

Департамент образования, культуры и спорта Ненецкого автономного округа
государственное бюджетное профессиональное
образовательное учреждение Ненецкого автономного округа
«Ненецкий аграрно-экономический техникум имени В.Г. Волкова»
(ГБПОУ НАО «Ненецкий аграрно-экономический техникум имени В.Г. Волкова»)

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ
по организации и выполнению самостоятельной работы
по дисциплине ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
специальности 19.02.03 Технология хлеба, кондитерских и макаронных
изделий.

Нарьян-Мар
2022

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Учебная дисциплина ОГСЭ.04. Физическая культура для обучающихся очной формы обучения входит в образовательную программу профессионального обучения. Изучение дисциплины ОГСЭ.04. Физическая культура для обучающихся очной формы обучения в программе специальности 19.02.03 Технология хлеба, кондитерских и макаронных изделий предусматривает не только теоретическое и практическое осмысление ее разделов и тем на учебных занятиях, но и выполнение самостоятельных работ, связанных с развитием мышления будущего профессионала.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование элементов следующих общих компетенций в соответствии с ФГОС СПО и ППССЗ по данному направлению подготовки:

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

максимальная учебная нагрузка 336 часов, в том числе:

всего практических занятий 168 часов,

самостоятельная учебная работа 168 часов.

Задания для аудиторной самостоятельной работы разработаны по каждому разделу дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура с учетом, предусмотренного рабочей программой и календарно-тематическим планом количества часов, и содержат основное задание, рекомендованное программой и дополнительные задания.

ТЕМАТИКА САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ РАБОТ

Наименование тем	Вид самостоятельной деятельности и тема работы	Кол-во часов
Раздел 1. Легкая атлетика		24
Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике	Подготовить рефераты	6
История развития легкой атлетики в Море	Подготовить рефераты, доклады с презентацией	2
История развития легкой атлетики в России	Подготовить рефераты, доклады с презентацией	2
История развития легкой атлетики в Ненецком АО	Подготовить рефераты, доклады с презентацией	2
Физическое качество быстрота.	Подготовить рефераты	2
Физическое качество выносливость.	Подготовить рефераты	2
Бег с равномерным ускорением, с повторным ускорением на коротких отрезках	Выполнение физических упражнений	2
Стартовое ускорение из различных наклонов туловища	Выполнение физических упражнений	2
Упражнения для овладения техникой бега на короткие и длинные дистанции	Выполнение физических упражнений	2
Техника передачи эстафетной палочки	Подготовить рефераты, доклады с презентацией	2
Раздел 2. Гимнастика		12
История развития спортивной гимнастики в Море	Подготовить рефераты, доклады с презентацией	2
История развития спортивной гимнастики в России	Подготовить рефераты, доклады с презентацией	2
История развития спортивной гимнастики в Ненецком АО.	Подготовить рефераты, доклады с презентацией	2
Физическое качество гибкость	Подготовить рефераты	2
Физическое качество сила	Подготовить рефераты	2
Техника безопасности в гимнастике	Подготовить рефераты	2
Раздел 3. Баскетбол		28
Техника безопасности в баскетболе	Подготовить рефераты, доклады с презентацией	6
История развития баскетбола в Море	Подготовить рефераты, доклады с презентацией	2
История развития баскетбола в России	Подготовить рефераты, доклады с презентацией	2
История развития баскетбола в Ненецком АО	Подготовить рефераты, доклады с презентацией	2
Техника выполнения передач и ловли мяча	Выполнение физических упражнений	2
Техника ведения мяча	Выполнение физических упражнений	2
Техника выполнения бросков мяча	Выполнение физических упражнений, доклады с презентацией	2
Правила игры в баскетбол	Подготовить рефераты	2

Баскетбольное поле	Подготовить рефераты, доклады с презентацией	2
Судейство в баскетболе	Подготовить рефераты	2
Баскетбольное оборудование	Подготовить рефераты, доклады с презентацией	2
Тактические действия в баскетболе	Подготовить рефераты, доклады с презентацией	2
Раздел 4. Волейбол		28
Техника безопасности в волейболе	Подготовить рефераты	6
История развития волейбола в Мире	Подготовить рефераты, доклады с презентацией	2
История развития волейбола в России	Подготовить рефераты, доклады с презентацией	2
История развития волейбола в Ненецком АО	Подготовить рефераты, доклады с презентацией	2
Техника выполнения передач мяча, подач мяча	Выполнение физических упражнений	2
Техника выполнения нападающего удара, блокирование мяча	Выполнение физических упражнений	2
Упражнения для овладения техникой передач мяча	Выполнение физических упражнений	2
Правила игры в волейбол	Подготовить рефераты	2
Волейбольное поле	Подготовить рефераты, доклады с презентацией	2
Судейство в волейболе	Подготовить рефераты	2
Волейбольное оборудование	Подготовить рефераты, доклады с презентацией	2
Тактические действия в волейболе	Подготовить рефераты, доклады с презентацией	2
Раздел 5. Лыжная подготовка		40
Техника безопасности в лыжном спорте	Подготовить рефераты, доклады с презентацией	6
История развития лыжного спорта в Мире	Подготовить рефераты, доклады с презентацией	2
История развития лыжного спорта в России	Подготовить рефераты, доклады с презентацией	2
История развития лыжного спорта в Ненецком АО	Подготовить рефераты, доклады с презентацией	2
Упражнения для овладения техникой классических ходов.	Подготовить рефераты, доклады с презентацией	2
Упражнения для овладения техникой коньковых ходов.	Подготовить рефераты, доклады с презентацией	2
Техника лыжных ходов: одновременный одношажный ход; одновременный двухшажный ход; попеременный двухшажный ход; попеременный четырехшажный ход; одновременный	Выполнение физических упражнений	12

одношажный коньковый ход; одновременный двухшажный коньковый ход; повороты.		
Элементы тактики лыжных гонок.	Подготовить рефераты	2
Виды лыжных ходов.	Подготовить рефераты, доклады с презентацией	2
Олимпийские чемпионы России по лыжным гонкам	Подготовить рефераты, доклады с презентацией	2
Лыжное снаряжение	Подготовить рефераты, доклады с презентацией	2
Правила поведения соревнований	Подготовить рефераты	4
Раздел 6. Бадминтон		18
Техника безопасности в бадминтоне	Подготовить рефераты, доклады с презентацией	2
История развития бадминтона в Мире	Подготовить рефераты, доклады с презентацией	2
История развития бадминтона в России	Подготовить рефераты, доклады с презентацией	2
История развития бадминтона в Ненецком АО	Подготовить рефераты, доклады с презентацией	2
Правила игры в бадминтон	Подготовить рефераты, доклады с презентацией	2
Корт (площадка) и оборудование в бадминтоне	Подготовить рефераты, доклады с презентацией	2
Техника основных приемов в бадминтоне	Подготовить рефераты, доклады с презентацией	2
Судейство в бадминтоне	Подготовить рефераты, доклады с презентацией	2
Тактика игры в бадминтон	Подготовить рефераты, доклады с презентацией	2
Раздел 7. Аэробика		18
Техника безопасности в аэробике	Подготовить рефераты, доклады с презентацией	2
История развития аэробики в Мире	Подготовить рефераты, доклады с презентацией	2
История развития аэробики в России	Подготовить рефераты, доклады с презентацией	2
Виды аэробики	Подготовить рефераты, доклады с презентацией	2
Термины основных шагов и их разновидностей	Подготовить рефераты, доклады с презентацией	2
Воздействие аэробики на организм человека	Подготовить рефераты, доклады с презентацией	2
Аэробика как средство физического воспитания	Подготовить рефераты, доклады с презентацией	2
Основные приемы, применяемые при проведении занятий аэробикой	Подготовить рефераты, доклады с презентацией	4
Всего		168

СТРУКТУРА САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Раздел 1. Легкая атлетика

Тема: Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике

Задание: Проработка конспектов и дополнительных материалов.

Подготовка сообщений.

Регламент: 6 часов

Метод контроля: Проверка конспекта.

Тема: История развития легкой атлетики в Мире

Задание: Подготовить реферат, по возможности с презентацией

Регламент: 2 часа

Метод контроля: Проверка реферата, просмотр презентации

Тема: История развития легкой атлетики в России

Задание: Подготовить реферат, по возможности с презентацией
с презентацией

Регламент: 2 часа

Метод контроля: Проверка реферата, просмотр презентации

Тема: История развития легкой атлетики в Ненецком АО

Задание: Подготовить реферат, по возможности с презентацией

Регламент: 2 часа

Метод контроля: Проверка реферата, просмотр презентации

Тема: Физическое качество быстрота.

Задание: Подготовка сообщения.

Регламент: 2 часа

Метод контроля: Проверка конспекта.

Тема: Физическое качество выносливость.

Задание: Подготовка сообщения

Регламент: 2 часа

Метод контроля: Проверка конспекта

Тема: Бег с равномерным ускорением, с повторным ускорением на коротких отрезках

Задание: Выполнение физических упражнений.

Регламент: 2 часа

Метод контроля: Отметки в дневнике самоконтроля о проделанных упражнениях, видео ролик с техникой выполнения упражнений (по возможности).

Тема: Стартовое ускорение из различных наклонов туловища

Задание: Выполнение физических упражнений.

Регламент: 2 часа

Метод контроля: Отметки в дневнике самоконтроля о проделанных упражнениях, видео ролик с техникой выполнения упражнений (по возможности).

Тема: Упражнения для овладения техникой бега на короткие и длинные дистанции

Задание: Выполнение физических упражнений.

Регламент: 2 часа

Метод контроля: Отметки в дневнике самоконтроля о проделанных упражнениях, видео ролик с техникой выполнения упражнений (по возможности).

Тема: Техника передачи эстафетной палочки

Задание: Проработка конспектов и дополнительных материалов. Выполнение физических упражнений.

Регламент: 2 часа

Метод контроля: Проверка конспекта, видео ролик с техникой выполнения упражнений (по возможности).

Раздел 2. Гимнастика

Тема: История развития спортивной гимнастики в Мире

Задание: Подготовить реферат, по возможности с презентацией с презентацией

Регламент: 2 часа

Метод контроля: Проверка реферата, просмотр презентации

Тема: История развития спортивной гимнастики в России

Задание: Подготовить реферат, по возможности с презентацией с презентацией

Регламент: 2 часа

Метод контроля: Проверка реферата, просмотр презентации

Тема: История развития спортивной гимнастики в Ненецком АО

Задание: Подготовить реферат, по возможности с презентацией с презентацией

Регламент: 2 часа

Метод контроля: Проверка реферата, просмотр презентации

Тема: Физическое качество гибкость

Задание: Подготовка сообщения.

Регламент: 2 часа

Метод контроля: Проверка конспекта.

Тема: Физическое качество сила

Задание: Подготовка сообщения.

Регламент: 2 часа

Метод контроля: Проверка конспекта.

Тема: Техника безопасности в гимнастике

Задание: Проработка конспектов и дополнительных материалов. Подготовка сообщений.

Регламент: 2 часов

Метод контроля: Проверка конспекта.

Раздел 3. Баскетбол

Тема: Техника безопасности в баскетболе

Задание: Проработка конспектов и дополнительных материалов. Подготовка сообщений.

Регламент: 6 часов

Метод контроля: Проверка конспекта.

Тема: История развития баскетбола в Мире

Задание: Подготовить реферат, по возможности с презентацией с презентацией

Регламент: 2 часа

Метод контроля: Проверка реферата, просмотр презентации

Тема: История развития баскетбола в России

Задание: Подготовить реферат, по возможности с презентацией с презентацией

Регламент: 2 часа

Метод контроля: Проверка реферата, просмотр презентации

Тема: История развития баскетбола в Ненецком АО

Задание: Подготовить реферат, по возможности с презентацией с презентацией

Регламент: 2 часа

Метод контроля: Проверка реферата, просмотр презентации

Тема: Техника выполнения передач и ловли мяча

Задание: Выполнение физических упражнений.

Регламент: 2 часа

Метод контроля: Отметки в дневнике самоконтроля о проделанных упражнениях, видео ролик с техникой выполнения упражнений (по возможности).

Тема: Техника ведения мяча

Задание: Выполнение физических упражнений.

Регламент: 2 часа

Метод контроля: Отметки в дневнике самоконтроля о проделанных упражнениях, видео ролик с техникой выполнения упражнений (по возможности).

Тема: Техника выполнения бросков мяча

Задание: Выполнение физических упражнений.

Регламент: 2 часа

Метод контроля: Отметки в дневнике самоконтроля о проделанных упражнениях, видео ролик с техникой выполнения упражнений (по возможности).

Тема: Правила игры в баскетбол

Задание: Подготовка сообщения.

Регламент: 2 часа

Метод контроля: Проверка конспекта

Тема: Баскетбольное поле

Задание: Подготовка сообщения.

Регламент: 2 часа

Метод контроля: Проверка конспекта

Тема: Судейство в баскетболе

Задание: Проработка конспектов и дополнительных материалов. Подготовка сообщений.

Регламент: 2 часов

Метод контроля: Проверка конспекта.

Тема: Баскетбольное оборудование

Задание: Подготовка сообщения.

Регламент: 2 часа

Метод контроля: Проверка конспекта

Тема: Тактические действия в баскетболе

Задание: Проработка конспектов и дополнительных материалов. Подготовка сообщений.

Регламент: 2 часов

Метод контроля: Проверка конспекта.

Раздел 4. Волейбол

Тема: Техника безопасности в волейболе

Задание: Проработка конспектов и дополнительных материалов. Подготовка сообщений.

Регламент: 6 часов

Метод контроля: Проверка конспекта.

Тема: История развития волейбола в Мире

Задание: Подготовить реферат, по возможности с презентацией с презентацией

Регламент: 2 часа

Метод контроля: Проверка реферата, просмотр презентации

Тема: История развития волейбола в России

Задание: Подготовить реферат, по возможности с презентацией с презентацией

Регламент: 2 часа

Метод контроля: Проверка реферата, просмотр презентации

Тема: История развития волейбола в Ненецком АО

Задание: Подготовить реферат, по возможности с презентацией с презентацией

Регламент: 2 часа

Метод контроля: Проверка реферата, просмотр презентации

Тема: Техника выполнения передач мяча, подач мяча

Задание: Выполнение физических упражнений.

Регламент: 2 часа

Метод контроля: Отметки в дневнике самоконтроля о проделанных упражнениях, видео ролик с техникой выполнения упражнений (по возможности).

Тема: Техника выполнения нападающего удара, блокирование мяча

Задание: Выполнение физических упражнений.

Регламент: 2 часа

Метод контроля: Отметки в дневнике самоконтроля о проделанных упражнениях, видео ролик с техникой выполнения упражнений (по возможности).

Тема: Упражнения для овладения техникой передач мяча

Задание: Проработка конспектов и дополнительных материалов. Подготовка сообщений.

Регламент: 2 часов

Метод контроля: Проверка конспекта.

Тема: Правила игры в волейбол

Задание: Подготовка сообщения.

Регламент: 2 часа

Метод контроля: Проверка конспекта

Тема: Волейбольное поле

Задание: Подготовка сообщения.

Регламент: 2 часа

Метод контроля: Проверка конспекта

Тема: Судейство в волейболе

Задание: Проработка конспектов и дополнительных материалов. Подготовка сообщений.
Регламент: 2 часов
Метод контроля: Проверка конспекта.
Тема: Волейбольное оборудование
Задание: Подготовка сообщения.
Регламент: 2 часа
Метод контроля: Проверка конспекта

Тема: Тактические действия в волейболе
Задание: Проработка конспектов и дополнительных материалов. Подготовка сообщений.
Регламент: 2 часов
Метод контроля: Проверка конспекта.

Раздел 5. Лыжная подготовка

Тема: Техника безопасности в лыжном спорте
Задание: Проработка конспектов и дополнительных материалов. Подготовка сообщений.
Регламент: 6 часов
Метод контроля: Проверка конспекта.

Тема: История развития лыжного спорта в Мирове
Задание: Подготовить реферат, по возможности с презентацией
Регламент: 2 часа
Метод контроля: Проверка реферата, просмотр презентации

Тема: История развития лыжного спорта в России
Задание: Подготовить реферат, по возможности с презентацией
Регламент: 2 часа
Метод контроля: Проверка реферата, просмотр презентации

Тема: История развития лыжного спорта в Ненецком АО
Задание: Подготовить реферат, по возможности с презентацией
Регламент: 2 часа
Метод контроля: Проверка реферата, просмотр презентации

Тема: Упражнения для овладения техникой классических ходов.
Задание: Выполнение физических упражнений.
Регламент: 2 часа
Метод контроля: Отметки в дневнике самоконтроля о проделанных упражнениях, видео ролик с техникой выполнения упражнений (по возможности).

Тема: Упражнения для овладения техникой коньковых ходов.
Задание: Выполнение физических упражнений.
Регламент: 2 часа
Метод контроля: Отметки в дневнике самоконтроля о проделанных упражнениях, видео ролик с техникой выполнения упражнений (по возможности).

Тема: Техника лыжных ходов:
одновременный одношажный ход; одновременный двухшажный ход; попеременный двухшажный ход; попеременный четырехшажный ход; одновременный одношажный коньковый ход; одновременный двухшажный коньковый ход; повороты.
Задание: Проработка конспектов и дополнительных материалов. Выполнение физических упражнений.
Регламент: 12 часов

Метод контроля: Проверка конспекта, видео ролик с техникой выполнения упражнений (по возможности).

Тема: Элементы тактики лыжных гонок.

Задание: Подготовка сообщения.

Регламент: 2 часа

Метод контроля: Проверка конспекта

Тема: Виды лыжных ходов.

Задание: Подготовка сообщения.

Регламент: 2 часа

Метод контроля: Проверка конспекта

Тема: Олимпийские чемпионы России по лыжным гонкам

Задание: Подготовить реферат, по возможности с презентацией с презентацией

Регламент: 2 часа

Метод контроля: Проверка реферата, просмотр презентации

Тема: Лыжное снаряжение

Задание: Подготовка сообщения.

Регламент: 2 часа

Метод контроля: Проверка конспекта

Тема: Правила поведения соревнований

Задание: Проработка конспектов и дополнительных материалов. Подготовка сообщений.

Регламент: 4 часов

Метод контроля: Проверка конспекта.

Раздел 6. Бадминтон

Тема: Техника безопасности в бадминтоне

Задание: Проработка конспектов и дополнительных материалов. Подготовка сообщений.

Регламент: 2 часа

Метод контроля: Проверка конспекта.

Тема: История развития бадминтона в Мире

Задание: Подготовить реферат, по возможности с презентацией с презентацией

Регламент: 2 часа

Метод контроля: Проверка реферата, просмотр презентации

Тема: История развития бадминтона в России

Задание: Подготовить реферат, по возможности с презентацией с презентацией

Регламент: 2 часа

Метод контроля: Проверка реферата, просмотр презентации

Тема: История развития бадминтона в Ненецком АО

Задание: Подготовить реферат, по возможности с презентацией с презентацией

Регламент: 2 часа

Метод контроля: Проверка реферата, просмотр презентации

Тема: Правила игры в бадминтон
Задание: Подготовка сообщения.
Регламент: 2 часа
Метод контроля: Проверка конспекта

Тема: Корт (площадка) и оборудование в бадминтоне
Задание: Подготовка сообщения.
Регламент: 2 часа
Метод контроля: Проверка конспекта

Тема: Техника основных приемов в бадминтоне
Задание: Выполнение физических упражнений.
Регламент: 2 часа
Метод контроля: Отметки в дневнике самоконтроля о проделанных упражнениях, видео ролик с техникой выполнения упражнений (по возможности).
Тема: Судейство в бадминтоне
Задание: Проработка конспектов и дополнительных материалов. Подготовка сообщений.
Регламент: 2 часа
Метод контроля: Проверка конспекта

Тема: Тактика игры в бадминтон
Задание: Проработка конспектов и дополнительных материалов. Подготовка сообщений.
Регламент: 2 часа
Метод контроля: Проверка конспекта.

Раздел 7. Аэробика

Тема: Техника безопасности в аэробике
Задание: Проработка конспектов и дополнительных материалов. Подготовка сообщений.
Регламент: 2 часа
Метод контроля: Проверка конспекта.

Тема: История развития аэробики в Мире
Задание: Подготовить реферат, по возможности с презентацией с презентацией
Регламент: 2 часа
Метод контроля: Проверка реферата, просмотр презентации

Тема: История развития аэробики в России
Задание: Подготовить реферат, по возможности с презентацией с презентацией
Регламент: 2 часа
Метод контроля: Проверка реферата, просмотр презентации

Тема: Виды аэробики
Задание: Подготовка сообщения.
Регламент: 2 часа
Метод контроля: Проверка конспекта

Тема: Термины основных шагов и их разновидностей
Задание: Подготовка сообщения.
Регламент: 2 часа

Метод контроля: Проверка конспекта

Тема: Воздействие аэробики на организм человека

Задание: Подготовить реферат, по возможности с презентацией с презентацией

Регламент: 2 часа

Метод контроля: Проверка реферата, просмотр презентации

Тема: Аэробика как средство физического воспитания

Задание: Подготовка сообщения.

Регламент: 2 часа

Метод контроля: Проверка конспекта

Тема: Основные приемы, применяемые при проведении занятий аэробикой

Задание: Проработка конспектов и дополнительных материалов. Подготовка сообщений.

Регламент: 4 часов

Метод контроля: Проверка конспекта.

СПОСОБЫ ВЫПОЛНЕНИЯ РАБОТЫ

Конспектирование

Конспект (от лат. conspectus - обзор) является письменным текстом, в котором кратко и последовательно изложено содержание основного источника информации. Конспектировать - значит приводить к некоему порядку сведения, почерпнутые из оригинала. В основе процесса лежит систематизация прочитанного или услышанного. Записи могут делаться как в виде точных выдержек, цитат, так и в форме свободной подачи смысла. Манера написания конспекта, как правило, близка к стилю первоисточника. Если конспект составлен правильно, он должен отражать логику и смысловую связь записываемой информации. Им запросто можно воспользоваться через некоторое количество времени, а также предоставить для применения кому-то еще, поскольку прочтение грамотно зафиксированных данных никогда не вызовет затруднений. Используя законспектированные сведения, легче создавать значимые творческие или научные работы, различные рефераты и статьи.

Если вы хотите извлечь максимальную пользу при работе с книгами и учебными пособиями, необходимо учесть следующие моменты.

Предварительно просмотрите материал. Так вы сумеете выявить особенности текста, его характер, понять, сложен ли он, содержит ли незнакомые вам термины. При беглом знакомстве с литературой вы сумеете выбрать подходящую разновидность конспектирования.

Снова прочтите текст и тщательно проанализируйте его. Такая работа с материалом даст вам возможность отделить главное от второстепенного, разделить информацию на составляющие части, расположить ее в нужном порядке. Используйте закладки - это отменное подспорье.

Обозначьте основные мысли текста, они называются тезисами. Их можно записывать как угодно - цитатами (в случае, если нужно передать авторскую мысль) либо своим собственным способом. Однако помните: изобиловать цитатами можно тогда, когда вы используете текстуальные конспекты. Кроме того, дословную выдержку из текста всегда заключайте в скобки и помечайте ссылкой на источник и автора.

Доклад

Доклад - один из видов монологической речи, публичное, развёрнутое, официальное сообщение по определённом вопросу, основанное на привлечении документальных данных. Сообщение или документ, содержимое которого представляет информацию и отражает суть вопроса или исследования применительно к данной ситуации.

Доклад часто состоит из информации о служебном деле, направляемой руководству или вышестоящему должностному лицу.

Цель доклада - информирование кого-либо о чём-либо. Тем не менее, доклады могут включать в себя рекомендации, предложения или другие мотивационные элементы. Отчёт часто имеет структуру научного исследования: введение, методы, результаты и обсуждение.

ЛИТЕРАТУРА

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Муллер, А.Б. Физическая культура: Учебник и практикум для СПО / А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко. - Люберцы: Юрайт, 2016. - 424 с.
2. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник. / Под ред. В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова. - М.: ЮНИТИ, 2016. - 431 с.
3. Виноградов, П.А. Физическая культура и спорт трудящихся / П.А. Виноградов, Ю.В. Окуньков. - М.: Советский спорт, 2015. - 172 с.

Дополнительные источники:

1. Евсеев, С.П. Адаптивная физическая культура в практике работы с инвалидами и другими маломобильными группами населения: Учебное пособие / С.П. Евсеев и др. - М.: Советский спорт, 2014. - 298 с.
2. Барчукова, Г.В. Физическая культура: настольный теннис: Учебное пособие / Г.В. Барчукова, А.Н. Мизин. - М.: Советский спорт, 2015. - 312 с.
3. Попов, С.Н. Лечебная физическая культура: Учебник. / С.Н. Попов, Н.М. Валеев и др. - М.: Советский спорт, 2014. - 416 с.
4. Маргазин, В.А. Лечебная физическая культура (ЛФК) при заболеваниях сердечно-сосудистой и дыхательной систем / В.А. Маргазин. - СПб.: СпецЛит, 2015. - 234 с.
5. Маргазин, В.А. Лечебная физическая культура (ЛФК) при заболеваниях желудочно-кишечного тракта и нарушениях обмена / В.А. Маргазин. - СПб.: СпецЛит, 2016. - 112 с.

Интернет-ресурсы

1. Электронно-библиотечная система «Знаниум» <http://znanium.com>
2. www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
3. www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).
4. www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).
5. www.goup32441.narod.ru (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации)
6. <https://prosv.ru> Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Внеурочная деятельность учащихся. Баскетбол. Издательство «Просвещение» <https://prosv.ru>
7. <https://prosv.ru> Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С., Маслов М.В. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол. Издательство «Просвещение»
8. <https://prosv.ru> Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Внеурочная деятельность учащихся. Гимнастика. Издательство «Просвещение»
9. <https://prosv.ru> Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С., Маслов М.В. Внеурочная деятельность учащихся. Лёгкая атлетика. Издательство «Просвещение»
10. <https://prosv.ru> Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Внеурочная деятельность. Подготовка к сдаче комплекса ГТО. Издательство «Просвещение»
11. Адаптивная физическая культура. Ежеквартальный журнал [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.afkonline.ru/>

12. Здоровье и образование [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.valeo.edu.ru>

13. Каталог библиотеки Московского гуманитарного университета [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://elib.mosgu.ru/>

14. Лечебная физкультура и спортивная медицина. Научно-практический журнал [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://lfsport.ru/>

15. Российская спортивная энциклопедия [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.libsport.ru/2>. <http://docload.spb.ru/Basesdoc/47/47808/index.htm> (Методические рекомендации по созданию в районах размещения потенциально опасных объектов локальных систем оповещения).