

Коми Республикаса веледан, наукада том йоз политика министерство  
Министерство образования, науки и молодёжной политики  
Республики Коми  
Государственное профессиональное образовательное учреждение  
«Сыктывкарский торгово-технологический техникум»



**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**ОУД 05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**  
**по профессии**  
**38.01.02»Продавец, контролёр, кассир»**

Сыктывкар, 2018

Фонд оценочных средств по учебной дисциплине ОУД.04 «Физическая культура» разработаны в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по профессии 38.01.02 «Продавец, контролер-кассир»

Организация-разработчик:

Государственное профессиональное образовательное учреждение «Сыктывкарский торгово-технологический техникум» (далее ГПОУ «СТТТ»)

Разработчик:

- преподаватель: Дуркин Иван Сергеевич
- преподаватель: Туголуков Иван Николаевич

Комплект фонда оценочных средств по учебной дисциплине «Физическая культура» рассмотрен и одобрен на заседании методического объединения протокол № 9 от «24» мая 2018 года, утвержден педагогическим советом от 13.11.2018 года.

## **Оглавление**

1. ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ .....	4
2. СПЕЦИФИКАЦИЯ ФОНДОВ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ.....	9
3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ СОДЕРЖАНИЕ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ .....	11
4. ИСТОЧНИКИ ИНФОРМАЦИИ .....	19

## **1. ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

Фонд оценочных средств по дисциплине «Физическая культура» представлен в форме контрольно - оценочных средств

Данные материалы разработаны для проведения дифференцированного зачета в рамках освоения студентами программы учебной дисциплины ОУД.05 «Физическая культура». Задания разработаны в соответствии с утвержденной рабочей программой для студентов по профессии 38.01.02 «Продавец, контролер-кассир»

### **Требования к результату освоения дисциплины:**

#### **студент должен знать:**

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;
- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

#### **студент должен уметь:**

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
- выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при

соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;

**Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:**

- повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем.

ОК 3. Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы.

ОК 4. Осуществлять поиск информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач.

ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.

ОК 6. Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами.

ОК 7. Исполнять воинскую обязанность, в том числе, с применением полученных профессиональных знаний (для юношей).

Формой аттестации по дисциплине является - дифференцированный зачет.

В результате контроля и оценки по дисциплине осуществляется комплексная проверка следующих профессиональных и общих компетенций:

<b>Результаты обучения (освоенные умения)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов</b>
---	---

	обучения
<b>Умения:</b>	
выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;	наблюдение за студентами;
выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;	практическое занятие;
проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;	практическое занятие;
осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;	наблюдение за студентами;
выполнять приемы страховки и самостраховки;	наблюдение за студентами;
использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни;	наблюдение за студентами, практическое занятие;
<b>Знания:</b>	
влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;	практическое занятие;
способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;	практическое занятие;
правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;	практическое занятие.

### Контрольные точки для УД «Физическая культура»

Уровни деятельности	Контрольные точки	Тема	Компетенции	Методы
2 Регулятивный	1. Выполнять комплексы общеразвивающих упражнений, композиции ритмической гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики.	2.4. Гимнастика. 2.6. Виды спорта по выбору. Ритмическая гимнастика. Атлетическая гимнастика.	ОК 1, ОК 2	Практическое занятие
2 Регулятивный	2. Проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.	Тема 1.3 Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств.	ОК 1, ОК 2, ОК3	Практическое занятие
2 Регулятивный	3. Выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации.	Тема 1.4. Психофизиологические основы учебного и	ОК 1, ОК 2, ОК3	Практическое занятие

		производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности		
3 Творческий	3. Составлять комплексы общеразвивающих упражнений, композиции ритмической гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики..	2.4. Гимнастика. 2.6. Виды спорта по выбору. Ритмическая гимнастика. Атлетическая гимнастика.	ОК 1, ОК 2, ОК3, ОК6	Практическое занятие
3 Аналитический	5. Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни	1.5 Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	ОК 1, ОК 2, ОК 3	Практическое занятие
3 Аналитический	6. Правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.	1.2 Основы методики занятий физическими	ОК 1, ОК 2, ОК3	Практическое занятие

Формулировка результата	Показатели освоения результата	Средства оценки	Формируемые компетенции
<b>В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:</b>			
Правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.	Знает правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.	Практическое выполнение	ОК 1, ОК 2, ОК3
Способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности	Знает способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности.	Практическое выполнение	ОК 1, ОК 2, ОК3

Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни.	Знает о влиянии оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни.	Практическое выполнение	ОК 1, ОК 2, ОК 3
<b>В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:</b>			
Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни.	Использует приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни.	Сдача учебных нормативов.	ОК 1, ОК 2, ОК 6
Выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации.	Выполняет простейшие приемы самомассажа и релаксации.	Практическое выполнение	ОК 1, ОК 2
Выполнять приемы страховки и самостраховки.	Выполняет приемы страховки и самостраховки.	Практическое выполнение	ОК 1, ОК 2



## 2. СПЕЦИФИКАЦИЯ ФОНДОВ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Уровни деятельности	Критерии оценки	Оцениваемые компетенции
<b>Эмоционально-психологический</b>	Правильный порядок упражнений при написании комплекса общеразвивающих упражнений.	ОК 1, ОК 2, ОК 3
	Оформляет комплекс упражнений аккуратно.	ОК 1, ОК 2, ОК 3
<b>Регулятивный</b>	Демонстрирует знания при ответе на теоретический вопрос.	ОК 1, ОК 2, ОК 6
	Владеет методами проведения комплекса общеразвивающих упражнений.	
<b>Социальный</b>	Соблюдает правила делового этикета при проведении процедуры	ОК 1, ОК 2, ОК 6
<b>Аналитический</b>	Анализирует последствия своих возможных ошибок и недочетов в ответе.	ОК 1, ОК 2
<b>Творческий</b>	Составляет комплекс общеразвивающих упражнений, демонстрирует упражнения по выбору.	ОК 2
<b>Самосовершенствования</b>	Адекватно оценивает свой ответ	ОК 1, ОК 6
	Определяет свои ошибки и недочеты, предлагая варианты их исправления	

### Требования к процедуре:

1. Требования к помещению: кабинет физического воспитания.
2. Требования к ресурсам: наличие канцелярских принадлежностей.

Степень освоения двигательных действий определяется по 5-балльной системе с учётом характера и количества ошибок:

- “5”- упражнение выполнено правильно, свободно и точно;
- “4”- упражнение выполнено слитно, но было допущено до 2-х незначительных ошибок (связанных с неточным выполнением техники);
- “3”- упражнение выполнено с 3-мя незначительными или одной значительной ошибкой (ведущей к искажению основ техники);
- “2”- упражнение выполнено с искажениями основ техники;
- “1”- упражнение не выполнено полностью или отказ от выполнения.

Уровень физической подготовленности студентов 1-3 курсов:

№	Физические	Контрольные	Уровень
---	------------	-------------	---------

п\п	способности	упражнения	Юноши			Девушки		
			3	4	5	3	4	5
1	Координационные	Челночный бег 3*10 м.с.	8,4 и ниже	8,2 - 8,0	7,8 – 7,6 и выше	10,0 и ниже	9,8 – 9,2	9,0 – 8,8
2	Силовые	Подтягивание Юноши Подъём туловища Девушки 1 минуту	4 и ниже  30	7 – 9  40	11 – выше  50	   20	   30	   40
3	Выносливость	Прыжки на скакалке за минуту	115	120	130	125	130	135
4	Скоростно-силовые	Прыжки в длину	200	210	220	160	170	180

### **3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ СОДЕРЖАНИЕ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ПРОВЕРКИ:**

#### **1. Поднимание и опускание туловища из положения, лёжа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз)**

Поднимание туловища выполняется в положении лёжа на спине (на гимнастическом мате или на коврик). И.п. лёжа, ноги зафиксированы носками под нижней рейкой гимнастической стенки или удерживаются партнёром, колени согнуты, руки за головой. По команде «Упражнение начинай!» делается отсчёт количества выполнения. Участник поднимается до положения сидя на полу (вертикально) и возвращается в исходное положение.

#### **2. Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз)**

Подтягивание выполняется из вися хватом сверху, каждый раз из неподвижного положения в вися на прямых руках (пауза 1-2 с) без рывков и маховых движений ногами и туловищем; подбородок выше уровня перекладины. Фиксируется количество правильно выполненных подтягиваний.

#### **3. Прыжки на скакалке. (кол-во раз)**

Прыжки на скакалке выполняются толчком двух ног, с вращением скакалки двумя руками в течение одной минуты.

#### **4. Прыжок в длину с места (см)**

Выполняется на ровной поверхности. Желательно, чтобы поверхность или обувь не допускали проскальзывания во время отталкивания. Студент встаёт около прыжковой линии, от которой проводится измерение. На линию наступать нельзя. Между стопами - небольшое расстояние. Перед прыжком слегка сгибает ноги и отводит руки назад. Выполняя мах руками вперёд, совершает прыжок вперёд-вверх, отталкиваясь двумя ногами. После приземления студент должен остаться на месте или пройти вперёд. Длина прыжка измеряется с точностью до 5см. Измерение проводится от прыжковой линии до ближайшего следа, оставленного прыгающим. Причём, проверяющему следует внимательнее смотреть и запомнить место первого касания ступнями пола. Дело в том, что очень часто ступни смещаются вперёд

после касания пола. Засчитывается лучший результат из трёх попыток. Если перед прыжком студент наступает на линию (делает заступ), результат не засчитывается, а попытка учитывается.

Оценка выполнения требований теоретического и методического разделов учебной программы проводится в форме устного опроса или тестирования.

## МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ТЕМАМ И ВОПРОСАМ ДЛЯ САМОКОНТРОЛЯ.

### **I. Общая характеристика физического воспитания.**

**Здоровье человека, его ценность и значимость.** Приступая к изучению вопроса «здоровье человека, его ценность и значимость», прежде всего, нужно определить существенные характеристики здоровья как универсальной ценности. Систематизировать факторы, детерминирующие ценностные отношения человека к своему здоровью. Выявить тенденции в ценностном отношении человека к своему здоровью в различные исторические эпохи. Определить пути повышения ценности здоровья в современном российском обществе.

#### **Вопросы для самоконтроля:**

1. Дать оценку временным парадигмам здоровья человека и социума.
2. Здоровьесберегающие технологии?
3. Какова значимость здоровья?

**II. Физическая культура и здоровый образ жизни.** При изучении данного вопроса, необходимо изучить основные элементы включающиеся в здоровый образ жизни: плодотворный труд, рациональный режим труда и отдыха, искоренение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личную гигиену, закаливание, рациональное питание и т.п.  
Роль физической культуры в здоровом образе жизни.

#### **Вопросы для самоконтроля:**

- Понятие здоровый образ жизни?
  - Что включено в рациональный режим труда и отдыха?
3. Основные правила личной гигиены?

**III. Влияние экологических факторов на здоровье человека при физических нагрузках.** При изучении данного вопроса студенту необходимо ознакомиться с влиянием экологических факторов на здоровье человека. Влияние погодных условий на занятия физической культурой и спортом. Значение физических упражнений к различным неблагоприятным факторам.

**Вопросы для самоконтроля:**

1. Какие экологические факторы влияют на здоровье человека?
2. Какие погодные условия подходят при занятиях бегом?

**IV. Двигательная активность. Режим трудовой, учебной деятельности.** Студенту необходимо ознакомиться с такими вопросами, как двигательная активность. Оздоровительный и профилактический эффект массовой физической культуры неразрывно связан с повышением двигательной активности. Связь трудовой и учебной деятельности с двигательной активностью. Двигательная активность в жизнедеятельности студента.

**Вопросы для самоконтроля:**

1. Что нарушается в организме человека результате недостаточной двигательной активности?
2. Какова минимальная величина суточных энергозатрат, необходимых для нормальной жизнедеятельности организма?

**V. Гигиенические требования при занятиях физическими упражнениями и спортом.** При изучении материала обратите внимание на правила личной гигиены при занятиях физическими упражнениями и спортом. Гигиена спортивного инвентаря.

**Вопросы для самоконтроля:**

1. Гигиена спортивной одежды?
2. Основные требования гигиены спортивного зала?

**VI. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности.** При изучении этого вопроса необходимо знать что система организации занятий физическими упражнениями это самостоятельные занятия. Средства и методы занятий избранным видом спорта. Выбор

направленности и формы самостоятельных занятий. Планирование самостоятельных занятий в избранном виде спорта или системе физических упражнений.

**Вопросы для самоконтроля:**

1. Организация самостоятельных занятий?
2. Что такое физическая реабилитация?

**VII. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек.** При изучении данного вопроса, необходимо раскрыть особенности самостоятельных занятий для девушек и юношей. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности для девушек и юношей.. Характер содержания занятий в зависимости от возраста. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного пола. Гигиена самостоятельных занятий.

**Вопросы для самоконтроля:**

- Какие основные правила гигиены самостоятельных занятий у девушек?
- Какие основные правила гигиены самостоятельных занятий у юношей?
- Назовите основные приемы самоконтроля?

**VIII. Основа методики самостоятельных занятий.** При изучении данного вопроса, необходимо изучить формы и содержание самостоятельных занятий. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. Характер содержания занятий в зависимости от возраста. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности.

**Вопросы для самоконтроля:**

1. Каков процесс самовоспитания и самообразования?
2. Обозначить границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий.
3. Гигиена самостоятельных занятий?

**IX. Врачебный контроль и самоконтроль во время занятий физическими упражнениями.** При изучении данного вопроса студенту необходимо ознакомиться с основными задачами врачебного контроля и самоконтроля. Навыки самоанализа.

**Вопросы для самоконтроля:**

- 1.Что такое самоконтроль?
- 2.Каковы основные задачи самоконтроля ?
- 3.Как осуществляется врачебный контроль?

**X. Оздоровительные системы – цель, значение.** При изучении данного вопроса, студент должен знать что такое оздоровительная система, важные компоненты входящие в оздоровительную систему. Ее цели и задачи.

**Вопросы для самоконтроля:**

- 1.Роль оздоровительной системы в жизни человека?
- 2.Значение оздоровительной системы?

**XI. Утренняя гигиеническая гимнастика.** При изучении данного вопроса студент должен знать, что входит в составляющую утренней гигиенической гимнастики. Знать о пользе утренней гигиенической гимнастики. Что является важной составной частью утренней гигиенической гимнастики. Уметь составлять индивидуальные комплексы УГГ.

**Вопросы для самоконтроля:**

- Какая польза здоровью от систематических занятий УГГ?
- Что нужно сделать после интенсивных упражнений?
- Какое время нужно отводить на УГГ?

**XII. Моя индивидуальная оздоровительная система.** Студент должен знать, что один из способов достижения здорового образа жизни – это индивидуальная оздоровительная программа. Индивидуальная оздоровительная программа разрабатывается на основе параметрических данных конкретного индивида. Оздоровительная тренировка. Психическое здоровье. Рациональное питание.

### **Вопросы для самоконтроля:**

- Расчетный метод оценки работоспособности и физического состояния?
- Что такое оздоровительная тренировка?
- Рациональное питание?

**XIII. Физическая культура в моей будущей профессии.** При изучении данного вопроса, студент должен обратить внимание на важную роль физ.культуры в будущей профессии. Профессионально- прикладная физическая подготовка.

### **Вопросы для самоконтроля:**

- 1.Какие цели профессионально-прикладной подготовки?
- 2.Роль ф.к. в выборе профессии?

**XIV. Элементы легкой атлетики – кроссовая подготовка.** При изучении данного вопроса студент должен знать, что для системы физической закалки характерен всесторонний подход, где основное внимание уделяется не только развитию силы, но и выносливости. Важная роль здесь отводится кроссовой подготовке. Аэробная работа организма. Анаэробная работа организма. Виды бега.

### **Вопросы для самоконтроля:**

- 1."Физиология" бега, его последствия на организм?
2. Темповый кроссовый бег?
3. Повторный бег?

**XV. Элементы баскетбола – тактика защиты и нападения.** Студент должен знать историю возникновения баскетбола. Правила игры в баскетбол. Атака, бросок, вбрасывание, заслон, защита. Физ. качества развивающиеся при занятиях баскетболом. Баскетбол на олимпийских играх.

### **Вопросы для самоконтроля:**

- 1.Время возникновения баскетбола?
- 2.Назовите основные приемы защиты?
- 3.Какие качества развиваются при занятиях баскетболом?

**XVI. Элементы волейбола - тактика защиты и нападения.**



Студент должен знать историю возникновения волейбола. Правила игры в волейбола. Подача, прием, передача, нападение, блокировка. Физ. качества развивающиеся при занятиях волейболом. Волейбол на олимпийских играх.

**Вопросы для самоконтроля:**

- 1.Время возникновения волейбола?
- 2.Блокировка.
- 3.Какие качества развиваются при занятиях волейболом?

**XVII. Спорт в физическом воспитании студента.** При изучении данного вопроса студент должен знать, что большинство молодежи, занимающейся в спортивных секциях и группах, студенты средних и высших учебных заведений. Студенты-спортсмены принимают участие в соревнованиях не только учебных заведений, а также в городских и областных. Индивидуальный подход для регулярных систематических занятий. Целевая направленность собственных индивидуальных особенностей организма.

**Вопросы для самоконтроля:**

- 1.Роль спорта в физическом воспитании студента?
2. Антропометрические особенности организма?
- 3.Физиологические особенности организма?

**XVIII. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни.** При изучении данного вопроса студент должен знать, роль физического самовоспитания и самосовершенствования в здоровом образе жизни. Виды самовоспитания. Три основных этапа физического самовоспитания и самосовершенствования.

**Вопросы для самоконтроля:**

- 1.Что такое здоровый образ жизни?
- 2.Трудовой и эстетический вид воспитания?
- 3.Физическое самовоспитание?

**XIX. Производственная гимнастика и ее значение.** При изучении данного вопроса, студент должен знать какую важную роль играет гимнастика на производстве. Гимнастика в режиме рабочего дня. Уметь самостоятельно

составлять комплексы упражнений различной направленности. Основные формы производственной гимнастики.

**Вопросы для самоконтроля:**

1. Что помогают восстанавливать гимнастические упражнения?
2. Какова роль производственной гимнастики?
3. Что такое физкультурная пауза?

**XX. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.** При изучении данного вопроса студент должен знать правила проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. Комплекс физических упражнений для коррекции функционального состояния человека. Оздоровительные системы питания. Восстановительные мероприятия. Профессиональные заболевания.

**Вопросы для самоконтроля:**

1. Профессиональные заболевания?
2. Средства и методы физического воспитания?
3. Оздоровительные системы питания?

## 4. ИСТОЧНИКИ ИНФОРМАЦИИ

### Основные источники:

1. Бароненко В.А. Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие. - М.: Альфа-М: НИЦ ИНФРА-М, 2014.
2. Кайнова Э.Б. Общая педагогика физической культуры и спорта: Учебное пособие. - М.: ИД ФОРУМ: НИЦ ИНФРА-М, 2014. - 208 с.: 60x90 1/16. - (Профессиональное образование).

### Дополнительные источники:

1. Барчуков И. С., Назаров Ю. Н., Егоров С. С. и др. Физическая культура и физическая подготовка: учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / под ред. В. Я. Кикотя, И. С. Барчукова. — М., 2010.
2. Барчуков И. С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / под общ. ред. Г. В. Барчуковой. — М., 2011.
3. Бишаева А. А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2014.
4. Гамидова С. К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий. — Смоленск, 2012.
5. Решетников Н. В., Кислицын Ю. Л., Палтиевич Р. Л., Погадаев Г. И. Физическая культура: учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2010.
6. Сайганова Е. Г., Дудов В. А. Физическая культура. Самостоятельная работа: учеб. пособие. — М., 2010. — (Бакалавриат).
7. 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).

8. Приказ Министерства образования и науки РФ «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования» (зарегистрирован в Минюсте РФ 07.06.2012 № 24480).
9. Приказ Министерства образования и науки РФ от 29.12.2014 № 1645 «О внесении изменений в Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 № 413 “Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего(полного) общего образования”».
10. Письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Министерства образования и науки РФ от 17.03.2015 № 06-259 «Рекомендации по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования».
11. Бишаева А. А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб. пособие. — М., 2013.
12. Евсеев Ю. И. Физическое воспитание. — Ростов н/Д, 2010.
13. Кабачков В. А. Полиевский С. А., Буров А. Э. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи: науч.-метод. пособие. — М., 2010.
14. Литвинов А. А., Козлов А. В., Ивченко Е. В. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание. — М., 2014.
15. Манжелей И. В. Инновации в физическом воспитании: учеб. пособие. — Тюмень, 2010.
16. Миронова Т. И. Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодежных групп. — Кострома, 2014.
17. Тимонин А. И. Педагогическое обеспечение социальной работы с молодежью: учеб. пособие / под ред. Н. Ф. Басова. — 3-е изд. — М., 2013.

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

Интернет ресурсы:

1. [www. minstm. gov. ru](http://www.minstm.gov.ru) (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации). [www. edu. ru](http://www.edu.ru) (Федеральный портал «Российское образование»).
2. [www. olymptic. ru](http://www.olymptic.ru) (Официальный сайт Олимпийского комитета России).
3. [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)