



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РФ
ФГБОУ ВО «Брянский государственный технический университет»
(БГТУ)

Политехнический колледж (ПК БГТУ)

УТВЕРЖДАЮ
Директор ПК БГТУ

_____ В. М. Малашенко

«30»августа 2019 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебной дисциплины
БД.05 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Специальность: **15.02.08 Технология машиностроения**

Уровень образования выпускника: среднее профессиональное образование
(СПО)

Присваиваемая квалификация:	Техник
Форма обучения :	очная
Срок получения СПО по ППССЗ:	3 года 10 месяцев
Уровень образования, необходимый для приёма на обучение по ППССЗ:	основное общее образование
Год приёма на обучение на 1-й курс:	2019

Брянск 2019

Рабочая программа
учебной дисциплины
БД.05 «Физическая культура»
для специальности 15.02.08 Технология машиностроения

Разработал (и):

преподаватель ПК БГТУ

Л.Ю. Черткова

преподаватель ПК БГТУ

Т.И. Бацурина

РП рассмотрена и одобрена на заседании предметно-цикловой комиссии ПК БГТУ
«Физическая культура и безопасность жизнедеятельности».

(далее — ПЦК)

от «30» августа 2019 г., протокол № 1

Председатель ПЦК

Л.Ю.Черткова

Согласовано:

Заместитель директора ПК БГТУ
по учебно-методической работе

Т.Е.Балашова

© Черткова Л.Ю.,Бацурина Т.И.,

© ФГБОУ ВО «Брянский государственный технический университет»

Пояснительная записка

Программа общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» предназначена для изучения физической культуры в профессиональных образовательных организациях СПО, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения основной профессиональной образовательной программы СПО (ОПОП СПО) на базе основного общего образования при подготовке квалифицированных рабочих, служащих, специалистов среднего звена.

Программа разработана на основе требований ФГОС среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины «Физическая культура», в соответствии с Рекомендациями по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой специальности среднего профессионального образования (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259).

Цель дисциплины - всестороннее физическое воспитание, укрепление здоровья для достижения жизненных и профессиональных целей. Содержание программы «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей:

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально и жизненно- значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями..

Содержание учебной дисциплины «Физическая культура» направлено на укрепление здоровья, повышение физического потенциала, работоспособности обучающихся, формирование у них жизненных, социальных и профессиональных мотиваций.

Реализация содержания учебной дисциплины «Физическая культура» в преемственности с другими общеобразовательными дисциплинами способствует воспитанию, социализации и самоидентификации обучающихся посредством лично и общественно значимой деятельности, становлению целесообразного здорового образа жизни.

Методологической основой организации занятий по физической культуре является системно-деятельностный подход, который обеспечивает построение образовательного процесса с учетом индивидуальных, возрастных, психологических, физиологических особенностей и качества здоровья обучающихся.

В программу включено содержание, направленное на формирование у студентов компетенций, необходимых для качественного освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования; программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих, программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ).

Программа учебной дисциплины «Физическая культура» составлена для профессиональных образовательных организаций, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования., где уточняется содержание учебного материала, последовательность его изучения, распределение учебных часов, тематику рефератов, виды самостоятельных работ, учитывая специфику программ подготовки квалифицированных рабочих, служащих и специалистов среднего звена, осваиваемой специальности.

В соответствии со структурой двигательной деятельности содержание учебной дисциплины «Физическая культура» представлено тремя содержательными линиями:

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

П е р в а я содержательная линия ориентирует образовательный процесс на укрепление здоровья студентов и воспитание бережного к нему отношения. Через свое предметное содержание она нацеливает студентов на формирование интересов и потребностей в регулярных занятиях физической культурой и спортом, творческое использование осваиваемого учебного материала в разнообразных формах активного отдыха и досуга, самостоятельной физической подготовке к предстоящей жизнедеятельности.

В т о р а я содержательная линия соотносится с интересами студентов в занятиях спортом и характеризуется направленностью на обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности обучающихся.

Т р е т ь я содержательная линия ориентирует образовательный процесс на развитие интереса студентов к будущей профессиональной деятельности и показывает значение физической культуры для их дальнейшего профессионального роста, самосовершенствования и конкурентоспособности на современном рынке труда.

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

Теоретическая часть направлена на формирование у обучающихся мировоззренческой системы научно-практических основ физической культуры, осознание студентами значения здорового образа жизни, двигательной активности в профессиональном росте и адаптации к изменяющемуся рынку труда.

Практическая часть предусматривает организацию учебно-методических и учебно-тренировочных занятий.

Содержание учебно-методических занятий обеспечивает: формирование у студентов установки на психическое и физическое здоровье; освоение методов профилактики профессиональных заболеваний; знакомство с тестами, позволяющими самостоятельно анализировать состояние здоровья; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи.

Учебно-тренировочные занятия содействуют укреплению здоровья, развитию физических качеств, повышению уровня функциональных и двигательных способностей организма студентов.

Специфической особенностью реализации содержания учебной дисциплины «Физическая культура» является ориентация образовательного процесса на получение преподавателем физического воспитания оперативной информации о степени освоения теоретических и методических знаний, умений, о состоянии здоровья, физического развития, двигательной, психофизической, профессионально-прикладной подготовленности студента.

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

К основной медицинской группе относятся студенты, не имеющие отклонений в состоянии здоровья, с хорошим физическим развитием и достаточной физической подготовленностью.

К подготовительной медицинской группе относятся лица с недостаточным физическим развитием, слабой физической подготовленностью, без отклонений или незначительными временными отклонениями в состоянии здоровья.

К специальной медицинской группе относятся студенты, имеющие патологические отклонения в состоянии здоровья.

Используя результаты медицинского осмотра студента, его индивидуальное желание заниматься тем или иным видом двигательной активности, преподаватель физического воспитания распределяет студентов в учебные отделения: спортивное, подготовительное и специальное.

На *спортивное* отделение зачисляются студенты основной медицинской группы, имеющие сравнительно высокий уровень физического развития и физической подготовленности, выполнившие стандартные контрольные нормативы, желающие заниматься одним из видов спорта, культивируемых в СПО. Занятия в спортивном отделении направлены в основном на подготовку к спортивным соревнованиям в избранном виде спорта.

На *подготовительное* отделение зачисляются студенты основной и подготовительной медицинских групп. Занятия носят оздоровительный характер и направлены на совершенствование общей и профессиональной двигательной подготовки обучающихся.

На *специальное* отделение зачисляются студенты, отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе. Занятия с этими студентами нацелены на устранение функциональных отклонений и недостатков в их физическом развитии, формирование правильной осанки, совершенствование физического развития, укрепление здоровья и поддержание высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения. Студенты, временно освобожденные по состоянию здоровья от практических занятий, осваивают теоретический и учебно-методический материал, готовят рефераты, выполняют индивидуальные проекты. Темы рефератов: «Использование индивидуальной двигательной активности для профилактики и укрепления здоровья» (при том или ином заболевании).

Все контрольные нормативы по физической культуре студенты сдают в течение учебного года для оценки преподавателем их функциональной и двигательной подготовленности, в том числе и для оценки их готовности к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»(ГТО)

Изучение общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» завершается подведением итогов в форме дифференцированного зачета в рамках промежуточной аттестации студентов в процессе освоения ОПОП СПО с получением СОО(ППССЗ).

Дисциплина «Физическая культура» включает следующие разделы:

1.Теоретический

- Физическое воспитание в образовательных учреждениях среднего профессионального образования;
- Физическая культура, спорт и туризм;
- Личная и общественная гигиена;
- Врачебный контроль и самоконтроль в процессе физического воспитания;

2.Профессионально-прикладная физическая подготовка

Максимальная -176часов, всего – 117 часов: теоретические занятия – 2 часа, практические занятия- 115 часов, самостоятельная работа- 59 часов.

Содержание

	стр.
1.Паспорт программы учебной дисциплины	8-10
2.Структура и содержание учебной дисциплины	11-14
3. Тематический план	15-21
4.Характеристика основных видов учебной деятельности.	21-25
5.Условия реализации учебной дисциплины	26
6.Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	27-28
7. Рекомендуемая литература	31-33

1.Паспорт программы учебной дисциплины «Физическая культура».

1.1.Область применения программы

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

Программа разработана на основе требований ФГОС среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины «Физическая культура», в соответствии с Рекомендациями по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой специальности среднего профессионального образования (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259).

- **Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:**

Учебная дисциплина «Физическая культура» является учебным предметом обязательной предметной области «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности» ФГОС СОО.

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

В учебных планах ОПОП СПО дисциплина «Физическая культура» входит в состав общих общеобразовательных учебных дисциплин, формируемых из обязательных предметных областей ФГОС среднего общего образования, для специальностей СПО технического профиля профессионального образования.

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

Содержание учебной дисциплины «Физическая культура» направлено на укрепление здоровья, повышение физического потенциала, работоспособности обучающихся, формирование у них жизненных, социальных и профессиональных мотиваций.

Реализация содержания учебной дисциплины «Физическая культура» в преемственности с другими общеобразовательными дисциплинами способствует воспитанию, социализации и самоидентификации обучающихся посредством лично и общественно значимой деятельности, становлению целесообразного здорового образа жизни.

Освоение учебной дисциплины обеспечивает достижение студентами следующих результатов:

- **личностных:** — готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению
- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности, неприятию вредных привычек: курения, употребления табака, наркотиков.
- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья
- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности.

— формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в т.ч. профессиональной практике.

— готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;

— способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности

— формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты.;

— принятие и реализация ценностей здорового образа жизни и потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

— патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;

— готовность к служению Отечеству и его защите;

межпредметных:

— способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия в познавательной, спортивной и социальной практике

— готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности

— освоение знаний, полученных в процессе теоретических и практических занятий в области анатомии, физиологии, психологии, экологии и ОБЖ.;

— формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;

• 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 трудоспособности, профилактики и предупреждения заболеваний, связанных с учебной производственной деятельностью;

— владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности;

— владение физическими упражнениями разной функциональной направленности и использования их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой трудоспособности;

— владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» ГТО.

1.4.Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

Максимальной учебной нагрузки обучающегося 176 час., в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 117 час.; теория – 2час.,
практические занятия -115 час., самостоятельной работы обучающегося 59 час.

2.Структура и содержание учебной дисциплины физическая культура

2.1.Теоретическая часть

Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО

Современное состояние физической культуры и спорта. Физическая культура и личность профессионала.

Формирование здорового образа жизни,, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек.

Введение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Требования к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями.

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

Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни.

Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни.

Двигательная активность.

Влияние экологических факторов на здоровье человека.

О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни. Рациональное питание и профессия.

Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, бани, массаж.

. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.

2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями

Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание.

Организация занятий физическими упражнениями различной направленности.

Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Основные

признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки.

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

Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.

Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.

4.. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста

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

2.2.Объем учебной дисциплины и виды учебной работы.

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	176
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	117
в том числе: практические занятия	115
теоретические занятия	2
Форма контроля	итоговая оценка, дифференцированный зачёт
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	59
1 .Упражнения для развития физических качеств: выносливость, гибкость, ловкость, сила, быстрота.	9
2. Силовые упражнения для укрепления разных групп мышц ног, рук, спины, пресса.	8
3 .Упражнения для закрепления техники элементов спортивных игр, легкой атлетики, лыжного спорта.	8
4. Просмотр учебных фильмов, спортивных соревнований, иметь общее представление о видах спорта, о правилах соревнований.	6
5. Упражнения для развития физических качеств: выносливость,	8

гибкость, ловкость, сила, быстрота.	10
6. Силовые упражнения для укрепления разных групп мышц ног, рук, спины, пресса.	10
7 .Упражнения для закрепления техники элементов спортивных игр, легкой атлетики, лыжного спорта.	
.	

2.3.Практическая часть Учебно-методические занятия

1. Использование методик самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции. Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов.
2. Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности. Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению.
3. Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении.
4. Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.
5. Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности студентов.
6. Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовки.
7. Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности с учетом профессиональной направленности.

Учебно-тренировочные занятия

.

1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка

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

Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег 4 '100 м, 4' 400 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши), прыжки в длину с места;

метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши);.

2. Лыжная подготовка

Решает оздоровительные задачи, задачи активного отдыха.

Увеличивает резервные возможности сердечнососудистой и дыхательной систем, повышает защитные функции организма. Совершенствует силовую выносливость, координацию движений.

Воспитывает смелость, выдержку, упорство в достижении цели.

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

при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях.

3. Гимнастика

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

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

4. Спортивные игры

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

Волейбол

Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, блокирование, прием мяча снизу двумя руками, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.

Баскетбол

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

Настольный теннис

Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.

Туризм

Ориентирование на местности, организация туристического похода, техника установки палатки, хождение по азимуту.

3.ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН.

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов
1	2	3
Раздел 1.	Теоретический	2
Тема 1.1.Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.	Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизнь. Личное отношение к здоровью, как условие формирования здорового образа жизни. Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде курения, алкоголизма, наркомании. Питание, режим, активный отдых, личная гигиена, массаж.	2
Раздел 2.	Легкая атлетика	30/18
Тема 2.1.Техника бега на короткие дистанции	Практические занятия. Низкий, высокий старт, стартовые команды, фазы бега. Спортивный инвентарь. Бег (отрезки 20-30 м с низкого и высокого стартов).	4
Тема 2.2.Техника бега на средние дистанции	Практическое занятие. Техника бега на средние дистанции. Ознакомление и обучение, старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование.	6
	Самостоятельная работа. ОФП Написание реферата по легкой атлетике.	<u>4</u>
Тема 2.3 Техника и	Практические занятия.	

тактика бега на длинные дистанции, кроссовый бег.	Основные положения техники бега: постановка стопы, подъем бедра, техника преодоления подъемов и спусков, техника преодоления препятствий.	6
	Самостоятельная работа ОФП Участие студентов в соревнованиях по легкой атлетике.	<u>4</u>
Тема 2.4. Техника эстафетного бега	Практические занятия. Общее представление, где применяется, значение правильной передачи. Техника эстафетного бега. Обучить передачи эстафетной палочки на месте, в тихом беге, на скорости. Совмещение техники эстафетного бега Самостоятельная работа. ОФП Занятия в спортивной секции по легкой атлетике.	4 <u>4</u>
Тема 2.5. Техника метания мяча, гранаты.	Практические занятия. Дать представление о технике метания с места и с разбега. Метание мяча в парах с места и с разбега. Умение проводить специальную разминку для метания мяча и гранаты. Самостоятельная работа. ОФП Силовые упражнения для плечевого пояса.	6 <u>2</u>
Тема 2.6. Техника прыжков в длину с разбега.	Практическое занятие: Техника прыжков в длину с разбега. Ознакомление и обучение техники прыжков: разбега, отталкивания от планки, приземления. Самостоятельная работа. ОФП История прыжков – Реферат. Комплекс силовых упражнений.	4 <u>4</u>
Раздел 3.	Спортивные игры. Волейбол. Баскетбол.	40/21

Тема 3.1. Техника верхней передачи и приема двумя руками	Практические занятия. Ознакомление и изучение техники приема и передачи мяча сверху двумя руками. Совмещение техники приема сверху	8
	Самостоятельная работа. ОФП Изучение правил по волейболу. Тестирование о спортивных играх - волейбол	<u>4</u>
Тема 3.2. Техника нижней и верхней подачи мяча.	Практические занятия. Техника подачи мяча. Ознакомление, изучение с техникой подачи. Совершенствование техники подачи.	6
	Самостоятельная работа. ОФП Занятие в секции по волейболу.	<u>4</u>
Тема 3.3. Техника приема и передачи мяча снизу двумя руками.	Практические занятия. Техника приема снизу. Ознакомление и изучение техники приема снизу и передачи мяча двумя руками. Совершенствование техники приема и передачи снизу.	6
	Самостоятельная работа ОФП Судейство соревнований по волейболу	<u>3</u>
Тема 3.4. Техника игры в волейбол в три касания. Ознакомление с блокированием и нападающим ударом.	Практические занятия. Ознакомление и изучение техники игры в три касания (подача, прием, передача). Ознакомление с блокировкой и нападающим ударом.	4
	Самостоятельная работа. ОФП Силовая подготовка. Участие в соревнованиях по волейболу.	<u>2</u>
Тема 3.5. Техника игры в баскетбол. Ловля, передача, ведения, мяча.	Практические занятия. Передачи мяча на месте в парах. Виды ведения: высокая, средняя и низкая стойка. Техника ведения мяча без зрительного	4

	контроля	
	Самостоятельная работа ОФП Изучение правил соревнований по баскетболу. Реферат «Всё о баскетболе»	<u>2</u>
Тема 3.6. Техника штрафного броска	Практические занятия. Основные правила при выполнении штрафного броска. Выполнение броска по кольцу с различных расстояний.	4
	Самостоятельная работа. ОФП Занятия в секции по баскетболу, участие в соревнованиях.	<u>4</u>
Тема 3.7. Комбинационные действия (тактика игры в защите и нападении)	Практические занятия. Изучение комбинационных действий в защите и нападении. Совершенствование действий в защите и нападении.	4
	Самостоятельная работа. ОФП Судейство соревнований по баскетболу	<u>2</u>
Тема 3.8. Игра по упрощенным правилам, двусторонняя игра.	Практические занятия. Упражнение в игре на одно кольцо за 3. Двухсторонняя игра по заданному тактическому плану.	4
Раздел 4	Спортивная гимнастика.	11/6
Тема 4.1. Строевые упражнения. Техника акробатических упражнений	Практические занятия. Строевые упражнения. Перестроения, размыкания, движения, повороты. Изучение и ознакомление. Техника акробатических упражнений. Совмещение комбинаций по акробатике Самостоятельная работа. ОФП	6 2
. Тема 4.2. Техника опорного прыжка через	Практические занятия. Ознакомление с техникой прыжка через	3

козла, лазания по канату, комбинация на перекладине	козла и комбинаций на перекладине. Изучение техники лазания по канату. Самостоятельная работа. ОФП	
Тема 4.3. Техника комбинаций на брусках и бревне.	Практическое занятие Ознакомление с техникой на брусках и бревне. Отработка элементов комбинаций на бревне и брусках. Совмещение комбинаций в целом. Самостоятельная работа. ОФП	<u>4</u> 2
Раздел 5.	Лыжная подготовка	16/6
Тема 5.1.Техника передвижений на лыжах.	Практические занятия. .Обучение попеременному двужаждному ходу без палок. Обучать студента переносить вес тела с ноги на ногу. Изучение классическимх и коньковым ходом. Развитие общей выносливости	4
	Самостоятельная работа. ОФП Написание реферата – «Лыжная подготовка»	<u>2</u>
Тема 5.2.Техника лыжных ходов (одновременных)	Практические занятия. Ознакомление и изучение техники лыжных ходов (одновременных) на разном рельефе. Совершенствование одновременных ходов. Развитие силы, выносливости.	4
	Самостоятельная работа. ОФП Участия в соревнованиях по лыжам..	<u>2</u>
Тема 5.3.Техника горной подготовки	Практические занятия. Практическое использование. Обучить технике подъемов. Техника спусков: плугом, полу-плугом, упором, падением. Техника вставания после падения.	4
	Самостоятельная работа. ОФП Занятия в спортивной секции по лыжной подготовке.	<u>2</u>

Тема 5.4. Прохождение дистанции. Техника свободного хода	Практические занятия. Виды свободного хода. Ознакомление с техникой прохождения дистанции. Прохождение дистанции 3.5 км	4
Раздел 6	Настольный теннис	12/4
Тема 6.1. Техника игры в настольный теннис	Практическое занятие. Ознакомление с игрой в настольный теннис. Изучение техники подачи мяча, владения ракеткой. Самостоятельная работа. ОФП Правила игры в настольный теннис	6 <u>2</u>
Тема 6.2 Техника игры в защите и нападении	Практическое занятие. Ознакомление и изучение техники игры в настольный теннис открытой и закрытой ракеткой. Самостоятельная работа. ОФП Соревнования по настольному теннису, занятия в секции.	6 <u>2</u>
Раздел 7	Туризм	6/4
Тема 7.1. Туризм. Ориентирование на местности. Азимут. Укладка рюкзака.	Практическое занятие Ознакомление и изучение: Виды туризма. История туризма. Топографические знаки. Ориентирование на местности. Способы укладки рюкзака. Самостоятельная работа	2 <u>2</u>
Тема 7.2. Установка палатки. Ориентир по азимуту.	Практическое занятие. Ознакомление и изучение техники установки и снятия палатки. Выбор места. Виды ориентирования. Умение пользоваться компасом и определение расстояния по карте.	4
	Самостоятельная работа. ОФП Участие в соревнованиях по туризму	<u>2</u>

	Итого часов	<u>117/59</u>

4.ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИСТУДЕНТОВ

Содержание обучения	<p>Характеристика основных видов учебной деятельности студентов (на уровне учебных действий)</p> <p>Теоретическая часть</p>
Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	<p>Знание современного состояния физической культуры и спорта.</p> <p>Умение обосновывать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактик профзаболеваний.</p> <p>Знание оздоровительных систем физического воспитания.</p> <p>Владение информацией о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)</p>
1. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	<p>Демонстрация мотивации и стремления к самостоятельным занятиям.</p> <p>Знание форм и содержания физических упражнений.</p> <p>Умение организовывать занятия физическими упражнениями различной направленности с использованием знаний особенностей самостоятельных занятий для юношей и девушек.</p> <p>Знание основных принципов построения самостоятельных занятий и их гигиены</p>
2. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки	<p>Самостоятельное использование и оценка показателей функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.</p> <p>Внесение коррекций в содержание занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля</p>
4. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	<p>Обоснование социально-экономической необходимости специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду.</p>

	<p>Умение использовать оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности.</p> <p>Применение средств и методов физического воспитания для профилактики профессиональных заболеваний.</p> <p>Умение использовать на практике результаты компьютерного тестирования состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования</p> <p>Практическая часть</p>
<i>Учебно-методические занятия</i>	<p>Демонстрация установки на психическое и физическое здоровье.</p> <p>Освоение методов профилактики профессиональных заболеваний.</p> <p>Использование тестов, позволяющих самостоятельно определять и анализировать состояние здоровья; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи.</p> <p>Знание и применение методики активного отдыха, массажа и самомассажа при физическом и умственном утомлении.</p> <p>Знание методов здоровья сберегающих технологий при работе за компьютером.</p> <p>Умение составлять и проводить комплексы утренней, гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности.</p>
1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	<p>Освоение техники беговых упражнений (кроссового бега, бега на короткие, средние и длинные дистанции), высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; бега 100 м, эстафетный бег 4' 100 м, 4' 400 м; бега по прямой с различной скоростью, равномерного бега на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши).</p> <p>Умение технически грамотно выполнять (на технику): прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши);</p>

	сдача контрольных нормативов.
2. Лыжная подготовка	<p>Овладение техникой лыжных ходов, перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные.</p> <p>Преодоление подъемов и препятствий; выполнение перехода с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.</p> <p>Сдача на оценку техники лыжных ходов.</p> <p>Умение разбираться в элементах тактики лыжных гонок: распределении сил, лидировании, обгоне, финишировании и др.</p> <p>Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши).</p> <p>Знание правил соревнований, техники безопасности при занятиях лыжным спортом.</p> <p>Умение оказывать первую помощь при травмах и обморожениях</p>
3. Гимнастика	<p>Освоение техники общеразвивающих упражнений, упражнений в паре с партнером, упражнений с гантелями, набивными мячами, упражнений с мячом, обручем (девушки); выполнение</p> <p>упражнений для профилактики профессиональных заболеваний (упражнений в чередовании напряжения с расслаблением, упражнений для коррекции нарушений осанки, упражнений на внимание, висов и упоров, упражнений у гимнастической стенки). Выполнение комплексов упражнений вводно-производственной гимнастики</p>
4. Спортивные игры	<p>Освоение основных игровых элементов.</p> <p>Знание правил соревнований по волейболу, баскетболу, настольному теннису.</p> <p>Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения.</p> <p>Развитие личностно-коммуникативных качеств.</p> <p>Совершенствование восприятия, внимания, памяти, воображения, согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений.</p> <p>Развитие волевых качеств, инициативности, самостоятельности.</p> <p>Умение выполнять технику игровых элементов на</p>

	оценку. Участие в соревнованиях по избранному виду спорта. Освоение техники самоконтроля при занятиях; умение оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации
5.Туризм	Освоение основных правил ориентирования на местности. Ознакомление и изучение техники установки и снятия палатки. Выбор места. Виды ориентирования. Умение пользоваться компасом и определение расстояния по карте. Азимут. Виды туризма. История туризма. Топографические знаки. Ориентирование на местности.

5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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: DVD SAMSUNG DVD - P 355, Ботинки лыжные 10шт, Гриф штанговый 2шт, Диск обреза. 10 кг. , Диск обреза. 15 кг 4шт., Диск обреза. 5 кг. , Жимфлуктор 9шт., Зеркало б/у, Канат для лазак, Крепления лыжные, Лыжи, Лыжи п/пласт.2 шт., Лыжи пластиков 2шт., Магнитофон Снежность, Мостик гимн, Мяч Б/Б 7шт., Мяч баскетбольн 3шт., Мяч баскетбольный ВВ-230, Мяч баскетбольный ВВ-440, Мяч в/б 8шт., Мяч волейбольный MIKASA 2шт, Мяч ручной, Мяч ф/б 4шт., Насос автом, Обруч гимн. 1100 гр, Обруч гимн. 850 гр., Палатка туристич, Палатка, Палки лыжные, Перекладина, Скамейка гим, Спортивный лыж.к-т 22шт., Стенка гимн, Стол лонт, Стол одн, Стол теннисный, Стул ИЗО ч/т, Тенис наст, Термос Multi 1.8 л, Ферма баскетбольная, Шахматы, Шкаф б/у, Шкаф-стенка б/у, Штанга, Эспандер, Тренажер силовой 165204-01, Принтер лазерный HP LaserJet Pro P1102, Лыжи в комплекте, Компьютер Vist, Брусья парн., Велотренажер, Конь гимнастический, Лыжи в комплекте 2шт, Брусья парн., Бревно гимнастическое , Козел гимнастический., Стол для настольного тенниса, Волейбольная площадка, Лыжный комплект, Беговая дорожка Torneo, Мяч б/б, Тренажер Total Trainer, Пневматическая винтовка МОД 312, Лыжный комплект 15шт, Тренажер силовой, Стол для настольного тенниса, Моноблок LG TC-21 P12, Баскетбольная площадка, Станок Ski - Skate

- стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина,

брусья, бревно, конь для прыжков и др.), тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, канат, для перетягивания, стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, беговая дорожка, 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, 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.

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, турник уличный, брусья уличные, рукоход уличный, полоса препятствий, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, колодки стартовые. стартовые флажки 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.

- тренажерный зал;

- лыжная база с лыжехранилищем;

- спортивный зал

- открытые спортивные площадки для занятий: баскетболом; бадминтоном, волейболом, теннисом, мини-футболом,

6.Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины.

Контрольные тесты для оценки физической подготовленности студентов основной медицинской группы.

Вид упражнений	Оценки 1 – й год обучения					
	Юноши			Девушки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 100 м.	14,0	14,5	15,2	16,5	17,0	17,5
Бег 400 м.	73	75	77	85	87	90
Бег 500 м.				1,50	2,00	2,10
Бег 1000 м.	3,40	3,50	4,00	5,30	5,45	6,15
Бег 2000 м.	9,00	9,30	10,00	11,30	12,00	12,30
Бег 3000 м.	13,30	14,30	15,30	-	-	-
Метание гранаты 500 гр. юноши	36	34	30	-	-	-
Метание мяча девушки	-	-	-	29	27	23
Прыжки в длину с места	2,30	2,20	2,10	1,80	1,70	1,60
Прыжки в длину с разбега	4,30	4,20	4,00	3,40	3,20	3,00
Прыжки в высоту с разбега	1,35	1,25	1,20	1,15	1,10	1,00

Подтягивание	11	9	7	15	12	9
Сгибание рук на брусьях	12	10	8	-	-	-
Сгибание рук от лавки	-	-	-	18	14	10
Поднимание туловища из положения, лежа за 1 мин.	35	30	26	34	29	24
Скакалка на 2-х ногах за одну минуту	140	130	120	130	120	100
Бег на лыжах девушки 3 км	-	-	-	20	21	22
Юноши 5 км	25	27	29	-	-	-
Марш бросок девушки 3 км (мин.)	-	-	-	19	20	21
Марш бросок юноши 5 км (мин.)	27	28	29	-	-	-
Волейбол (боковая нижняя подача 6 попыток)	4	3	2	4	3	2
Верхняя передача мяча в стенку (раз)	40	30	20	40	30	20
Нижний прием в стенку	40	30	20	40	30	20
Баскетбол (ловля и передача 9 способов) (сек)	23	26	28	23	26	28
Ведение мяча (левой рукой, правой рукой, слева на право) в зале 20 метров (сек)	40	45	50	44	50	1,00
Штрафной бросок 6 попыток	4	3	2	3	2	1
Настольный теннис (подача) кол-во раз	10	8	6	10	8	6
Настольный теннис (игра открытой ракеткой) кол-во раз	10	8	6	10	8	6
Настольный теннис (игра закрытой ракеткой) кол-во раз	12	10	8	12	10	8
Лазание по канату (сек.)	9	11	13	Без учета времени	-	-
Полоса препятствий	1,00	1,10	1,20	-	-	-

Контрольные тесты для оценки физической подготовленности студентов специальной медицинской группы.

1.Бег 100 метров (юноши и девушки) - без учета времени

2.Бег 2000 метров девушки - без учета времени.

3.Бег 3000 метров юноши - без учета времени.

4.Прыжки в длину с места юноши - 200 см, прыжки в длину с места девушки - 150

5.Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на скамейке юноши - 15 раз.

6.Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на скамейке девушки - 8 раз.

7.Поднимание туловища из положения лежа на спине (юноши, девушки) - 15 раз.

8.Бег на лыжах юноши - 3000 м., девушки - 2000 - без учета времени

9.Бросок мяча в баскетбольную корзину 10 попыток - 3 попадания.

7. РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

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».

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

Миронова Т. И. Реабилитация социально-психологического здоровья детских молодежных групп. — Кострома, 2014.

Тимонин А. И. Педагогическое обеспечение социальной работы с молодежью: учеб.пособие / под ред. Н. Ф. Басова. — 3-е изд. — М., 2013.

Интернет-ресурсы1. [Авлиахметов Т.Р., Шабалина О.В., Данилов А.В., Данилов Е.В.](#)

[Баскетбол для учителя физической культуры](#), 2014 г.

2. [Адейеми Д.П., Сулейманова О.Н.](#)

[Баскетбол: основы обучения техническим приемам игры в нападении](#), 2015

3. [Андреев С.Н., Алиев Э.Г.](#)

[Мини-футбол в школе](#)

4. [Афанасьев А., Кудряшов В., Штейнбах В](#) HYPERLINK

"https://e.lanbook.com/book/97555?category_pk=4775", 2015 HYPERLINK

"https://e.lanbook.com/book/97555?category_pk=4775".

[Знаки олимпийских команд России, СССР, России: Справочник-определитель](#)

5. [Евсеева О.Э., Евсеев С.П.](#), 2014

6. Коняева М.А.

Теоретический материал по физической культуре для студентов вузов

Саратовская государственная консерватория имени Л.В. Собинова, 2013

7. Парфенов А.С., Маркин Э.В.

Роль атлетической гимнастики в подготовке студентов

Орловский государственный аграрный университет имени Н.В. Парахина, 2013

8. Маркин Э.В., Кателкин А.В.

Основы физического воспитания студентов

Орловский государственный аграрный университет имени Н.В. Парахина, 2013

9. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО): документы и методические материалы

Издательство "Советский спорт". 2014

10. Шиндина И.В., Шуняева Е.А.

Теория и методика физической культуры и спорта

Мордовский государственный педагогический институт им. М. Е. Евсевьева, 2015

11. Курченков А.А., Суханов В.М.

Спортивное ориентирование

Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2015

12. Мироненко Е.Н., Трещева О.Л., Штучная Е.Б., Муллер А.И.

Физическая культура

Национальный Открытый Университет "ИНТУИТ", 2016

13. Серова Л.К.

Управление подготовкой спортсменов в настольном теннисе

Издательство "Спорт-Человек", 2016

14. Силовая подготовка

МАБИБ, 2016

15. Сборник официальных документов и материалов 9/2016

Издательство "Спорт-Человек", 2016

16. Обучение классическим лыжным ходам

Издательство "Спорт-Человек", 2016

17. Кузьменко Г.А.

Технология интеллектуального развития подростков в системе спортивной подготовки:
содержательный аспект. В 2 ч. Ч. 1

Московский педагогический государственный университет, 2017

18. Николаев А.А.

Развитие выносливости у спортсменов

Издательство "Спорт-Человек", 2017

19. Сорокин С.Г., Турманидзе В.Г.

Лыжный спорт в высших учебных заведениях (на примере лыжных гонок)

Омский государственный университет им. Ф.М. Достоевского, 2017