр</p>		

Раздел 2.	Практическая часть	99 часов	
Раздел 2.1.	Учебно-методические занятия	4 часа	
Тема 2.1.3.	Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Физические упражнения для коррекции зрения. <i>Самостоятельная работа обучающихся: повторение изученного.</i>	2 часа 2 семестр 2 часа 2 семестр	1
Раздел 2.2.	Учебно-тренировочные занятия	95 часов	
Раздел 2.2.1.	Лёгкая атлетика	36 часов	
Тема 2.2.1.1. Бег на короткие, средние и длинные дистанции.	Содержание учебного материала Практические занятия: Техника легкоатлетических упражнений. Техника бега на короткие дистанции и его совершенствование. Подготовительные упражнения для бега на короткие дистанции. Развитие скоростных качеств. Эстафетный бег на 100 м, 400 м. Техника и тактика бега на средние и длинные дистанции. Развитие общей и специальной выносливости. Сдача нормативов по легкой атлетике, в беге на короткие, средние и длинные дистанции. Из общего количества часов на л/атлетику: 1 Сдача нормативов по легкой атлетике, в беге на короткие (100 м), средние и длинные дистанции. <i>Самостоятельная работа обучающихся:</i> Тренировки в оздоровительном беге от 60 м до 100 м. Выполнение бега на отрезках 30 м, 50 м, на скорости. Бег на развитие общей выносливости от 3 до 5 км. Совершенствование скоростно-силовых качеств в легкой атлетике. Подготовка к сдаче нормативов комплекса ГТО в беговых упражнениях	2 семестр – 20 часов 2 семестр - 2 часа 2 семестр – 8 часов	2
Тема 2.2.1.2. Метание гранаты.	Содержание учебного материала Практические занятия. Метание гранаты с места, на три шага, с разбега. Специальные подготовительные упражнения метателя. <i>Самостоятельная работа обучающихся:</i> Развитие скоростно-силовых качеств. Упражнения на координацию движения. Подготовка к сдаче нормативов комплекса ГТО в метании спортивного снаряда.	2 семестр – 6 часов 2 семестр – 2 часа	
Раздел 2.2.2.	Спортивные игры	59 часов	
Тема 2.2.2.2.	Содержание учебного материала Практические занятия. Техника игровых приемов в волейболе: стойки,	2 семестр – 20 часов	

<p>Волейбол</p>	<p>передвижения, прием и передача мяча сверху, снизу, передача и прием мяча над собой, выполнение подачи мяча: прямая нижняя, прямая верхняя. Совершенствование технических приемов при игре в волейбол по упрощенным правилам. Тактика игры в нападении и защиты, индивидуальные действия игроков. Правила соревнований. Упражнения на развитие ловкости, быстроты.</p> <p>Из общего количества часов на волейбол: Контрольные нормативы: передачи мяча над собой (верхняя и нижняя), подача - прямая верхняя, нижняя прямая подача.</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся:</p> <p>Изучение правил игры в волейбол, развитие скоростных качеств. Упражнения по совершенствованию скоростных и силовых качеств. Совершенствование технических приемов, занятия в спортивных секциях.</p>	<p>2 семестр – 2 часа</p>
<p>Тема 2.2.2.3. Настольный теннис</p>	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Практические занятия. Настольный теннис: приемы и подачи с левой и правой сторон, подачи с левой и правой сторон «накатом» и «подрезкой», нападающие удары, игра по упрощенным правилам. Правила соревнований по настольному теннису. Развитие ловкости, быстроты.</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся: совершенствование технических элементов в практических играх по настольному теннису, правила соревнований по в/теннису.</p>	<p>2 семестр – 6 часов</p>
<p>Тема 2.2.2.4. Мини-футбол</p>	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Практические занятия. Техника игры в мини-футбол: удары по неподвижному мячу, остановки мяча стопой, бедром и грудью. Удары по катящемуся мячу, передачи мяча. Тактика игры. Игра по упрощенным правилам. Правила соревнований. Упражнения на развитие выносливости, силы и ловкости.</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся: правила соревнований по мини-футболу. Развитие выносливости, силы и ловкости, занятия в спортивных секциях.</p>	<p>2 семестр – 2 часа</p> <p>2 семестр – 12 часов</p>
<p>Всего часов на II семестр:</p>	<p>Практические занятия: учебно-методические 2 + 64 учебно-тренировочные = 66 часов.</p> <p>Самостоятельные занятия – 33 часа.</p>	<p>2 семестр – 7 часов</p>
<p>Всего часов на учебный год:</p>	<p>Аудиторные занятия: теоретические – 3 часа; Практические занятия: учебно-методические 6 + 108 учебно-тренировочные = 114 часов.</p> <p>Самостоятельные занятия – 58 часов.</p>	<p>Итого: 99 часов</p> <p>Итого: 175 часов</p>

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством);
3. - продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличие спортивного комплекса: спортивный зал; открытый стадион, с элементами полосы препятствий; место для стрельбы; библиотека; читальный зал.

Оборудование спортивного зала: баскетбольное оборудование; волейбольное оборудование; мини-футбольное оборудование; электронное табло для игровых видов спорта; конь или козёл для опорных прыжков; гимнастические мостики, гимнастические маты, гимнастические перекладины; тренажеры; навесные брусья; шведская стенка; оборудование для настольного тенниса; универсальная судейская вышка; тренировочные баскетбольные щиты; мобильные стойки баскетбольные; скамейки и стойки атлетические; горки и стойки для грифов и дисков атлетических; скамейки гимнастические.

Спортивный инвентарь и мерный инструмент: секундомеры; рулетки и линейки; измерители высоты натяжения волейбольной сетки; пневматические винтовки; Пулеулавливатель для пневматической стрельбы; пули пневматические; тренировочные и матчевые мячи по культивируемым видам спорта; судейские свистки; табло настольное перекидное; гранаты для метания весом 500 и 700 гр.; эстафетные палочки; скакалки гимнастические; гимнастические обручи, набивные мячи; гири атлетические различного веса; весы электронные; насосы для накачивания мячей; разметка для сектора метания гранат; разноцветные флажки.

Спортивная форма: парадные спортивные костюмы; игровая спортивная форма для мужских и женских команд, по культивируемым игровым видам спорта; комплекты разноцветных манишек; легкоатлетическая форма; шиповки легкоатлетические; стартовые нагрудные номера.

Судейская документация: правила соревнований, судейские протоколы по культивируемым видам спорта; судейские карточки; спортивные мишени для пневматической стрельбы.

Технические средства обучения: музыкальный центр; компьютер с лицензионным программным обеспечением, подключенный к Интернет; множительная оргтехника; видеоплеер; телевизор.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>Должен уметь:</p> <ul style="list-style-type: none">- использовать физкультурно - оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. <p>Должен знать:</p> <ul style="list-style-type: none">- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;- основы здорового образа жизни.	<p>Текущий контроль: практические занятия; внеаудиторная самостоятельная работа.</p> <p>Промежуточный контроль: практические занятия.</p> <p>Итоговый контроль: Д/зачет.</p>

5. Информационное обеспечение обучения

Основные источники.

1. Бишаева А. А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2015 г. , 304 с.
2. В.И. Лях, «Физическая культура 10-11 классы», учебник для общеобразовательных организаций. М., «Просвещение», 2015 г., 255 с.
2. И. С. Барчукова. — М., 2010.
3. Гамидова С. К. Содержание и направленность физкультурно оздоровительных занятий. — Смоленск, 2012.

Дополнительные источники.

1. Бишаева А. А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб. пособие. — М., 2013.

2. Литвинов А. А., Козлов А. В., Ивченко Е. В. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание. — М., 2014.
3. 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,

Интернет ресурсы:

[http:// 21416 s 15.edusite.ru](http://21416s15.edusite.ru) Раздел «ИКТ»

[http:// mamutkin.ucoz.ru](http://mamutkin.ucoz.ru)- Раздел «Электронные учебники»

8. ЭБС ЛАНЬ <http://e.lanbook.com>

9. ЭБС ПГУПС <http://libraru.pgups.ru>