Министерство просвещения Республики Башкортостан
ГБПОУ Октябрьский многопрофильный профессиональный колледж

Утверждено
на заседании МС
Протокол №1
от 31.08.2026 г.

Рассмотрено
на заседании ПЦК
профессионального цикла
Протокол № 1 от 31.08.2026 г.
Председатель ПЦК _____ Г.Ф.Ямаева

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

ПО ОБЕСПЕЧЕНИЮ ВНЕАУДИТОРНОЙ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ОСНОВНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ ПРОГРАММЫ ПОДГОТОВКИ СПЕЦИАЛИСТОВ СРЕДНЕГО ЗВЕНА ПО СПЕЦИАЛЬНОСТИ И СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ: 43.02.15 ПОВАРСКОЕ И КОНДИТЕРСКОЕ ДЕЛО

Разработала преподаватель: _____ Н.Н.Садурская

2026 г.

Пояснительная записка

Самостоятельная работа обучающихся (СРО) по дисциплине «Физическая культура» является одним из видов учебной работы, включающим активные формы и методы обучения. СМР может быть как аудиторной, то есть выполняемой в ходе аудиторных занятий по расписанию, так и внеаудиторной.

Основными принципами организации СРО являются: систематичность, непрерывность, сотрудничество преподавателя и обучающегося, дифференциация по степени сложности на каждом этапе освоения программы дисциплины.

Целью самостоятельной работы обучающихся является освоение общих компетенций, приобретение и систематизация новых знаний, умений.

СРО направлена на решение следующих задач:

- углубление и расширение теоретических знаний;
- формирование умений использовать нормативную, правовую, справочную документацию и специальную литературу;
- развитие познавательных способностей и активности обучающихся: творческой инициативы, самостоятельности, ответственности и организованности;
- формирование самостоятельности мышления, способностей к саморазвитию, самосовершенствованию, самореализации;
- развитие исследовательских умений;
- формирование потребности в непрерывном образовании.

Аудиторная самостоятельная работа обучающихся (АСРО) выполняется на учебных занятиях под непосредственным руководством преподавателя и по его заданию. Объем времени на аудиторную самостоятельную работу обучающихся включается в общий объем времени на их аудиторную работу и регламентируется расписанием занятий.

Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся (ВСРО) – планируемая учебная, научно-исследовательская работа обучающихся, выполняемая во внеаудиторное время по заданию и при методическом руководстве преподавателя, но без его непосредственного участия. ВСРО расписанием занятий не регламентируется.

Для организации ВСРО необходимы следующие условия:

- наличие и доступность необходимого учебно-методического и справочного материала;
- система регулярного контроля качества выполненной самостоятельной работы;
- консультационная помощь;
- разъяснение обучающимся целей, задач и форм организации ВСРО.

Задания на ВСРО выдаются преподавателем. При этом в обязательном порядке проводится инструктаж по их выполнению, включающий изложение цели задания, его содержания, сроков выполнения, ориентировочного объема работы, основных требований к результатам работы и к отчету по ним, сведения о возможных ошибках и критериях оценки выполнения работы. Инструктаж проводится преподавателем за счет времени, отведенного на аудиторное изучение дисциплины. В ходе выполнения ВСРО обучающиеся могут обращаться к выдавшему задание преподавателю за консультацией.

ВСРО по усмотрению преподавателя может выполняться обучающимися индивидуально или коллективно (творческими группами).

Контроль результатов ВСРО осуществляется в часы консультаций и аудиторной работы. Он может проходить в письменной, устной или смешанной форме с представлением обучающимися отчетов, продуктов своей творческой деятельности или путем демонстрации своих умений.

Конкретными формами ВСРО могут быть:

- проработка конспектов занятий;
- составление кратного опорного конспекта;
- подготовка к лекциям, семинарским занятиям;
- изучение и конспектирование сборников документов;

- написание тематических докладов, рефератов, эссе на проблемные темы;
- участие обучающихся в составлении тестов;
- составление кроссвордов;
- составление плана текста;
- составление вопросов;
- работа с Интернет-источниками и др.

В качестве контроля ВСРО могут использоваться следующие формы:

- индивидуальные беседы и консультации с преподавателем;
- проверка рефератов и письменных текстов докладов;
-тестирование;
-промежуточные зачеты;
-проведение групповых письменных контрольных работ с их проверкой;
- проверка конспектов практических занятий, источников;
-самоотчеты и др.

Памятка преподавателю
по организации самостоятельной работы студентов

1. Самостоятельную работу необходимо организовывать во всех звеньях учебного процесса, в том числе и в процессе усвоения нового материала.
2. Студентов необходимо ставить в активную позицию, делать их непосредственными участниками процесса познания.
3. Организация самостоятельной работы должна способствовать развитию мотивации учения студентов.
4. Самостоятельная работа должна носить целенаправленный характер, быть чётко сформулированной.
5. Содержание самостоятельной работы должно обеспечивать полный и глубокий комплекс заданий студентам.
6. В ходе самостоятельной работы необходимо обеспечить сочетание репродуктивной и продуктивной учебной деятельности студентов.
7. При организации самостоятельной работы необходимо предусмотреть адекватную обратную связь, т.е. правильно организовать систему контроля.

Методические рекомендации по конспектированию

Конспект (от лат.обзор) является письменным текстом, в котором кратно 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.

Техника составления конспекта
при работе с книгами и учебными пособиями:

- предварительно просмотрите материал. Так вы сумеете выявить особенности текста, его характер, понять сложен ли он, содержит ли незнакомые вам термины.
- 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.
- обозначьте основные мысли текста, они называются тезисами. Их можно записывать как угодно - цитатами (в случае если нужно передать авторскую мысль), либо своим собственным способом.

при конспектировании лекций:

- не начинайте записывать материал с первых слов преподавателя, сначала выслушайте его мысль до конца и постарайтесь понять ее.

- приступайте к записи в тот момент, когда преподаватель заканчивает изложение одной мысли и начинает ее комментировать.
- в конспекте обязательно выделяются отдельные части. Необходимо разграничивать заголовки, подзаголовки, выводы, обособлять одну тему от другой. Выделение можно делать подчеркиванием, другим цветом (не следует превращать текст в пестрые картинки). Рекомендуется делать отступы для обозначения абзацев и пунктов плана, пробельные строки для отделения одной мысли от другой, нумерацию.
- создавайте ваши записи с использованием принятых условных обозначений. Конспектируя, обязательно употребляйте разнообразные знаки (их называют сигнальными). Это могут быть указатели и направляющие стрелки, восклицательные и вопросительные знаки.
- не забывайте об аббревиатурах (сокращенных словах), знаках равенства и неравенства, больше и меньше.
- большую пользу для создания правильного конспекта дают сокращения. Лучше всего разработать собственную систему сокращений и обозначать ими во всех записях одни и те же слова.
- нужно избегать сложных и длинных рассуждений.
- при конспектировании лучше пользоваться повествовательными предложениями, избегать самостоятельных вопросов. Вопросы уместны на полях конспекта.
- не старайтесь зафиксировать материал дословно, при этом часто теряется главная мысль, к тому же такую запись трудно вести. Отбрасывайте второстепенные слова, без которых главная мысль не теряется.

Критерии оценки конспекта обучающегося:

• содержательность конспекта, соответствие плану;
• отражение основных положений, результатов работы автора, выводов;
• ясность, лаконичность изложения мыслей студента;
• наличие схем, графическое выделение особо значимой информации;
• соответствие оформления требованиям;
• грамотность изложения;
• конспект сдан в срок.

Образец оформления конспекта

КОНСПЕКТ
первоисточника (главы монографии, учебника, статьи и пр.)
« »
выполнил Ф.И.О. студента, курс, группа, направление подготовки

Фамилия автора, полное наименование работы, места и год издания

План (схема простого плана):
1.
2.
3.
4.

План (схема сложного плана):
1._____.
_____:
а)_____;
б)_____;
в)_____;
1.2._____:
а)_____ ;
б)_____;
2._____;
2.1._____и т.д.
(Далее раскрываются вопросы плана)
1.
1.1.
1.2.
2.
2.1.

Критерии оценки конспекта обучающегося:

- содержательность конспекта, соответствие плану;
- отражение основных положений, результатов работы автора, выводов;
- ясность, лаконичность изложения мыслей студента;
- наличие схем, графическое выделение особо значимой информации;
- соответствие оформления требованиям;
- грамотность изложения;
- конспект сдан в срок.

За каждый параметр максимальный балл-2. Максимальное количество баллов-16.

Методические рекомендации по составлению кроссворда

Кроссворд – игра, состоящая в разгадывании слов по определениям.
- для того, чтобы приступить к составлению кроссворда необходимо определиться со списком слов: выписать из параграфа учебника все имена существительные, в том числе и личные в именительном падеже в единственном числе.
- слово (ответ) имеет текстовое определение
- для составления сетки кроссворда на тетрадном листе бумаги в клетку начинайте писать отобранные слова так, чтобы некоторые буквы в них пересекались. Сетка должна быть

связной, без изолированных участков. Классическая сетка кроссворда состоит из слов, написанных по вертикали (сверху вниз) и горизонтали (слева направо).
- каждому слову в кроссворде присвойте свой номер. При этом номера расставляются последовательно. Слова не должны дублироваться.

Критерии оценки:

№	Критерии оценки	Метод оценки	Работа выполнена	Работа выполнена Не полностью	Работа не выполнена
			Высокий уровень 5 б.	Средний уровень 4-3 б.	Низкий уровень 2-1 б.
1	Грамотность в определения х терминов	Наблюдение преподава-теля	Термины и определения написаны грамотно, допускается 1 ошибка	Есть незначительное количество грамматических ошибок (2-3)	1. Обучающийся работу не выполнил. 2. Значительное количество грамматических ошибок (4-5) 3. Содержание терминов в кроссворде не соответствует заданной теме. 4. В содержании кроссворда используется много (более 2/3) терминов не по изучаемой теме; 5. Определение терминов не точны либо пространны, либо слишком кратки 6. Определения содержат явную подсказку термина. 7. Определения терминов повторяют дословно текст учебника или конспекта 8. Отчет выполнен и оформлен небрежно, без соблюдения установленных требований.
2	Уровень сложности составленных вопросов	Наблюдение преподава-теля	– В содержании кроссворда используются термины по изучаемой теме; – Определение терминов не вызывает у обучающегося затруднений – Определения терминов не повторяют дословно текст учебника или конспекта	– В содержании кроссворда используется несколько терминов не по изучаемой теме; – Определение терминов вызывает у обучающегося некоторые затруднения – Некоторые определения терминов повторяют дословно текст учебника или конспекта	
3	Правильность оформления отчета	Проверка работы	-Кроссворд оформлен аккуратно и точно в соответствии с правилами оформления. – Объем отчета соответствует регламенту.	-Кроссворд оформлен недостаточно аккуратно. – Объем отчета превышает регламент	
4	Творческий подход к оформлению	Наблюдение преподава-теля	– Кроссворд оформлен иллюстрациями – Сетка кроссворда имеет заливку, красочно оформлена	– Кроссворд оформлен иллюстрациями, но некоторые из них не соответствуют теме кроссворда	

			– При оформлении кроссворда использовано специальное программное обеспечение	–При оформлении кроссворда не использовалось специальное программное обеспечение	9. Отсутствует творческий подход к оформлению кроссворда

Методические рекомендации по составлению реферата

Рефератом обучающегося ГБПОУ Октябрьский многопрофильный профессиональный колледж следует считать краткое изложение в письменном виде содержания и результатов индивидуальной учебно-исследовательской деятельности. В отличие от других, в том числе письменных творческих работ, выполняемых обучающимися, реферат имеет регламентированную структуру, содержание и оформление.

Тема реферата может быть предложена как преподавателем, так и обучающимся. Во втором случае требуется её согласование с руководителем. В процессе работы над рефератом допускается корректировка выбранной темы.

Реферат должен быть структурирован (по главам, разделам, параграфам). Его следует составлять из 4 частей: введения, основной части, заключения и списка литературы. В зависимости от специфики предмета и тематики реферата к нему могут быть оформлены приложения, содержащие документы, иллюстрации, таблицы, схемы и т.д.

Общий объем введения, основной части и заключения должен составлять 10-15 страниц машинописного текста, введение – 10-20% от объема названных частей, заключение – 10%.

Реферат должен быть написан от руки или напечатан на любом множительном аппарате и представлен в сброшюрованном виде. Оформление реферата производится в следующем порядке: титульный лист, оглавление, введение, основная часть (разбитая на главы и параграфы), список литературы, приложения. Каждая часть начинается с новой страницы.

Каждая страница нумеруется в середине нижней строки. Счет нумерации ведется с титульного листа, на котором цифры не проставляются. Страница должна иметь поля: слева - не менее 3см (для подшивки и заметок), справа – не менее 1 см. записи ведутся четко и аккуратно чернилами одного цвета.

Таблицы, схемы, чертежи, графики, имеющиеся в тексте, а также возможные приложения нумеруются каждые в отдельности. Они должны иметь название и ссылку на источник данных, а при необходимости и указание на масштабные единицы.

В тексте не допускается сокращение названий, наименований (за исключением общепринятых аббревиатур).

Титульный лист оформляются на основе образца.

Образец титульного листа

Министерство образования Республики Башкортостан
ГБПОУ Октябрьский многопрофильный профессиональный колледж

РЕФЕРАТ

по предмету

Тема:

Обучающаяся (ися):Ф.И.О.
Группа №

Руководитель: Ф.И.О.

г.Октябрьский
20 год

Критерии оценки реферата

К общим критериям можно отнести:
- Соответствие реферата теме.
- Глубина и полнота раскрытия темы.
- Адекватность передачи первоисточника.
- Логичность, связность.
- Доказательность.
- Структурная упорядоченность (наличие введения, основной части, заключения, их оптимальное соотношение).
- Оформление (наличие плана, списка литературы, культура, цитирования, сноски и т.д.).
- Языковая правильность.

За каждый параметр максимальный балл-2. Максимальное количество баллов-16.

Частные категории относятся к конкретным структурным частям реферата: введению, основной части, заключению.

1. Критерии оценки введения:
   - Наличие обоснования выбора темы, её актуальности.
   - Наличие сформулированных целей и задач работы.
   - Наличие краткой характеристики первоисточников.
2. Критерии оценки основной части:
   - Структурирования материала по разделам, параграфам, абзацам.
   - Наличие заголовка к частям текста и их удачность.
   - Проблемность и разносторонность в изложении материала.
   - Выделение в тексте основных понятий и терминов, их толкование.
   - Наличие примеров, иллюстрирующих теоретические положения.
3. Критерии оценки заключения:
   - Наличие выводов по результатам анализа.
   - Выражение своего мнения по проблеме.

За каждый параметр максимальный балл-2. Максимальное количество баллов-20.

Методические рекомендации при подготовке к дифференцированному зачету

- необходимо иметь учебник и конспекты лекций по дисциплине.
- просмотреть весь материал по дисциплине, отметить трудные вопросы.
- в заключение еще раз целесообразно повторить основные положения, используя опорные конспекты лекций.
- если в процессе самостоятельной работы над изучением теоретического материала у обучающегося возникают вопросы, разрешить которые самостоятельно не удается, необходимо обратиться к преподавателю для получения у него разъяснений или указаний.
- следует обратиться за консультацией к преподавателю, если возникнут сомнения в правильности ответов на вопросы самопроверки.

Методические рекомендации по подготовке информационного сообщения

Подготовка информационного сообщения – это вид внеаудиторной самостоятельной работы по подготовке небольшого по объему устного сообщения для озвучивания на практическом занятии. Сообщаемая информация носит характер уточнения или обобщения, несёт новизну, отражает современный взгляд по определенным проблемам. Сообщение отличается от докладов и рефератов не только объемом информации, но и еѐ характером – сообщения дополняют изучаемый вопрос фактическими или статистическими материалами. Оформляется задание письменно, оно может включать элементы наглядности (иллюстрации, демонстрацию). Регламент времени на озвучивание

сообщения - до 5 минут. Затраты времени на подготовку сообщения зависят от трудности сбора информации, сложности материала по теме, индивидуальных особенностей студента и определяются преподавателем. Ориентировочное время на подготовку информационного сообщения - 4-6 часов. Обучающийся должен выполнить работу за определенное время, после выполнения работы должен представить отчет о проделанной работе, получить оценку согласно разработанным критериям. Роль преподавателя: - определить тему и цель сообщения; - определить место и сроки подготовки сообщения; - оказать консультативную помощь при формировании структуры сообщения; - рекомендовать базовую и дополнительную литературу по теме сообщения; - оценить сообщение в контексте занятия. Рекомендации по подготовке сообщения

1. Уясните для себя суть темы, которая вам предложена.
2. Подберите необходимую литературу (старайтесь пользоваться несколькими источниками для более полного получения информации).
3. Тщательно изучите материал учебника по данной теме, чтобы легче ориентироваться в необходимой вам литературе и не сделать элементарных ошибок.
4. Изучите подобранный материал (по возможности работайте карандашом), выделяя самое главное по ходу чтения.
5. Составьте план сообщения.
6. Напишите текст сообщения.

Помните!

- Выбирайте только интересную и понятную информацию. Не используйте неясные для вас термины и специальные выражения.
- Не делайте сообщение очень громоздким.
- При оформлении доклада используйте только необходимые, относящиеся к теме рисунки и схемы.
- В конце сообщения составьте список литературы, которой вы пользовались при подготовке.
- Прочитайте написанный текст заранее и постарайтесь его пересказать, выбирая самое основное.
- Перед тем, как делать сообщение, выпишите необходимую информацию (термины, даты, основные понятия) на доску.
- Никогда не читайте сообщение! Чтобы не сбиться, пользуйтесь планом и выписанной на доске информацией.
- Говорите громко, отчетливо и не торопитесь. В особо важных местах делайте паузу или меняйте интонацию – это облегчит еѐ восприятие для слушателей.

Критерии оценки сообщения

№	Критерии оценки	Метод оценки	Работа выполнена	Работа выполнена Не полностью	Работа не выполнена
			Высокий уровень 5 б.	Средний уровень 4-3 б.	Низкий уровень 2-1 б.
1	Соответствие представленной информации заданной теме	Наблюдение преподавателя	Содержание сообщения полностью соответствует заданной теме, тема раскрыта полностью	– Содержание сообщения соответствует заданной теме, но в тексте есть отклонения от темы или тема	1. Обучающийся работу не выполнил. 2. Содержание сообщения не соответствует заданной теме,

				раскрыта не полностью. – Слишком краткий либо слишком пространный текст сообщения	тема не раскрыта. 3. Отчет выполнен и оформлен небрежно, без соблюдения установленных требований. 4. Объем текста сообщения значительно превышает регламент.
2	Характер и стиль изложения материала сообщения	Наблюдение преподава-теля	–Материал в сообщении излагается логично, по плану; – В содержании используются термины по изучаемой теме; – Произношение и объяснение терминов сообщения не вызывает у обучающегося затруднений	– Материал в сообщении не имеет четкой логики изложения (не по плану). – В содержании не используются термины по изучаемой теме, либо их недостаточно для раскрытия темы. – Произношение и объяснение терминов вызывает у обучающегося затруднения.	
3	Правильность оформления о	Проверка работы	–Текст сообщения оформлен аккуратно и точно в соответствии с правилами оформления. –Объем текста сообщения соответствует регламенту.	– Текст сообщения оформлен недостаточно аккуратно. – Присутствуют неточности в оформлении. – Объем текста сообщения не соответствует регламенту	

Темы внеаудиторной самостоятельной работы по дисциплине «Физкультура»
1 курс

Теоретическая часть			
Наименование темы	**Кол-во час.**	**Вид ВСР**	**Форма контроля**
1.Основы здорового образа жизни. Физическая	2	Подготовка устных выступлений, рефератов, до-	Защита рефератов, докладов,

культура в обеспечении здоровья. 2.Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. 3.Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств. 4.Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. 5.Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	1 1 1 1	кладов, индивидуальных проектов	индивидуальных проектов
Практическая часть			
Раздел программы	**Кол-во час.**	**Вид ВСР**	**Форма контроля**
1.Легкая атлетика	2 2 2 2 2	Контроль за состоянием организма Соблюдение режима дня Оздоровительный бег Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка Прыжковые упражнения, беговые упражнения	Устные выступления Зачеты по легкой атлетике, Контрольные упражнения (тесты)
2.Гимнастика	2 2 2 2	Характеристика спортивных видов гимнастики Составление комплекса производственной гимнастики Развитие гибкости. Характеристика и оценка гибкости, методика развития гибкости	Устные выступления, защита рефератов, докладов Выполнить комплекс производственной гимнастики Контрольные

		Координационные способности. Характеристика координационных способностей. Методика развития	упражнения (тесты)
3.Спортивные игры	2 2 2 2 2	История возникновения игры в волейбол Олимпийские игры древности и современности Достижения спортсменов на Олимпийских играх История возникновения баскетбола, эволюция правил игры Развитие баскетбола в России на современном этапе	Устные выступления, защита рефератов, докладов, индивидуальных проектов Контрольные упражнения (тесты)
4. Лыжная подготовка	2 2 2 2 2	Прогулки на лыжах Способы закаливания организма Организация активного отдыха и профилактика вредных привычек Первая помощь при травмах и обморожениях Место физкультуры и спорта в моей жизни.	Зачет по лыжной подготовке Устные выступления, защита рефератов, докладов, индивидуальных проектов
5. Плавание	1 2 2 2 1 2	Плавание, как оздоровительный вид самостоятельной работы Правила поведения на воде. Самоконтроль при занятиях плаванием Доврачебная помощь пострадавшему на воде. Правила плавания в открытом водоеме. Дыхательные упражнения Плавание стилем: кроль, брасс, баттерфляй История плавания. Виды бассейнов Специальные подготовительные, общеразвивающие и подводящие упр. к плаванию на суше	Устные выступления, защита рефератов, докладов, индивидуальных проектов Выполнить комплекс специальных упражнений
Всего	56		

2 курс

Раздел программы	**Кол-во час.**	**Вид ВСР**	**Форма контроля**
1.Легкая атлетика	2 2 2 2	Репродуктивное здоровье как составляющая часть здоровья человека и общества. Факторы, способствующие укреплению здоровья. Двигательная активность и закаливание организма. Занятия физической культурой. Основы техники ходьбы и бега (характеристика циклов движений, зависимость скорости ходьбы и бега от частоты и длины шагов, понятие о ритме). Вредные привычки (употребление алкоголя, курение, употребление наркотиков) и их профилактика.	Устные выступления, защита рефератов,докладов, индивидуальных проектов Зачеты по легкой атлетике, Контрольные упражнения (тесты)
2.Гимнастика	2 2 2 2	Значение, задачи и место гимнастики в системе физического воспитания в России. История развития олимпийского движения (Древняя Греция) Основные требования к организации здорового образа жизни студента. Упражнения на пресс. Сгибание, разгибание рук в упоре лёжа.	Устные выступления, защита рефератов, докладов Контрольные упражнения (тесты)
3. Спортивные игры	2 2 2 2 2 2 2	Реферат по игре «Волейбол» Нормы этического общения и поведения, коллективное взаимодействие в игровой и соревновательной деятельности. Здоровье и здоровый образ жизни. Общие понятия о здоровье. Здоровый образ жизни – основа укрепления и сохранения личного здоровья. Разминка. Значение, формы и содержание. Уличный баскетбол. Характеристика. Правила игры Баскетбол, основные правила игры, жестикуляция	Устные выступления, защита рефератов, докладов, индивидуальных проектов Контрольные упражнения (тесты)
Дифференцированный зачет	2		
Всего	30		

Перечень рекомендуемых учебных изданий, дополнительной литературы

Для обучающихся

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., 2018.

Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / под общ.ред. Г.В.Барчуковой. — М., 2019.

Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред.проф. образования. — М., 2017.

Гамидова С.К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий. — Смоленск, 2019.

Решетников Н.В., *Кислицын Ю.Л.*, *Палтиевич Р.Л.*, *Погадаев Г.И.* Физическая культура: учеб.пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2018.

Сайганова Е.Г, *Дудов В.А.* Физическая культура. Самостоятельная работа: учеб.пособие. — М., 2020. — (Бакалавриат).

Для преподавателей

Бишаева А.А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб.пособие. — М., 2015.

Евсеев Ю.И. Физическое воспитание. — Ростов н/Д, 2016.

Кабачков В.А. Полиевский С.А., *Буров А.Э.* Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи: науч.-метод. пособие. — М., 2015.

Литвинов А.А., *Козлов А.В.*, *Ивченко Е.В.* Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание. — М., 2016.

Манжелей И.В. Инновации в физическом воспитании: учеб.пособие. — Тюмень, 2015.

Миронова Т.И. Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодежных групп. — Кострома, 2016.

Тимонин А.И. Педагогическое обеспечение социальной работы с молодежью: учеб.пособие / под ред. Н.Ф.Басова. — 3-е изд. — М., 2017.

Хомич М.М., *Эммануэль Ю.В.*, *Ванчакова Н.П.* Комплексы корректирующих мероприятий при снижении адаптационных резервов организма на основе саногенетического мониторинга / под ред. С.В.Матвеева. — СПб. 2016.

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).

.