

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ РЯЗАНСКОЙ ОБЛАСТИ
ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«РЯЗАНСКИЙ СТРОИТЕЛЬНЫЙ КОЛЛЕДЖ ИМЕНИ ГЕРОЯ
СОВЕТСКОГО СОЮЗА В.А. БЕГЛОВА»
(ОГБПОУ РСК)

ПРОГРАММА ПОДГОТОВКИ СПЕЦИАЛИСТОВ СРЕДНЕГО ЗВЕНА
ПО СПЕЦИАЛЬНОСТЯМ СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ

08.02.01 «Строительство и эксплуатация зданий и сооружений»
(базовая и углубленная подготовка)

08.02.14 «Эксплуатация и обслуживание многоквартирного
дома»

54.02.01 «Дизайн» (по отраслям)

21.02.19 «Землеустройство»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОУД. 12 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» (базовый уровень)

г. Рязань, 2023 год

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании методической комиссии физвоспитания

Председатель методической комиссии
А.В. Назаренко

Протокол № I
от «29» 08 2023 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования и ФГОС СПО для специальностей 08.02.01 «Строительство и эксплуатация зданий и сооружений» (базовая и углубленная подготовка), 08.02.14 «Эксплуатация и обслуживание многоквартирного дома», 54.02.01 «Дизайн» (по отраслям), 21.02.19 «Землеустройство»

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора по УМРиКО

О.В. Кузнецова
«30» 08 2023 г.


Рабочая программа учебной дисциплины ОУД.12 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» (базовый уровень) для специальностей 08.02.01 «Строительство и эксплуатация зданий и сооружений» (базовая и углубленная подготовка), 08.02.14 «Эксплуатация и обслуживание многоквартирного дома», 54.02.01 «Дизайн» (по отраслям), 21.02.19 «Землеустройство».

Разработчик:

А.В. Назаренко, преподаватель ОГБПОУ РСК 1 категории.

Рецензенты:

СОГЛАСОВАНО:

Исполнительный директор
В.В. Нейтенов
«30» 08 2023 г.


СОГЛАСОВАНО:

« » _____ 20 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИМЕРНОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ
ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем общеобразовательной дисциплины и виды учебной работы

2.2. Тематический план и содержание общеобразовательной дисциплины

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ
ДИСЦИПЛИНЫ

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ
ОСВОЕНИЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИМЕРНОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Место общеобразовательной дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной и изучается из расчёта 3 часа в неделю, 114 часов в год в соответствии с календарным учебным графиком.

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общеобразовательного цикла основной образовательной программы, разработана на основе требований ФГОС по специальностям 08.02.01 «Строительство и эксплуатация зданий и сооружений» (базовая и углубленная подготовка), 08.02.14 «Эксплуатация и обслуживание многоквартирного дома», 54.02.01 «Дизайн» (по отраслям), 21. 02.19 «Землеустройство».

1.2. Планируемые результаты освоения дисциплины «Физическая культура»

ОК 1. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам;

ОК 4. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;

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

ОК 8. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

В рамках программы общеобразовательной дисциплины обучающимися осваиваются личностные (ЛР), метапредметные (МР), предметные для базового уровня изучения (ПРб) результаты в соответствии с требованиями ФГОС среднего общего образования

Коды результатов	Результаты освоения общеобразовательной дисциплины должны отражать:
	Личностные результаты
ЛР 02	Гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и

	демократические ценности
ЛР 03	Готовность к служению Отечеству, его защите
ЛР 05	Сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности
ЛР 06	Толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения, способность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям
ЛР 07	Навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности
ЛР 08	Нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей
ЛР 09	Готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности
ЛР 10	Эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений
ЛР 11	Принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков
ЛР 12	Бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь
ЛР 13	Осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем
	Метапредметные результаты
МР 01	Умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях
МР 02	Умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты
МР 03	Владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания
МР 04	Готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение

	ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников
MP 05	Умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности
MP 07	Умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей
MP 09	Владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения
Предметные результаты	
ПРБ 01	Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)
ПРБ 02	Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью
ПРБ 03	Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств
ПРБ 04	Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности
ПРБ 05	Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности

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

В результате изучения 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;
основы здорового образа жизни.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины «Физическая культура» для специальности 42.02.01 «Реклама» (базовая подготовка).

Объём образовательной нагрузки: 118 часов, в том числе:

- во взаимодействии с преподавателем: 114 часов;
- консультации: 2 часа;
- Промежуточная аттестация (дифференцированный зачёт): - 2 часа.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОУД.12 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Количество часов
Объём образовательной нагрузки обучающихся (всего)	118
в том числе:	
Во взаимодействии с преподавателем:	114
1. Основное содержание, в том числе	108
лабораторные и практические занятия	108
2. Профессионально - ориентированное содержание, в том числе	6
практические занятия	6
3. Консультации	2
4. Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта	2

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура» для специальности 42.02.01 «Реклама» (базовая подготовка).

Наименование разделов	Содержание учебного материала	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Теоретические занятия		2	
Раздел 1. «Легкая атлетика»	1.1 Обучение технике бега на короткие дистанции 1.2 Обучение технике бега на средние дистанции 1.3 Обучение технике бега по пересеченной местности (кросс) 1.4 Обучение технике метания гранаты и толкания ядра 1.5 Обучение технике прыжков в длину с разбега и с места 1.6 Контрольное занятие (см. приложение табл. № 1)	10 10 4 4 4 8	ОК 4 ОК 6, ОК 8 ПР 01, ПР 04, ПР 05, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 09, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, ЛР 12, ЛР 13. МР 03. МР 07
	Итого:	40	
Раздел 2. Спортивные игры «Баскетбол»	2.1 Обучение техническим приемам игры 2.2 Обучение тактическим навыкам 2.3 Двусторонние игры с применением навыков судейства 2.4 Контрольное занятие	8 8 6 2	ОК 1 ОК 4, ОК 6 ОК 8 ПР 01, ПР 02, ПР 04, ЛР 05, ЛР 11, ЛР 12, МР 01, МР 04, МР 05, МР 09

	Итого:	24	
Раздел 3. «Лыжная подготовка»	3.1 Обучение технике попеременных ходов 3.2 Обучение технике одновременных ходов Профессионально ориентированное содержание 3.3 Обучение элементам горнолыжной техники 3.4 Контрольное занятие (см. приложение табл. №1)	8 6 2 2	ОК 1 ОК 4, ОК 6 ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 09, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, ЛР 12, ЛР 13. МР 03. МР 07
	Итого:	18	
Раздел 4. Спортивные игры «Волей бол»	4.1 Обучение техническим приемам игры 4.2 Обучение взаимодействию игроков при различных тактических схемах Профессионально ориентированное содержание 4.3 Двусторонние игры с применением навыков судейства 4.4 Контрольное занятие	8 8 4 2	ОК 1 ОК 4, ОК 6 ОК 8 ПР6 01, ПР6 02, ПР6 04, ЛР 05, ЛР 11, ЛР 12, МР 01, МР 04, МР 05, МР 09
	Итого:	22	
Раздел 5. «Туризм»	5.1 Организация и проведение турпоходов 5.2 Техника безопасности в походе 5.3 Ориентирование на местности, устройство бивуака 5.4 Контрольное занятие	2 2 4 2	ОК 1, ОК 4, ОК 6 ОК 8 ПР6 01, ПР6 02, ПР6 04, ЛР 05, ЛР 11, ЛР 12, МР 01, МР 04, МР 05,

			MP 09
	Итого:	10	
	Консультация	2	
	Промежуточная аттестация (дифференцированный зачёт)	2	
Итого:		118	

Приложение табл.№1

Вид упражнений	П ол	КУРСЫ и ОЦЕНКИ														
		I КУРС			II КУРС			III КУРС			IV КУРС			V КУРС		
		«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
Бег 100 м (сек).	ю	15. 5	14. 5	14. 0	15. 0	14. 2	13. 8	14. 8	14. 0	13. 5	14. 5	13. 8	13. 3	14. 5	13. 5	13. 2
	д	18. 5	17. 5	16. 7	18. 0	16. 8	16. 5	17. 8	16. 8	16. 3	17. 5	16. 5	16. 2	17. 5	16. 4	16. 1
Бег 30 м. (сек)	ю	5.2	4.8	4.4	5.1	4.7	4.3									
	д	6.1	5.9	4.8	6.1	5.8	4.8									
Бег 1000 м. (мин. с.) Бег 500 м. (мин. с.)	ю	4.3 0	4.1 0	4.0 0	4.2 5	4.0 0	3.5 0	4.2 0	3.5 5	3.4 5	4.1 5	3.5 0	3.4 0	4.1 0	3.5 0	3.3 5
	д	2.3 0	2.2 0	2.1 0	2.3 0	2.1 5	2.0 5	2.2 5	2.1 0	2.0 0	2.2 0	2.0 5	1.5 5	2.2 0	2.0 5	1.5 5
Бег 3000 м. (мин. с) Бег 2000 м. (мин. с)	ю	16. 50	14. 50	13. 50	15. 50	14. 30	13. 20	15. 20	13. 50	12. 50	14. 50	13. 20	12. 20	14. 50	13. 20	12. 20
	д	14. 20	12. 20	11. 20	13. 50	11. 50	10. 50	13. 20	11. 20	10. 20	12. 50	10. 50	9.5 0	12. 50	10. 50	9.5 0
Прыжки в длину с места (м.)	ю	1.9 5	2.1 0	2.3 0	2.0 0	2.1 5	2.3 5	2.1 0	2.2 0	2.4 0	2.1 5	2.3 0	2.4 5	2.2 0	2.4 0	2.5 0
	д	1.3 5	1.4 5	1.6 5	1.4 0	1.5 0	1.7 0	1.4 5	1.6 5	1.7 5	1.5 0	1.6 5	1.8 0	1.5 5	1.7 5	1.8 5
Лыжные гонки 5 км Лыжные гонки 3 км	ю	31. 00	30. 00	29. 00	30. 00	29. 00	28. 00	29. 00	27. 00	26. 00	28. 00	26. 00	25. 00	28. 00	26. 00	24. 00
	д	21. 30	20. 30	19. 30	20. 30	19. 30	18. 30	20. 00	19. 00	17. 30	19. 00	18. 00	17. 00	19. 00	18. 00	17. 00
Подтягиван ие (к-во) Отжимание	ю	5	7	9	6	8	11	7	9	13	8	10	15	9	11	16
	д	5	9	12	6	10	13	7	11	14	8	12	15	9	13	16

от пола																
Подним. тул. из пол. лёжа на спине	ю															
	д	15	20	25	17	23	27	20	25	30	22	27	35	25	30	40
Прыжок в длину с разбега (м)	ю	3.7 0	4.0 0	4.1 0	3.9 0	4.0 0	4.4 0	4.0 0	4.3 0	4.5 0	4.1 0	4.5 0	4.7 0	4.2 0	4.6 0	4.8 0
	д	2.8 0	3.0 0	3.2 0	2.9 0	3.1 0	3.4 0	3.0 0	3.4 0	3.5 0	3.1 0	3.4 0	3.6 0	3.2 0	3.5 0	3.7 0
Метание 700 г. (м.) Гранаты 500 г. (м.)	ю	25	28	30	27	30	32	30	33	35	30	35	38	30	37	40
	д	15	17	20	16	18	22	17	19	24	18	20	26	19	21	28
Толкание я дра кг 4 кг (м.)	ю							6.0 0	7.0 0	8.0 0	6.5 0	8.0 0	9.0 0	7.0 0	8.5 0	10. 00
	д							4.5 0	4.8 0	5.0 0	4.7 5	5.0 0	5.5 0	5.0 0	5.5 0	6.0 0
Челночный 3*10 (м.) бег (с.)	ю	8.2	7.8	7.3	8.1	7.7	7.2									
	д	9.7	9.0	8.4	9.6	8.9	8.4									
Прыжки со скакалк. кол. раз в минуту	ю	50	80	10 0	60	90	11 0	80	10 0	13 0	10 0	13 0	15 0	10 0	13 0	15 0
	д	60	90	11 0	70	10 0	12 0	90	11 0	14 0	10 0	14 0	16 0	11 0	15 0	16 0
Отжим. от пола (кол) зам подтягив	ю.	25	35	40	30	35	45	35	40	45	40	45	50	42	45	50

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ОУД 12 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению программы учебной дисциплины «Физическая культура»

Все помещения, объекты физической культуры и спорта, места для занятий физической подготовкой, которые необходимы для реализации учебной дисциплины «Физическая культура», должны быть оснащены соответствующим оборудованием и инвентарем в зависимости от изучаемых разделов программы и видов спорта. Все объекты, которые используются при проведении занятий по физической культуре, должны отвечать 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.

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

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий. Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Матвеев А.П. Физическая культура (базовый уровень), 10-11. Просвещение. (До 25 сентября 2025 года)

Дополнительные источники:

Для студентов

Лях В.И. Физическая культура (базовый уровень), 10-11. Просвещение.

Андрюхина Т.В., Третьякова Н.В./Под ред. Виленского М.Я. Физическая культура (базовый уровень), 10-11. Русское слово-учебник.

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., 2021.

Барчуков И. С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / под общ. ред. Г. В. Барчуковой. — М., 2020.

Бишаева А. А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2022.

Гамидова С. К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий. — Смоленск, 2021.

Решетников Н. В., Кислицын Ю. Л., Палтиевиц Р. Л., Погадаев Г. И. Физическая культура: учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2021.

Сайганова Е. Г., Дудов В. А. Физическая культура. Самостоятельная работа: учеб. пособие. — М., 2021. — (Бакалавриат).

Для преподавателей

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).

Приказ Министерства образования и науки РФ «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования» (зарегистрирован в Минюсте РФ 07.06.2012 № 24480).

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”».

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».

Бишаева А. А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб. пособие. — М., 2022.

Евсеев Ю. И. Физическое воспитание. — Ростов н/Д, 2021.

Кабачков В. А., Полиевский С. А., Буров А. Э. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи: науч.-метод. пособие. — М., 2021.

Литвинов А. А., Козлов А. В., Ивченко Е. В. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание. — М., 2020.

Манжелей И. В. Инновации в физическом воспитании: учеб. пособие. — Тюмень, 2019.

Миронова Т. И. Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодежных групп. — Кострома, 2020.

Тимонин А. И. Педагогическое обеспечение социальной работы с молодежью: учеб. пособие / под ред. Н. Ф. Басова. — 3-е изд. — М., 2020.

Хомич М. М., Эммануэль Ю. В., Ванчакова Н. П. Комплексы корректирующих мероприятий при снижении адаптационных резервов организма на основе сапогенетического мониторинга / под ред. С. В. Матвеева. — СПб., 2021.

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.gour32441.narod.ru (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009)).