



**ГБПОУ «Пермский политехнический колледж
имени Н.Г. Славянова»**

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ
ПО ВЫПОЛНЕНИЮ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ
ПО ДИСЦИПЛИНЕ ОУД.09 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**
для реализации Программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ)
по специальности
15.02.16 Технология машиностроения
на базе основного общего образования
(технологический профиль профессионального образования)

СОДЕРЖАНИЕ

1	Пояснительная записка	3
2	Содержание практических занятий	4
3	Список источников и литературы	13

Пояснительная записка

Методические указания по выполнению практических занятий обучающимися по дисциплине ОУД.09 Физическая культура предназначены для обучающихся по специальности 15.02.16 Технология машиностроения.

Цель методических указаний: оказание помощи обучающимся в выполнении практических работ по дисциплине ОУД.09 Физическая культура.

Настоящие методические указания содержат работы, которые позволят обучающимся закрепить теоретические знания, сформировать необходимые умения и навыки деятельности по специальности 15.02.16 Технология машиностроения направлены на формирование следующих компетенций:

ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам;

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;

В результате выполнения практических занятий по дисциплине ОУД.09 Физическая культура обучающиеся должны:

уметь:

- использовать физкультурно- оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;
- пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности);

знать:

- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни;
- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности);
- средства профилактики перенапряжения.

На выполнение практических занятий по дисциплине ОУД.09 Физическая культура отводится 74 часа.

Содержание практических занятий Практическая работа №1

Раздел: Учебно-методические занятия

Тема: Установка на психическое и физическое здоровье. Методы профилактики профессиональных заболеваний.

Количество часов: 2 ч

Цели: Совершенствование психического и физического здоровья

Задачи: Улучшение психического и физического здоровья.

Теоретическая часть: Техника безопасности.

Порядок выполнения работы:

Бег в разминочном темпе до 1, 5 км. Обще – развивающие упражнения.

Контрольные вопросы: *(при необходимости)*

Критерии оценки за практическую работу:

Оценка выставляется согласно таблице нормативов.

Практическая работа №2

Раздел: Легкая атлетика. Кроссовая подготовка

Тема: Бег 100м., 300 м.

Количество часов: 2 ч

Цели: Совершенствование техники бега.

Задачи: Сдача контрольного норматива в беге на дистанции 100м., 300 м.

Теоретическая часть: Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой.

Порядок выполнения работы:

Бег в разминочном темпе до 1 км. Обще – развивающие упражнения. Специальные упражнения бегуна.

Контрольные вопросы: *(при необходимости)*

Критерии оценки за практическую работу:

Оценка выставляется согласно таблице нормативов по легкой атлетике.

Практическая работа №3

Раздел: Легкая атлетика. Кроссовая подготовка

Тема: Эстафетный бег 4х100м.

Количество часов: 2 ч

Цели: Совершенствование техники бега.

Задачи: Сдача контрольного норматива.

Теоретическая часть: Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой.

Порядок выполнения работы:

Бег в разминочном темпе до 1 км. Обще – развивающие упражнения. Специальные упражнения бегуна.

Контрольные вопросы: *(при необходимости)*

Критерии оценки за практическую работу:

Оценка выставляется согласно таблице нормативов по легкой атлетике.

Практическая работа №4

Раздел: Легкая атлетика. Кроссовая подготовка

Тема: Бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000м (девушки) и 3000м (юноши).

Количество часов: 2 ч

Цели: Совершенствование техники бега.

Задачи: Сдача контрольного норматива.

Теоретическая часть: Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой.

Порядок выполнения работы:

Бег в разминочном темпе до 1 км. Обще – развивающие упражнения. Специальные упражнения бегуна.

Контрольные вопросы: *(при необходимости)*

Критерии оценки за практическую работу:

Оценка выставляется согласно таблице нормативов по легкой атлетике.

Практическая работа №5

Раздел: Легкая атлетика. Кроссовая подготовка

Тема: Технически грамотное выполнение (на технику): прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги».

Количество часов: 2 ч

Цели: Совершенствование техники прыжков в длину с разбега.

Задачи: Сдача контрольного норматива.

Теоретическая часть: Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой.

Порядок выполнения работы:

Бег в разминочном темпе до 1 км. Обще – развивающие упражнения. Специальные упражнения прыгуна.

Контрольные вопросы: *(при необходимости)*

Критерии оценки за практическую работу:

Оценка выставляется согласно таблице нормативов по легкой атлетике.

Практическая работа №6

Раздел: Лыжная подготовка

Тема: Освоение техники лыжных ходов, перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные.

Количество часов: 2 ч

Цели: Совершенствование техники передвижения на лыжах (лыжные ходы).

Задачи: Сдача контрольных нормативов в выполнении техники передвижения на лыжах.

Теоретическая часть: Техника безопасности при занятиях лыжной подготовкой.

Порядок выполнения работы:

Ходьба на лыжах до 3 км, отработка техники лыжных ходов.

Контрольные вопросы: *(при необходимости)*

Критерии оценки за практическую работу:

Оценка выставляется за техническое выполнение техники лыжных ходов.

Практическая работа №7

Раздел: Лыжная подготовка

Тема: Преодоление подъемов и препятствий, выполнение перехода с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.

Количество часов: 2 ч

Цели: Совершенствование техники передвижения на лыжах (лыжные ходы).

Задачи: Сдача контрольных нормативов в выполнении техники передвижения на лыжах.

Теоретическая часть: Техника безопасности при занятиях лыжной подготовкой.

Порядок выполнения работы:

Ходьба на лыжах до 3 км, отработка техники лыжных ходов.

Контрольные вопросы: *(при необходимости)*

Критерии оценки за практическую работу:

Оценка выставляется за техническое выполнение техники лыжных ходов.

Практическая работа №8

Раздел: Лыжная подготовка

Тема: Прохождение до 3км. (девушки) и 5км. (юноши) на время.

Количество часов: 2 ч

Цели: Совершенствование техники передвижения на лыжах (лыжные ходы).

Задачи: Сдача контрольных нормативов в выполнении техники передвижения на лыжах.

Теоретическая часть: Техника безопасности при занятиях лыжной подготовкой.

Порядок выполнения работы:

Ходьба на лыжах до 3 км, отработка техники лыжных ходов.

Контрольные вопросы: *(при необходимости)*

Критерии оценки за практическую работу:

Оценка выставляется за техническое выполнение техники лыжных ходов.

Практическая работа №9

Раздел: Лыжная подготовка

Тема: Освоение умения оказывать первую помощь при травмах и обморожениях.

Количество часов: 2 ч

Цели: Совершенствование техники оказания первой помощи.

Задачи: Сдача контрольных нормативов в выполнении первой помощи.

Теоретическая часть: Техника безопасности при занятиях по оказанию первой помощи.

Порядок выполнения работы:

Ходьба на лыжах до 3 км, отработка техники оказания первой помощи.

Контрольные вопросы: *(при необходимости)*

Критерии оценки за практическую работу:

Оценка выставляется за техническое выполнение техники лыжных ходов.

Практическая работа №10

Раздел: Спортивные игры

Тема: Освоение основных игровых элементов. Правила соревнований по избранному игровому виду спорта.

Количество часов: 2 ч

Цели: Освоение техники игровых элементов.

Задачи: Сдача контрольных нормативов.

Теоретическая часть: Техника безопасности при занятиях спортивными играми.

Порядок выполнения работы:

Упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнений для коррекции нарушений осанки.

Контрольные вопросы: *(при необходимости)*

Критерии оценки за практическую работу:

Оценка выставляется за техническое выполнение.

Практическая работа №11

Раздел: Спортивные игры

Тема: Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения.

Количество часов: 2 ч

Цели: Освоение техники игровых элементов.

Задачи: Сдача контрольных нормативов.

Теоретическая часть: Техника безопасности при занятиях спортивными играми.

Порядок выполнения работы:

Упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнений для коррекции нарушений осанки.

Контрольные вопросы: *(при необходимости)*

Критерии оценки за практическую работу:

Оценка выставляется за техническое выполнение.

Практическая работа №12

Раздел: Спортивные игры

Тема: Выполнение техники игровых элементов на оценку. Участие в соревнованиях.

Количество часов: 2 ч

Цели: Освоение техники игровых элементов.

Задачи: Сдача контрольных нормативов.

Теоретическая часть: Техника безопасности при занятиях спортивными играми.

Порядок выполнения работы:

Упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнений для коррекции нарушений осанки.

Контрольные вопросы: *(при необходимости)*

Критерии оценки за практическую работу:

Оценка выставляется за техническое выполнение.

Практическая работа №13

Раздел: Спортивные игры

Тема: Освоение умения оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации.

Количество часов: 2 ч

Цели: Освоение техники.

Задачи: Сдача контрольных нормативов.

Теоретическая часть: Техника безопасности при занятиях спортивными играми.

Порядок выполнения работы:

Упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнений для коррекции нарушений осанки.

Контрольные вопросы: *(при необходимости)*

Критерии оценки за практическую работу:

Оценка выставляется за техническое выполнение.

Практическая работа №14

Раздел: Спортивные игры

Тема: Баскетбол:

Правила игры: передача и ловля мяча, ведение с изменением направления и скорости, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком). Двусторонняя игра 5х5.

Количество часов: 2 ч

Цели: Освоение техники игровых элементов.

Задачи: Сдача контрольных нормативов.

Теоретическая часть: Техника безопасности при занятиях спортивными играми.

Порядок выполнения работы:

Упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнений для коррекции нарушений осанки.

Контрольные вопросы: *(при необходимости)*

Критерии оценки за практическую работу:

Оценка выставляется за техническое выполнение.

Практическая работа №15

Раздел: Спортивные игры

Тема: Волейбол:

ПР 35 Правила игры: стойка волейболиста, перемещение, передача мяча, прием, подачи, направляющий удар, блокирование, основы тактики, двусторонняя игра 6х6.

Количество часов: 2 ч

Цели: Освоение техники игровых элементов.

Задачи: Сдача контрольных нормативов.

Теоретическая часть: Техника безопасности при занятиях спортивными играми.

Порядок выполнения работы:

Упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнений для коррекции нарушений осанки.

Контрольные вопросы: *(при необходимости)*

Критерии оценки за практическую работу:

Оценка выставляется за техническое выполнение.

Практическая работа №16

Раздел: ППФП

Тема: Упражнения современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на поддержание работоспособности в процессе производственной деятельности, профилактику заболеваний, связанных с общеобразовательной и производственной деятельностью

Количество часов: 2 ч

Цели: Освоение техники.

Задачи: Сдача контрольных нормативов.

Теоретическая часть: Техника безопасности при занятиях профессионально-прикладной физической подготовкой

Порядок выполнения работы:

Разминка до 20 минут, Обще-развивающие упражнения

Контрольные вопросы: *(при необходимости)*

Критерии оценки за практическую работу:

Оценка выставляется за техническое выполнение.

Практическая работа №17

Раздел: ППФП

Тема: Упражнения современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на поддержание работоспособности в процессе производственной деятельности, профилактику заболеваний, связанных с общеобразовательной и производственной деятельностью

Количество часов: 2 ч

Цели: Освоение техники.

Задачи: Сдача контрольных нормативов.

Теоретическая часть: Техника безопасности при занятиях профессионально-прикладной физической подготовкой

Порядок выполнения работы:

Разминка до 20 минут, Обще-развивающие упражнения

Контрольные вопросы: *(при необходимости)*

Критерии оценки за практическую работу:

Оценка выставляется за техническое выполнение.

Практическая работа №18

Раздел: ППФП

Тема: Упражнения современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на поддержание работоспособности в процессе производственной деятельности, профилактику заболеваний, связанных с общеобразовательной и производственной деятельностью

Количество часов: 2 ч

Цели: Освоение техники.

Задачи: Сдача контрольных нормативов.

Теоретическая часть: Техника безопасности при занятиях профессионально-прикладной физической подготовкой

Порядок выполнения работы:

Разминка до 20 минут, Обще-развивающие упражнения

Контрольные вопросы: *(при необходимости)*

Критерии оценки за практическую работу:

Оценка выставляется за техническое выполнение.

Практическая работа №19

Раздел: ППФП

Тема: Упражнения современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на поддержание работоспособности в процессе производственной деятельности, профилактику заболеваний, связанных с общеобразовательной и производственной деятельностью

Количество часов: 2 ч

Цели: Освоение техники.

Задачи: Сдача контрольных нормативов.

Теоретическая часть: Техника безопасности при занятиях профессионально-прикладной физической подготовкой

Порядок выполнения работы:

Разминка до 20 минут, Обще-развивающие упражнения

Контрольные вопросы: *(при необходимости)*

Критерии оценки за практическую работу:

Оценка выставляется за техническое выполнение.

Практическая работа №20

Раздел: ППФП

Тема: Упражнения современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на поддержание работоспособности в процессе производственной деятельности, профилактику заболеваний, связанных с общеобразовательной и производственной деятельностью

Количество часов: 2 ч

Цели: Освоение техники.

Задачи: Сдача контрольных нормативов.

Теоретическая часть: Техника безопасности при занятиях профессионально-прикладной физической подготовкой

Порядок выполнения работы:

Разминка до 20 минут, Обще-развивающие упражнения

Контрольные вопросы: *(при необходимости)*

Критерии оценки за практическую работу:

Оценка выставляется за техническое выполнение.

Практическая работа №21

Раздел: ППФП

Тема: Упражнения современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на поддержание работоспособности в процессе производственной деятельности, профилактику заболеваний, связанных с общеобразовательной и производственной деятельностью

Количество часов: 2 ч

Цели: Освоение техники.

Задачи: Сдача контрольных нормативов.

Теоретическая часть: Техника безопасности при занятиях профессионально-прикладной физической подготовкой

Порядок выполнения работы:

Разминка до 20 минут, Обще-развивающие упражнения

Контрольные вопросы: *(при необходимости)*

Критерии оценки за практическую работу:
Оценка выставляется за техническое выполнение.

Практическая работа №22

Раздел: Гимнастика
Тема: Техника безопасности на занятиях в гимнастическом зале.
Количество часов: 2 ч
Цели: Освоение техники гимнастики.
Задачи: Сдача контрольных нормативов.
Теоретическая часть: Техника безопасности при занятиях гимнастикой.
Порядок выполнения работы:
Упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнений для коррекции нарушений осанки.
Контрольные вопросы: *(при необходимости)*
Критерии оценки за практическую работу:
Оценка выставляется за техническое выполнение.

Практическая работа №23

Раздел: Гимнастика
Тема: Освоение техники общеразвивающих упражнений, упражнений в паре с партнером, упражнений с гантелями, набивными мячами, упражнений с мячом, обручем (девушки).
Количество часов: 2 ч
Цели: Освоение техники гимнастики.
Задачи: Сдача контрольных нормативов.
Теоретическая часть: Техника безопасности при занятиях гимнастикой.
Порядок выполнения работы:
Упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнений для коррекции нарушений осанки.
Контрольные вопросы: *(при необходимости)*
Критерии оценки за практическую работу:
Оценка выставляется за техническое выполнение.

Практическая работа №24

Раздел: Гимнастика
Тема: Выполнение упражнений для профилактики профессиональных заболеваний (кувырки вперед и назад, переворот боком, стойка на голове и кистях, поднятие туловища из положения лёжа на спине.)
Количество часов: 2 ч
Цели: Освоение техники гимнастики.
Задачи: Сдача контрольных нормативов.
Теоретическая часть: Техника безопасности при занятиях гимнастикой.
Порядок выполнения работы:
Упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнений для коррекции нарушений осанки.
Контрольные вопросы: *(при необходимости)*
Критерии оценки за практическую работу:
Оценка выставляется за техническое выполнение.

Практическая работа №25

Раздел: Гимнастика
Тема: Сгибание и разгибание ног в упоре лёжа, подтягивание на перекладине.
Количество часов: 2 ч
Цели: Освоение техники гимнастики.
Задачи: Сдача контрольных нормативов.
Теоретическая часть: Техника безопасности при занятиях гимнастикой.
Порядок выполнения работы:
Упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнений для коррекции нарушений осанки.
Контрольные вопросы: *(при необходимости)*
Критерии оценки за практическую работу:
Оценка выставляется за техническое выполнение.

Практическая работа №26

Раздел: Гимнастика

Тема: Упражнений на внимание, висов и упоров, упражнений у гимнастической стенки.

Количество часов: 2 ч

Цели: Освоение техники гимнастики.

Задачи: Сдача контрольных нормативов.

Теоретическая часть: Техника безопасности при занятиях гимнастикой.

Порядок выполнения работы:

Упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнений для коррекции нарушений осанки.

Контрольные вопросы: *(при необходимости)*

Критерии оценки за практическую работу:

Оценка выставляется за техническое выполнение.

Практическая работа №27

Раздел: Гимнастика

Тема: Комплексы вольных упражнений.

Количество часов: 2 ч

Цели: Освоение техники гимнастики.

Задачи: Сдача контрольных нормативов.

Теоретическая часть: Техника безопасности при занятиях гимнастикой.

Порядок выполнения работы:

Упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнений для коррекции нарушений осанки.

Контрольные вопросы: *(при необходимости)*

Критерии оценки за практическую работу:

Оценка выставляется за техническое выполнение.

Практическая работа №28

Раздел: Гимнастика

Тема: Выполнение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики.

Количество часов: 2 ч

Цели: Освоение техники гимнастики.

Задачи: Сдача контрольных нормативов.

Теоретическая часть: Техника безопасности при занятиях гимнастикой.

Порядок выполнения работы:

Упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнений для коррекции нарушений осанки.

Контрольные вопросы: *(при необходимости)*

Критерии оценки за практическую работу:

Оценка выставляется за техническое выполнение.

Практическая работа №29

Раздел: Конькобежная подготовка

Тема: Техника безопасности на занятиях.

Количество часов: 2 ч

Цели: Освоение техники конькобежной подготовкой.

Задачи: Получить навыки конькобежной подготовки.

Теоретическая часть: Техника безопасности при занятиях конькобежной подготовкой.

Порядок выполнения работы:

Разминка до 20 минут, обще-развивающие упражнения

Контрольные вопросы: *(при необходимости)*

Критерии оценки за практическую работу:

Оценка выставляется за техническое выполнение.

Практическая работа №30

Раздел: Конькобежная подготовка

Тема: Освоение техники передвижения на коньках.

Количество часов: 2 ч

Цели: Освоение техники конькобежной подготовкой.

Задачи: Получить навыки конькобежной подготовки.

Теоретическая часть: Техника безопасности при занятиях конькобежной подготовкой.

Порядок выполнения работы:

Разминка до 20 минут, обще-развивающие упражнения

Контрольные вопросы: *(при необходимости)*

Критерии оценки за практическую работу:

Оценка выставляется за техническое выполнение.

Практическая работа №31

Раздел: Конькобежная подготовка

Тема: Техники преодоления виража.

Количество часов: 2 ч

Цели: Освоение техники конькобежной подготовкой.

Задачи: Получить навыки конькобежной подготовки.

Теоретическая часть: Техника безопасности при занятиях конькобежной подготовкой.

Порядок выполнения работы:

Разминка до 20 минут, обще-развивающие упражнения

Контрольные вопросы: *(при необходимости)*

Критерии оценки за практическую работу:

Оценка выставляется за техническое выполнение.

Практическая работа №32

Раздел: Конькобежная подготовка

Тема: Техника торможения.

Количество часов: 2 ч

Цели: Освоение техники конькобежной подготовкой.

Задачи: Получить навыки конькобежной подготовки.

Теоретическая часть: Техника безопасности при занятиях конькобежной подготовкой.

Порядок выполнения работы:

Разминка до 20 минут, обще-развивающие упражнения

Контрольные вопросы: *(при необходимости)*

Критерии оценки за практическую работу:

Оценка выставляется за техническое выполнение.

Практическая работа №33

Раздел: Конькобежная подготовка

Тема: Бег на время 100м.

Количество часов: 2 ч

Цели: Освоение техники конькобежной подготовкой.

Задачи: Получить навыки конькобежной подготовки.

Теоретическая часть: Техника безопасности при занятиях конькобежной подготовкой.

Порядок выполнения работы:

Разминка до 20 минут, обще-развивающие упражнения

Контрольные вопросы: *(при необходимости)*

Критерии оценки за практическую работу:

Оценка выставляется за техническое выполнение.

Практическая работа №34

Раздел: Настольный теннис

Тема: Правила игры: стойка игрока

Количество часов: 2 ч

Цели: Освоение техники игры в настольный теннис.

Задачи: Получить навыки настольного тенниса.

Теоретическая часть: Техника безопасности при занятиях настольным теннисом.

Порядок выполнения работы:

Разминка до 20 минут, обще-развивающие упражнения, совершенствование техники настольного тенниса

Контрольные вопросы: *(при необходимости)*

Критерии оценки за практическую работу:

Оценка выставляется за техническое выполнение.

Практическая работа №35

Раздел: Настольный теннис

Тема: Поддача, прием.

Количество часов: 2 ч

Цели: Освоение техники игры в настольный теннис.

Задачи: Получить навыки настольного тенниса.

Теоретическая часть: Техника безопасности при занятиях настольным теннисом.

Порядок выполнения работы:

Разминка до 20 минут, обще-развивающие упражнения, совершенствование техники настольного тенниса

Контрольные вопросы: *(при необходимости)*

Критерии оценки за практическую работу:

Оценка выставляется за техническое выполнение.

Практическая работа №36

Раздел: Настольный теннис

Тема: Игры в парах.

Количество часов: 2 ч

Цели: Освоение техники игры в настольный теннис.

Задачи: Получить навыки настольного тенниса.

Теоретическая часть: Техника безопасности при занятиях настольным теннисом.

Порядок выполнения работы:

Разминка до 20 минут, обще-развивающие упражнения, совершенствование техники настольного тенниса

Контрольные вопросы: *(при необходимости)*

Критерии оценки за практическую работу:

Оценка выставляется за техническое выполнение.

Учебно-методическое и информационное обеспечение:

1. Лях В.И. Физкультура. Базовый уровень: учебник для спо.-2-е изд., стер.-М.: Просвещение, 2025
2. Лях, В.И. Физическая культура. Базовый уровень: учебник — М.: Просвещение, 2025. - URL: <https://book.ru/book/957959>. — Текст: электронный.
3. Бишаева А. А. Физическая культура: электронный учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО.-М.,2022

Дополнительные источники:

1. 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 в ред. От 03.07.2016, с изменением от 19.12.2016.)
 2. Бишаева А.А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб. пособие. — М., 2022.
 3. Литвинов А.А., Козлов А.В., Ивченко Е.В. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание. — М., 2023.
 4. Миронова Т.И. Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодежных групп. — Кострома, 2024.
- Тимонин А.И. Педагогическое обеспечение социальной работы с молодежью: учеб. пособие / под ред. Н.Ф. Басова. — 3-е изд. — М., 2023.

Интернет-ресурсы:

1. www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
2. www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).
3. www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).
4. www.goup32441.narod.ru (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2019).