

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«МОСКОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ЮРИДИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ О.Е. КУТАФИНА (МГЮА)»
Оренбургский институт (филиал)**

**Кафедра общегуманитарных, социально-экономических,
математических и естественнонаучных дисциплин**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

СГ.04

год набора 2025

Наименование образовательной программы среднего профессионального образования:	Программа подготовки специалистов среднего звена среднего профессионального образования
Код и наименование специальности:	40.02.04 Юриспруденция
Направленность программы:	Юрист в сфере правового обеспечения деятельности организаций и граждан
Уровень образования, на базе которого осуществляется подготовка специалистов:	основное общее
Форма обучения:	очная
Квалификация:	юрист

Оренбург – 2025

Программа утверждена на заседании кафедры общегуманитарных, социально-экономических, математических и естественнонаучных дисциплин, протокол № 9 от 15 мая 2025г.

Авторы:

Эленбергер В.В. – старший преподаватель кафедры общегуманитарных, социально-экономических, математических и естественнонаучных дисциплин Оренбургского института (филиала) Университета имени О.Е. Кутафина (МГЮА)

Рецензент:

Красителей Д.А. – директор ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ОРЕНБУРГСКОЙ ОБЛАСТИ «СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА № 5 ПО БАСКЕТБОЛУ «НАДЕЖДА»

Эленбергер В.В. Физическая культура: рабочая программа дисциплины / В.В. Эленбергер – Оренбург: Издательский центр Оренбургского института (филиала) Университета имени О.Е. Кутафина (МГЮА)

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС СПО.

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
Раздел 1. Цели освоения дисциплины	3
Раздел 2. Место учебной дисциплины в структуре основной образовательной программы	5
Раздел 3. Структура и содержание учебной дисциплины	7
Раздел 4. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины и контроля самостоятельной работы студентов	25
Раздел 5. Планируемые результаты освоения учебной дисциплины	32
Раздел 6. Учебно-методическое обеспечение	34
Раздел 7. Материально-техническое обеспечение дисциплины	36

Раздел 1. Цели освоения дисциплины

Реализация общего образования в пределах основной общеобразовательной программы по специальности 40.02.04 «Юриспруденция».

Основной целью дисциплины «Физическая культура» является формирование физической культуры личности студентов в процессе овладения основами физкультурной деятельности с оздоровительно-корректирующей и профессионально-прикладной направленности.

Рабочая программа направлена на формирование общих компетенций: **ОК-8** – способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

В результате освоения дисциплины обучающиеся ориентированы на достижение следующих целей:

- 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.

Раздел 2. Место учебной дисциплины в структуре основной образовательной программы

Программа учебной дисциплины является обязательной дисциплиной социально- гуманитарного цикла профессиональной подготовки, ориентирована на реализацию федерального компонента государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) среднего (полного) общего образования по физической культуре на базовом уровне в пределах основной образовательной программы среднего профессионального образования с учетом профиля получаемого профессионального образования.

Раздел 3. Структура и содержание учебной дисциплины

«Физическая культура»

Виды учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	126
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	122
в том числе:	
практические занятия	120
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	0
Контроль	4 зачет, зачет с оценкой
Лекция	2
Итого	126

3.1. Содержание дисциплины (программа курса)

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Семестр
1	2	3	4
Раздел 1. Социально-культурные, психолого-педагогические и медико-биологические основы.		1	3
Тема 1.1. Физические способности человека. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Социально-биологические основы физической культуры и спорта.	Содержание учебного материала: физические способности (качества), методические принципы, коррекция телосложения и функциональной подготовленности, акцентирование и комплексное развитие физических качеств;	1	3
Раздел 2. Волейбол.			
Тема 2.1. Инструктаж по ТБ. Совершенствование стойки игрока и перемещение.	Содержание учебного материала: Совершенствование техники перемещения и стойки игрока: передвижение, ходьба, прыжки (стойка игрока, работа рук и ног во время перемещений, остановок), (основная стойка, перемещение вперед, назад,	4	3

	вправо, влево).		
Тема 2.1. Совершенствование приема мяча снизу, сверху двумя руками.		2	3
	Лабораторные работы (зачеты)		
	Практические занятия	1	
	Самостоятельная работа обучающихся: посещение спортивных мероприятий, просмотр видео-уроков.		
Тема 2.2. Совершенствование техники приема и передачи мяча в парах на месте и в движении.	Содержание учебного материала: совершенствование техники, приемов и передачи мяча в движении снизу и сверху двумя руками.	2	3
	Лабораторные работы (зачеты)		
	Практические занятия	1	
	Самостоятельная работа обучающихся: Приемы и передачи мяча, в тройках, в четверках.		
Тема 2.3. Совершенствование техники нападающего удара.	Содержание учебного материала: совершенствование техники нападающего удара (шаг, наскок во время удара, работа рук и ног).	2	3
	Лабораторные работы (зачеты)		
	Практические	1	

	занятия		
	Самостоятельная работа обучающихся: подача на результат по зонам		
Тема 2.4. Совершенствование техники защитных действий.	Содержание учебного материала: совершенствование техники защитных действий (стойка, работа рук и ног).	4	3
	Лабораторные работы (зачеты)		
	Практические занятия	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: подача на результат по зонам.		
Тема 2.5. Совершенствование техники нижней прямой подачи.	Содержание учебного материала: совершенствование техники нижней прямой подачи (позонная подача мяча); работа рук и ног при выполнении.	4	3
	Лабораторные работы (зачеты)		
	Практические занятия	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: упражнения на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса мышц ног.		
Тема 2.6. Совершенствование техники верхней подачи мяча.	Содержание учебного материала: (позонная подача	2	3

	мяча) работа рук и ног при выполнении.		
	Лабораторные работы (зачеты)		
	Практические занятия	1	
	Самостоятельная работа обучающихся: судей соревнований по волейболу.		
Тема 2.7. Совершенствование техники владения мячом в уч. игре 6*6.	Содержание учебного материала. Прием и передача мяча, блокировка нападающего удара, позонная подача мяча, контроль мяча и атака третьим касанием.	4	3
	Лабораторные работы (зачеты)		
	Практические занятия	2	
	Самостоятельная работа обучающихся		
Тема 2.8. Совершенствование тактических действий в нападении и защите.	Содержание учебного материала	4	
	Лабораторные работы (зачеты): передачи мяча в парах; прием мяча снизу и сверху; верхняя прямая подача.		
	Практические занятия	2	
	Самостоятельная работа обучающихся:		
Тема 2.9. Контрольно-проверочное занятие в уч. игре 6*6 с соблюдением основных правил.	Содержание учебного материала.	2	

	Практические занятия	1	
	Самостоятельная работа обучающихся:		
Раздел 3. Баскетбол.			
Тема 3.1. Инструктаж по ТБ. Совершенствование стойки, остановки, поворотов.	Содержание учебного материала: техника безопасности, совершенствование основных движений игрока.	2	4
	Лабораторные работы (зачеты)		
	Практические занятия	1	
	Самостоятельная работа обучающихся: игра в подвижные игры с бегом.		
Тема 3.2. Совершенствование техники передачи мяча двумя руками от груди.	Содержание учебного материала: техника безопасности, совершенствование работа рук и ног во время передачи после выполнения циклического упражнения.	4	4
	Лабораторные работы (зачеты)		
	Практические занятия	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Передачи мяча в усложненных условиях.		
Тема 3.3. Совершенствование техники передачи мяча одной рукой от плеча.	Содержание учебного материала: техника безопасности,	4	4

	выполнение передачи после динамического упражнения.		
	Лабораторные работы (зачеты)		
	Практические занятия	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: работа с двумя мячами.		
Тема 3.4. Совершенствование техники ведения мяча.	Содержание учебного материала: техника безопасности, ведение мяча с изменением скорости, направления по сигналу и (или) жесту.	4	
	Лабораторные работы (зачеты)		
	Практические занятия	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: комплекс упражнений на развитие скоростно-силовых качеств.		
Тема 3.5. Совершенствование техники ведения мяча с изменением направления, скорости и сопротивлением защитника.	Содержание учебного материала: техника безопасности, выполнение ведения мяча после физической нагрузки с определенным интервалом.	4	4
	Лабораторные работы (зачеты)		

	Практические занятия	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: ОФП.		
Тема 3.6. Совершенствование техники штрафного броска.	Содержание учебного материала: техника безопасности, выполнение штрафного броска с неустойчивого положения.	4	4
	Лабораторные работы (зачеты)		
	Практические занятия	2	
	Самостоятельная работа обучающихся:		
Тема 3.7. Совершенствование броска одной рукой.	Содержание учебного материала: техника безопасности, выполнение броска одной рукой после выполнения: ускорения, приседаний, отжиманий.	4	4
	Лабораторные работы (зачеты)		
	Практические занятия	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: выполнение утренней гигиенической гимнастики.		
Тема 3.8. Совершенствование техники выполнения атаки кольца с двух шагов.	Содержание учебного материала: техника безопасности, выполнение атаки с сопротивлением	4	4

	защитника на грани фола.		
	Лабораторные работы (зачеты)		
	Практические занятия	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: комплекс упражнений на ноги.		
Тема 3.9. Совершенствование техники защитных действий: выбивание, вырывание, перехват мяча.	Содержание учебного материала: техника безопасности, все действия выполнять после статических, динамичных упражнений.	4	4
	Лабораторные работы (зачеты)		
	Практические занятия	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: упражнения для мышц брюшного пресса, спины, шеи, рук, ног.		
Тема 3.10. Совершенствование тактических действий в учебной игре 5*5 с соблюдением основных правил.	Содержание учебного материала: техника безопасности, игра одной команды в обороне. Смена с применением зонной защиты, переходящую в личную.	4	4
	Лабораторные работы (зачеты)		
	Практические занятия	2	
	Самостоятельная работа		

	обучающихся:		
Тема 3.11. Контрольные нормативы.	Содержание учебного материала: Штрафной бросок, бросок с двух шагов, остановка прыжком бросок, остановка двумя шагами бросок.	2	4
	Лабораторные работы (зачеты)		
	Практические занятия	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: составить конспект подготовительной части урока.		
	Лабораторные работы (зачеты)		
	Практические занятия	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Приемы и передачи мяча в парах, с увеличением числа мячей.		
Тема 3.12. Лекция	Основные термины и понятия физической культуры и спорта	2	
	Итого	120	

Раздел 4. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины и контроля самостоятельной работы студентов.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
уметь:	
выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, и аэробной гимнастики;	Выполнение контрольных тестов и зачётных нормативов.
выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;	
осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;	
выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;	
Проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;	
преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;	
знать:	
влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;	
способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;	
правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.	

4.1. Контрольные тесты для оценки уровня физической подготовленности юношей и девушек

Виды упражнений	Пол	Курсы и оценки					
		1 курс			2 курс		
		3	4	5	3	4	5
1. Бег 100м (сек.)	Ю. Д.	16,0 18,5	15,0 18,0	14,5 17,5	15,0 18,0	14,5 17,5	13,7 16,7
2. Бег 1000м (мин./сек.) 500м (мин./сек.)	Ю. Д.	4.10 2.20	3.50 2.05	3.40 1.55	4.00 2.10	3.45 2.00	3.35 1.50

3. Бег 3000м (мин./сек.) 2000м (мин./сек.)	Ю. Д.	15.30 12.00	15.00 11.30	14.30 11.00	15.00 11.30	14.30 11.00	13.30 10.30
4. Метание гранаты (м.) 700 гр. 500 гр.	Ю. Д.	26 12	30 14	32 18	30 14	32 18	36 21
5.Прыжки в длину с места (см.)	Ю. Д.	210 145	215 165	235 180	215 150	235 170	245 185
6. Подтягивание (раз) Поднимание туловища из положения лёжа на спине (за 1 мин./раз)	Ю. Д.	6 22	8 27	10 32	8 27	10 32	12 37
7. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (раз)	Ю. Д.	20 6	25 8	30 10	25 8	30 10	35 12
8. Бег на лыжах (мин./сек.): 5 км 3 км	Ю. Д.	32.00 22.00	30.00 21.30	27.00 20.00	30.00 21.30	27.00 20.00	26.00 19.00

Контрольные тесты для оценки уровня владения техникой отдельных приёмов в игровых видах спорта.

№ п/п	Виды упражнений	Пол	Курсы и оценки					
			1 курс			2 курс		
			3	4	5	3	4	5
1.	Волейбол Приём и передача мяча двумя руками сверху: а) над собой (инд.); (раз) б) от стены (инд.). (раз)	Ю.	20	25	30	25	30	35
		Д.	15	20	25	20	25	25
2.	Приём и передача мяча двумя руками сверху в парах (раз)	Ю.	40	50	60	50	60	70
		Д.	30	40	50	40	50	50
3.	Приём и передача мяча двумя руками снизу : а) перед собой (инд.), (раз) б) от стены (инд.). (раз)	Ю.	20	25	30	25	30	35
		Д.	15	20	25	20	25	30
4.	Приём и передача мяча двумя руками снизу в парах (раз)	Ю.	40	50	60	50	60	70
		Д.	30	40	50	40	50	60
5.	Подачи (количество правильных подач из 10)	Ю.	5	6	7	6	7	8
		Д.	4	5	6	5	6	7
1.	Баскетбол Ведение мяча от средней линии-«двойной шаг»-бросок мяча в корзину (справа, слева); (количество попаданий из 10)	Ю.	6	7	8	7	8	9
		Д.	4	5	6	5	6	7
2.	«Штрафной бросок» (количество попаданий из 10)	Ю.	4	5	6	5	6	7
		Д.	3	4	5	4	5	6

Тесты		Юноши					Девушки				
Бег 100 м.	Время	13,6	14,0	14,4	14,8	15,0	16,0	17,0	1	18,5	19

									8, 0		,0
	Баллы	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
Кросс 3000/2000	Рез-т	12,3 0	12,5 0	13,4 0	14,00	14,30	10,30	11,0 0	1 1, 3 0	11,50	12 ,3 0
	Баллы	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
Прыжок в длину с места	Рез-т	250	235	220	210	200	190	180	1 6 0	155	14 5
	Баллы	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
Наклон вперед	Рез-т	25	20	15	10	5	25	20	1 5	10	5
	Баллы	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
Подниман ие туловища за 30 сек.	Кол-во	30	27	24	21	18	26	24	2 0	18	15
	Баллы	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
Бег 500 м/1000 м	Рез-т	3,30	3,40	3,50	3,55	4,00	1,40	1,50	2, 0 0	2,10	2, 20
	Баллы	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
Сгибание рук в упоре (девушки) Подтягива ние (юноши)	Кол-во	12	10	8	6	4	20	18	1 4	12	10
	Баллы	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1

4.1.1 Строевая песня (построение группы в три колоны, с места с песней: «Шагом марш!») проход по кругу 1.5-2 мин. Оценивается синхронность строевого шага, песня.

4.2. Перечень вопросов к итоговой аттестации (вопросы к д. зачету)

1. Занятие физической культурой и спортом и развитие интеллекта.
2. Занятие физической культурой и спортом и развитие волевых черт характера.
3. Занятие физической культурой и спортом как средство эстетического воспитания.
4. Занятие физическими упражнениями для повышения настроения и улучшения психической устойчивости организма к неблагоприятным факторам.
5. Самоконтроль при занятиях физической культурой и спортом.
6. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.

7. Физическая культура и спорт в подготовке студентов к профессиональной деятельности и экстремальным ситуациям.
8. Интенсивность физических упражнений и объем учебной и умственной деятельности.
9. Экология и здоровье. Влияние неблагоприятных экологических факторов г. Оренбурга на здоровье человека
10. Биоритмы и здоровье. Ритмы сна и бодрствования, их учет в организации труда и отдыха студентов.
11. Народные традиции и здоровье. Воспитание здорового образа жизни на народных традициях жителей Оренбургской области.
12. Закаливание как средство физического воспитания. Основные методики.
13. Влияние сауны и русской бани на организм. Методики посещения сауны и русской бани.
14. Оздоровительный бег. Понятие. Методики. Изменения в организме во время бега и под влиянием многолетних занятий оздоровительным бегом.
15. Оздоровительное плавание. Понятие. Методики. Изменения в организме во время плавания и под влиянием многолетних занятий оздоровительным плаванием.
16. Оздоровительный бег на лыжах. Понятие. Методики. Изменения в организме во время бега на лыжах и под влиянием многолетних занятий оздоровительным бегом на лыжах.
17. Занятие физическими упражнениями для снижения массы тела.
18. Основы сбалансированного питания. Белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества, вода. Пищевая ценность продуктов.
19. Теория адекватного питания.
20. Диетическое и лечебное питание.
21. Биоэнергетика и пути ее восстановления.
22. Оздоровительная система П. Иванова.
23. Оздоровительная система семьи Никитиных.
24. Оздоровительная система П. Брега.
25. Оздоровительная система Г. Шелтона.
26. Оздоровительная система Н. Семеновой.
27. Оздоровительная система В. Бутейко.
28. Оздоровительная гимнастика йогов.
29. Возникновение и первоначальное развитие физической культуры и спорта. Физическая культура и спорт в государствах древнего мира.
30. Физическая культура и спорт в средние века и новое время.
31. Физическая культура в различных странах мира.
32. История олимпийского движения.
33. Олимпийские чемпионы в различных видах спорта.
34. Известные спортсмены России.
35. Известные спортсмены Оренбургской области.
36. Развитие студенческого спорта в университетах различных стран.
37. История развития студенческого спорта в Оренбургском филиале Университета имени О.Е. Кутафина (МГЮА).

- 38. Физическая активность и ее особенности на различных этапах онтогенеза.
- 39. Характеристика средств и методов, применяемых в спортивной тренировке.
- 40. Реабилитация в физкультурно-спортивной и профессиональной деятельности.

Раздел 5. Планируемые результаты освоения учебной дисциплины

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

знать/понимать:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;
- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.

уметь:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
- выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, спортивным играм при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма.

Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

Раздел 6. Учебно-методическое обеспечение

6.1. Основная литература

1. Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын «Физическая культура: учеб. пособия для студентов СПО». — М.: Издательский центр «Академия», 2020.

6.2. Дополнительные источники:

1. В.И. Лях, А.А. Зданевич «Физическая культура 10—11 классы» — М.: Просвещение, 2011.
2. А.А. Бишаева «Физическая культура» Учебник для НПО и СПО. Серия: Начальное и среднее профессиональное образование. Издательство: Академия. 2010.
3. А.А. Бишаева, В.Н. Зимин «Физическое воспитание и валеология»: учебное пособие для студентов вузов: в 3 ч. Физическое воспитание молодежи с профессиональной и валеологической направленностью. — Кострома, 2003.
4. Н.В. Решетников «Физическая культура» — М., 2002.
5. В.Ю. Волков «Физическая культура: Печатная версия электронного учебника» В.Ю. Волков, Л.М.Волкова: 2-ое изд. испр. и доп. — СПб.: Изд-во Политехн. Ун-та. 2009.
6. В.И. Ильинич «Студенческий спорт и жизнь: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений «/ В.И. Ильинич – М.:АО "Аспект Пресс", 2010г.
7. Н.Г. Лутченко «Самостоятельные занятия физическими упражнениями: Учебно-методическое пособие» / Н.Г.Лутченко, В.А.Щеголев, В.Ю.Волков, и др.: – СПб.: СПбГТУ, 1999.
8. Бирюкова А.А. Спортивный массаж: учебник для вузов. — М., 2006.
9. В.С. Родиченко и др. «Олимпийский учебник студента: Пособие для формирования системы олимпийского образования в нефизкультурных высших учебных заведениях» / В.С.Родиченко – 5-е изд., перераб. и доп. – М.: Советский спорт, 2009.
10. Вайнер Э.Н. Валеология. — М., 2002.
11. Вайнер Э.Н., Волынская Е.В. Валеология: учебный практикум. — М., 2010.
12. Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании. — М., 2009.
13. Методические рекомендации: Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе / под ред. М.М.Безруких, В.Д.Сонькина. — М., 2002.

14. Туревский И.М. Самостоятельная работа студентов факультетов физической культуры. — М., 2011.
15. Хрущев С.В. Физическая культура детей заболеванием органов дыхания: учеб. пособие для вузов. — М., 2006.

6.3. Интернет-ресурсы:

1. <http://mon.gov.ru> – Официальный сайт Министерства Образования и науки РФ.
2. <http://minstm.gov.ru/> - Официальный сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики РФ.
3. <http://www.minzdravsoc.ru> – Официальный сайт Министерства здравоохранения и социального развития РФ.
4. <http://cnit.ssau.ru/kadis/osnov set> - Физическая культура студента. Электронный учебник. Содержание учебника соответствует программе дисциплины «Физическая культура» для высших учебных заведений
5. <http://sportlaws.infosport.ru> - Спортивное право. База данных, содержащая нормативные и законодательные акты, регулирующие правовые, организационные, экономические и социальные отношения в сфере физической культуры и спорта.
6. <http://lib.sportedu.ru> - Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту РФ.
7. e-library – Научная электронная библиотека.
8. Wikipedia – Свободная энциклопедия.
9. <http://www.edu.ru/modules.php> - Российское образование. Федеральный портал.
10. <http://www.infosport.ru/press/flkvot> – Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Ежеквартальный научно-методический журнал Российской Академии Образования.
11. <https://znanium.com/read?id=432682> – В. И. Лях, Физическая культура 10-11 классы, базовый уровень, Москва «Просвещение» 2023

Раздел 7. Материально-техническое обеспечение

1. Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)		
1.1	Учебник по физической культуре	В библиотечный фонд входят комплекты учебников, рекомендованных или допущенных Министерством образования и науки Российской Федерации
1.2	Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура»	Комплекты разноуровневых тематических заданий, дидактических карточек
1.3	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению	В составе библиотечного фонда
1.4	Методические издания по физической культуре для преподавателей	Методические пособия и рекомендации, журнал «Физическая культура в школе»
2. Демонстрационные печатные пособия		
2.1	Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности	На учебных стендах.
2.2	Плакаты методические	Комплекты плакатов по методике обучения двигательным действиям, гимнастическим комплексам, общеразвивающим и корригирующим упражнениям
2.3	Портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и олимпийского движения	На учебных стендах.
3. Экранно-звуковые пособия (входят в материально-техническое оснащение образовательного учреждения)		
3.1	Видеофильмы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура»	Для проведения теоретических занятий
3.2	Аудиозаписи	Для проведения гимнастических комплексов, обучения танцевальным движениям; проведения спортивных соревнований и физкультурных праздников

4. Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование		
4.1	Стенка гимнастическая	
4.2	Козел гимнастический	
4.3	Конь гимнастический	
4.4	Перекладина гимнастическая	
4.5	Брусья гимнастические параллельные	
4.6	Мост гимнастический подкидной	
4.7	Скамейка гимнастическая жесткая	
4.8	Контейнер с набором тяжелоатлетических гантелей	
4.9	Стойка для штанги	
4.10	Штанги тренировочные	
4.11	Гантели наборные	
4.12	Маты гимнастические	
4.13	Скакалка гимнастическая	
4.14	Палка гимнастическая	
4.15	Обруч гимнастический	
4.16	Флажки разметочные на опоре	
4.17	Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой	
4.18	Мячи баскетбольные	
4.19	Сетка волейбольная	
4.20	Мячи волейбольные	
4.21	Мячи футбольные	
4.22	Насос для накачивания мячей	
4.23	Аптечка медицинская	
5. Спортивные залы (кабинеты)		
5.1	Спортивный зал игровой	С раздевалками для юношей и девушек, туалетами
5.2	Зоны рекреации	Для проведения динамических пауз (перемен)
5.3	Кабинет преподавателя	Включает в себя: рабочий стол, стулья, шкафы книжные (полки), шкаф для одежды

5.4	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования	Включает в себя стеллажи, контейнеры
6. Стадион (площадка)		
6.1	Легкоатлетическая дорожка	
6.2	Сектор для прыжков в длину	
6.3	Игровое поле для футбола (мини-футбола)	
6.4	Площадка игровая баскетбольная	
6.5	Площадка игровая волейбольная	