

МИНИСТЕРСТВО ИСКУССТВА И КУЛЬТУРНОЙ ПОЛИТИКИ
УЛЬЯНОВСКОЙ ОБЛАСТИ
Областное государственное бюджетное
профессиональное образовательное учреждение
«Димитровградский музыкальный колледж»

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ
ПО ПЛАНИРОВАНИЮ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ
СТУДЕНТОВ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ**

ОГСЭ.05 «Физическая культура»

для специальности: 53.02.06 Хоровое дирижирование
53.02.03. Инструментальное исполнительство (по видам инструментов)
53.02.07 Теория музыки

Димитровград, 2023

28

Методические рекомендации самостоятельной работы студентов по дисциплине ОГСЭ.05 «Физическая культура» разработаны в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования, утвержденного Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации №1383 от 7 октября 2014 года по специальности 53.02.06 Хоровое дирижирование, 53.02.03. Инструментальное исполнительство (по видам инструментов), 53.02.07 Теория музыки.

РАССМОТРЕНЫ

ПЦК «Общеобразовательных и социально-гуманитарных дисциплин»

ОГБПОУ «ДМК»

(протокол от 28.08.2023 №1) И.М.Сагитова

Зав. ПЦК

«Общеобразовательных и социально-гуманитарных дисциплин»


И.М.Сагитова

УТВЕРЖДЕНЫ

Методическим Советом

ОГБПОУ «ДМК»

(протокол от 28.08.2023 №1)

Председатель

Методического совета



И.А. Казаченко

Разработчик: Лагутин Е.Ю. преподаватель ОГБПОУ «Димитровградский музыкальный колледж».

Содержание

1. Аннотация.....	4
2. Область применения программы.....	4
3. Цель и задачи самостоятельной работы.....	5
4. Рекомендуемый график выполнения отдельных этапов самостоятельной работы.....	5
5. Организация и формы самостоятельной работы, задания для самостоятельной работы.....	5
6. Рекомендации по выполнению задания самостоятельной работы.....	7
7. Задания для текущего индивидуального контроля, требования к форме и содержанию отчетных материалов.....	9
8. Критерии оценки качества выполнения работ.....	10
9. Организация и формы самостоятельной работы, задания для самостоятельной работы.....	10
10. Литература.....	13

1. Аннотация

Ключевой проблемой современного профессионального образования становится внедрение в учебный процесс средств и методик, развивающих у выпускников способности к овладению методами познания, дающими возможность самостоятельно добывать знания, творчески их использовать на базе известных или вновь созданных способов и средств деятельности. Стать таким специалистом без хорошо сформированных умений и навыков самостоятельной учебной деятельности невозможно.

Проблема организации самостоятельной работы студентов является актуальной и сложной, и ее решение требует значительных усилий, как со стороны преподавателей, так и со стороны студентов.

Объем самостоятельной работы студентов определяется Федеральным государственным стандартом.

Самостоятельная работа студентов является обязательной для каждого студента и определяется учебным планом.

Разработанные рекомендации содержат материалы по планированию и организации самостоятельной работы студентов.

2. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины разработана в соответствии с ФГОС по специальности 53.02.06 Хоровое дирижирование, 53.02.03. Инструментальное исполнительство (по видам инструментов), 53.02.07 Теория музыки.

Код	Наименование результата обучения
ОК 2.	Организовывать собственную деятельность, определять методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.
ОК 3.	Решать проблемы, оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.
ОК4.	Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.
ОК6.	Работать в коллективе и в команде, обеспечивать её сплочение, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.
ОК8.	Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации
ОК9.	Ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности.

3. Цели и задачи самостоятельной работы.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

уметь:

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

знать:

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

4. Рекомендуемый график выполнения отдельных этапов самостоятельной работы

В учебном процессе среднего специального учебного заведения выделяют два вида самостоятельной работы:

- аудиторная;
- внеаудиторная.

Аудиторная самостоятельная работа по дисциплине выполняется на учебных занятиях под непосредственным руководством преподавателя и по его заданию.

Внеаудиторная самостоятельная работа выполняется студентом по заданию преподавателя, но без его непосредственного участия.

Максимальная учебная нагрузка обучающегося 156 часов, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки (всего) 156 часов.

в том числе:

- теоретические занятия 32 часа;
- практические занятия 72 часа

самостоятельной работы обучающегося (всего) 52 часа.

5. Организация и формы самостоятельной работы, задания для самостоятельной работы

Виды и содержание работы	Объем в часах	Формы контроля	Рекомендуемая литература
Физкультура	52		
Тема 1.1. Тестирование занимающихся физическими упражнениями.	2	Составление конспекта, на проверка тетрадей	1, 2, 3, 4, 5
Тема 1.2. Определение физического развития. Основные индексы.	2	Составление конспекта, на проверка тетрадей	1, 2, 3, 4, 5
Тема 1.3.	2	Составление	1, 2, 3, 4, 5

Показатели эстетически совершенной фигуры.		конспекта, на проверка тетрадей	
Тема 1.4 Показатели физической подготовленности.	2	Письменные ответы на вопросы	1, 2, 3, 4, 5
Тема 1.5 Функциональные возможности молодого организма.	2	Письменные ответы на вопросы	1, 2, 3, 4, 5
Тема 1.6 Активный отдых в современных видах труда.	2	Письменные ответы на вопросы	1, 2, 3, 4, 5
Тема 1.7 Основы самомассажа	2	Составление конспекта	1, 2, 3, 4, 5
Тема 1.8 Физическое воспитание студентов специального отделения.	2	Составление конспекта	1, 2, 3, 4, 5
Тема 1.9 Организация занятий со студентами специального отделения.	4	Письменные ответы на вопросы	1, 2, 3, 4, 5
Тема 1.10 Оздоровительное влияние физических упражнений на организм.	4	Письменные ответы на вопросы	1, 2, 3, 4, 5
Тема 1.11 Профилактика и коррекция здоровья при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.	4	Письменные ответы на вопросы	1, 2, 3, 4, 5
Тема 1.12 Профилактика и коррекция здоровья при заболеваниях дыхательной системы.	4	Подготовка доклада по изучаемой дисциплине	1, 2, 3, 4, 5
Тема 1.13. Профилактика и коррекция здоровья при заболеваниях органов пищеварения.	4	Составление конспекта	1, 2, 3, 4, 5
Тема 1.14 Профилактика и коррекция здоровья при заболеваниях почек.	4	Подготовка доклада по изучаемой дисциплине	1, 2, 3, 4, 5
Тема 1.15 Профилактика и коррекция здоровья при нарушениях ОДА.	4	Письменные ответы на вопросы	1, 2, 3, 4, 5
Тема 1.16 Профилактика и коррекция зрения.	2	Письменные ответы на вопросы	1, 2, 3, 4, 5
Тема 1.17 Профилактика урологических, гинекологических и венерических	2	Письменные ответы на вопросы	1, 2, 3, 4, 5

заболеваний.			
Тема 1.18 Профилактика травматизма.	2	Письменные ответы на вопросы	1, 2, 3, 4, 5
Тема 1.19 Вредные привычки и борьба с ними.	2	Письменные ответы на вопросы	1, 2, 3, 4, 5

Внеаудиторные формы самостоятельной работы многообразны и выбираются самими студентами. Руководство и контроль за их выполнением осуществляется на занятиях в специальных классах, на прослушиваниях, практических занятиях, технических зачетах, конкурсах.

6. Рекомендации по выполнению задания

Методические рекомендации по организации самостоятельной работы по Физкультуре

1. Составление конспекта

Конспектирование — процесс мысленной переработки и письменной фиксации информации, в виде краткого изложения основного содержания, смысла какого-либо текста.

1.1. Выделение главной мысли

Выделение главной мысли — одна из основ умственной культуры при работе с текстом. Во всяком научном тексте содержится информация 2-х видов: основная и вспомогательная. Основной является информация, имеющая наиболее существенное значение для раскрытия содержания темы или вопроса. Назначение вспомогательной информации - помочь читателю лучше усвоить предлагаемый материал. К этому типу информации относятся разного рода комментарии.

Как же следует поступать с информацией каждого из этих видов в процессе конспектирования? Основную — записываем как можно полнее, вспомогательную, как правило, опускаем.

1.2. Способы конспектирования

Тезисы — это кратко сформулированные основные мысли, положения изучаемого материала. Тезисы лаконично выражают суть материала, дают возможность раскрыть содержание. Приступая к освоению записи в виде тезисов, полезно в самом тексте отмечать места, наиболее четко формулирующие основную мысль, которую автор доказывает (если, конечно, это не библиотечная книга). Часто такой отбор облегчается шрифтовым выделением, сделанным в самом тексте.

Линейно-последовательная запись текста. При конспектировании линейно — последовательным способом целесообразно использование плакатно - оформительских средств, которые включают в себя подчеркивание, выделение цветом и т. д.

Способ «вопросов - ответов». Он заключается в том, что, поделив страницу тетради пополам вертикальной чертой, конспектирующий в левой части страницы самостоятельно формулирует вопросы или проблемы, затронутые в данном тексте, а в правой части дает ответы на них.

Схема с фрагментами — способ конспектирования, позволяющий ярче выявить структуру текста, — при этом фрагменты текста (опорные слова,

словосочетания, пояснения всякого рода) в сочетании с графикой помогают созданию рационально - лаконичного и запоминающегося конспекта.

Конспект может рассматриваться как одна из форм самостоятельной работы на оценку, а также являться основой для подготовки к написанию реферата, эссе, устному сообщению (докладу).

1.3. Критерии оценки конспекта

1. Оформление конспекта: выделение заголовков, последовательность изложения материала.
2. Умение определить вступление, основную часть, заключение.
3. Выделение главной мысли, определение деталей.
4. Умение переработать и обобщить информацию.

1.4. Правила составления конспекта или плана к тексту учебника

1. Прочитайте параграф медленно по абзацу или смысловым частям текста.
2. Вычлените в прочитанном существенное, для этого решите, как можно было бы озаглавить текст абзаца.
3. Перескажите существенную часть изложенного в тексте своими словами.
4. Запишите кратко содержание текста. Писать следует чётко, аккуратно применяя общепринятые сокращения и обозначения. в конспект могут быть включены рисунки с поясняющими записями к ним, заменяющие текст схемы и таблицы, дополнительные примеры и выводы.
5. Познакомьтесь с заданиями в конце параграфа, и мысленно решите, готовы ли вы к их выполнению, что нужно ещё раз посмотреть в тексте или уточнить у учителя.

Конспект должен составлять примерно 1/5 часть прочитанного текста, лучше его размещать на развёрнутом двойном листе тетради тогда им будет удобно пользоваться. Конспектирование прочитанного, в конечном счете, экономит время, так как к некоторым текстам нам приходится возвращаться несколько раз.

5. ПОДГОТОВКА ДОКЛАДА

Доклад—это сообщение, содержимое которого представляет информацию и отражает суть вопроса или исследования применительно к данной ситуации. Цель доклада— информирование кого-либо о чём-либо. Тем не менее, доклады могут включать в себя такие элементы как рекомендации, предложения или другие мотивационные предложения.

5.1 Этапы подготовки к докладу

- выбрать под контролем преподавателя тему;
- ознакомиться с методическими указаниями по данному вопросу;
- изучить тему по базовому учебнику и учебно-методическому пособию;
- вычленить основные идеи будущего выступления;
- прочесть рекомендуемую по данной теме литературу;
- составить план доклада или сообщения;
- выявить ключевые термины темы и дать их определение с помощью словарей, справочников, энциклопедий;

- составить тезисы выступления;
- подобрать примеры и иллюстративный материал; по многим темам доклад уместно сопровождать показом презентаций PowerPoint;
- подготовить текст доклада (сообщения);
- проконсультироваться, при необходимости, с преподавателем;
- отрепетировать выступление (например, перед товарищем по группе).

Рекомендуемая продолжительность доклада составляет 10 минут. После выступления докладчика предусматривается время для его ответов на вопросы аудитории и для резюме преподавателя.

5.2. Структура публичного выступления

В классической риторике сложилась трехчастная структура развернутого устного выступления: вступление, основная часть, заключение.

Вступление - это способ привлечения внимания слушателей к обсуждаемой теме, их включения в проблематику выступления. Оно обычно составляет одну восьмую часть всего времени доклада.

Любое выступление начинается с формулировки темы. Нет единых правил по составлению вступления. Часто в нем показывают значение избранной темы в общественной жизни, ее место в общественном сознании. Отмечается актуальность, личные мотивы избрания данной темы, степень ее разработанности в трудах специалистов.

Основная часть речи посвящается раскрытию темы и содержит изложение сведений и доказательства. Высказываемые мысли должны удовлетворять логичным требованиям, быть связанными друг с другом, вытекать одна из другой.

Самые распространенные ошибки, допускаемые в основной части доклада: выход за пределы рассматриваемой темы; отсутствие четкого плана изложения материала; излишнее дробление рассматриваемых вопросов (в докладе не должно быть более пяти основных положений, иначе внимание слушателей рассеивается); перескакивание с одного вопроса на другой.

Заключение должно быть кратким и ясным. Оно не содержит новых, дополнительных сведений или мыслей. Заключение призвано напомнить слушателям основное содержание речи, ее главные выводы (на слух не все хорошо запоминается с первого раза). В заключении можно выразить слушателям благодарность за внимание.

5.3. Критерии оценки

Оценка «5» ставится, если выполнены все требования к написанию и защите реферата, презентации, доклада, сообщения: обозначена проблема и обоснована её актуальность, сделан краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему и логично изложена собственная позиция, сформулированы выводы, тема раскрыта полностью, выдержан объём, соблюдены требования к внешнему оформлению, даны правильные ответы на дополнительные вопросы.

Оценка «4» – основные требования к реферату и его защите выполнены, но при этом допущены недочёты. В частности, имеются неточности в изложении материала; отсутствует логическая последовательность в суждениях; не выдержан объём реферата; имеются упущения в оформлении; на дополнительные вопросы при защите даны неполные ответы.

Оценка «3» – имеются существенные отступления от требований к реферированию. В частности: тема освещена лишь частично; допущены фактические ошибки в содержании

реферата или при ответе на дополнительные вопросы; во время защиты отсутствует вывод. Оценка «2» – тема реферата не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы.

7. Задания для текущего индивидуального контроля, требования к форме и содержанию отчетных материалов

По всем специальностям возможно выступление перед всей группой, написание конспектов с дальнейшей сдачей их преподавателю.

8. Критерии оценки качества выполнения работ

Критериями оценки результатов внеаудиторной самостоятельной работы студента являются:

- уровень освоения студентом учебного материала;
- умение студента использовать теоретические знания при выполнении практических задач;
- сформированность общеучебных умений;
- обоснованность и чёткость изложения ответа;
- умения студента активно использовать электронные образовательные ресурсы, находить требующуюся информацию, изучать ее и применять на практике;
- умение ориентироваться в потоке информации, выделять главное;
- умение четко сформулировать проблему, предложив ее решение, критически оценить решение и его последствия;
- умение показать, проанализировать альтернативные возможности, варианты действий;
- умение сформировать свою позицию, оценку и аргументировать ее.

9. Организация и формы самостоятельной работы, задания для самостоятельной работы

Организация и формы самостоятельной работы, задания для самостоятельной работы

1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ:

Основные темы: 1. Техника безопасности на занятиях: Техника безопасности в различных видах спорта, правила страховки, травмоопасные движения, предотвращение травм. Подготовительные упражнения, основы разминки, техника выполнения упражнений.

2. ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ: ОФП: - Основными компонентами физической подготовки спортсмена являются скорость, сила, выносливость, гибкость. Кроме этих составляющих общей физической подготовки необходимо также развивать как ловкость, координацию движений, равновесие, и психическую стабильность.

Занимаясь ОФП:

- 1) улучшается деятельность сердечно-сосудистой системы и снижается риск сердечно-сосудистых заболеваний;
- 2) повышается устойчивость к стрессовым ситуациям;
- 3) стабилизируется вес;
- 4) улучшается сон и пищеварение;
- 5) увеличивается уверенность в собственных силах;
- 6) снижается риск получения травм;
- 7) повышается удовольствие от занятий любой деятельностью;
- 8) повышается самооценка;
- 9) повышается самодисциплина.

ТРЕНИНГ: упражнения на развитие быстроты, упражнения на развитие силы, упражнения на развитие выносливости, комплексы ОРУ, специально-беговые упражнения, прыжковые упражнения, силовой тренинг (атлетическая гимнастика, шейпинг), упражнения на развитие гибкости (стретчинг, пилате-с, упражнения в партере, упражнения у гимнастической стенке и на гимнастических ковриках), упражнения на координацию, упражнения на равновесие, упражнения со спортивными снарядами и на атлетических тренажерах.

ЛФК: применение средств физической культуры с профилактической и лечебной целью. Имеет большое значение для восстановления функций организма, нормализует дыхание, деятельность ССС, желудочно-кишечного тракта, психофизическое состояние организма.

1. Комплекс лечебной гимнастики для сколиоза, остеохондроза
2. Комплекс лечебной гимнастики для мимических мышц лица и глаз
3. Комплекс лечебной гимнастики с заболеванием рук от функционального перенапряжения
4. Обучение массажу и самомассажу
5. Релаксационная гимнастика, упражнения йоги.

Дыхательная гимнастика - направленная на развитие дыхательного аппарата, улучшение функции организма, способствует правильному дыханию, восстановлению организма, укреплению голосовых связок.

Метод Стрельниковой

на 4 счета - пауза

на 4 счета - вдох (не форсировать)

на 4 счета - пауза

на 4 счета - выдох (не форсировать)

на 4 счета - пауза.

ИГРОВЫЕ ВИДЫ СПОРТА: развивают ловкость, быстроту, силу, выносливость, координацию движений, а также укрепляют здоровье, сердечно-сосудистую систему, опорнодвигательный аппарат, мышечную систему.

Волейбол:

Теория: техника безопасности, техника и тактика игры; правила игры и судейства.

Технические элементы: стойки перемещение, передачи, подачи, нападающий удар, блокировка, верхняя и нижняя прямая подача в определенную зону, прием подачи с передачей во 2, 3 и 4 зоны, вторая передача в зоны 2 и 3 стоя лицом к цели, нападающий удар из 2, 3 и 4 зоны.

Учебные игры командами бхб.

Подвижные игры Развитие ловкости, координации движений, снятие психофизического напряжения, как активный отдых.

Обучение: различные игры, игры с элементами ОФП («выбивалы», «белый медведь», «войнушка», « утка и гусь», « воробьи и вороны», комбинированные эстафеты, эстафетный бег » и т.д.)

Бадминтон Подача, прием, правила игры, техника и тактика игры, разметка площадки.

Учебная игра один на один, в парах.

Настольный теннис Подача, прием, техника игры, правила игры, техника и тактика игры.

Учебная игра в парах, личное первенство.

«Мини»-футбол (для юношей) техника безопасности , техника и тактика игры, правила игры, ведение мяча, остановки мяча, удар по воротам, набивание мяча, передача мяча в движении, отбивание мяча и ловля во вратарской зоне. Учебная игра командами.

Ручной мяч техника безопасности, техника, тактика, правила игры, передача мяча, броски мяча, удар по воротам, техника и тактика игры, правила игры. Учебная игра командами.

Темы рефератов по дисциплине «Физическая культура»

Тема Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья

1. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие.
2. Система знаний о здоровье. Направленность поведения человека на обеспечение своего здоровья.
3. Ценностные ориентации студентов на здоровый образ жизни.
4. Здоровый образ жизни и его составляющие.
5. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни.
6. Основные требования к организации здорового образа жизни.
7. Критерии эффективности здорового образа жизни.
8. Функциональные возможности проявления здоровья человека в различных сферах жизнедеятельности.
9. Физическое самовоспитание и самосовершенствование как необходимое условие здорового образа жизни.

Тема Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями

1. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий.
2. Формы и содержание самостоятельных занятий.
3. Составление программ для лиц имеющих отклонения в состоянии здоровья.
4. Нарушение опорно-двигательного аппарата и её коррекция средствами физической культуры.
5. Влияние патологических искривлений позвоночника на физическое состояние человека (нарушение процесса дыхания при физической нагрузке, быстрая утомляемость, нарушение мышечного баланса).
6. Роль физических упражнений для лечения и профилактики остеохондроза позвоночника и при нарушениях осанки.
7. Формирование мотивов и организация самостоятельных занятий физическими упражнениями.
8. Гигиенические требования к проведению самостоятельных занятий.
9. Контроль и управление процессом самостоятельных занятий.

Тема Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом

1. Медицинские показания и противопоказания к занятиям оздоровительной физической культурой.
2. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.
3. Врачебный контроль, его содержание.
4. Самоконтроль, его основные методы, показатели и дневник самоконтроля.
5. Определение физического развития.
6. Методы оценки физической работоспособности.
7. Методы оценки уровня здоровья занимающихся.
8. Простейшие методики самоконтроля в процессе занятий физическими упражнениями.

Тема Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста

1. Производственная физическая культура, ее цели и задачи.
 2. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов.
3. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
4. Влияние индивидуальных особенностей и условий труда на содержание физической культуры специалистов, работающих на производстве.

5. Роль будущих специалистов по внедрению физической культуры в производственном коллективе.

Тема Виды спорта Легкая атлетика

1. История развития легкой атлетики.
2. Легкая атлетика в системе физической культуры.

Лыжная подготовка

1. История развития лыжного спорта.
2. Основные требования безопасности к занятиям по лыжной подготовке.

Волейбол

1. История развития волейбола в России.
2. Техника приема и передачи мяча сверху, снизу (работа рук, ног).
3. Техника выполнения нижней прямой и боковой подач. Верхняя прямая подача.

Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов

1. Общие положения профессионально-прикладной физической подготовки.
2. Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду.
3. Определение понятия ППФП, ее цели, задачи, средства.
4. Место ППФП в системе физического воспитания студентов.
5. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП.
6. Организация, формы и средства ППФП студентов в техникуме.
7. Контроль над эффективностью профессионально-прикладной физической подготовленности студентов.

10. Рекомендуемая литература

1. *Бишаева А. А.* 6-е издание. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2020.
2. *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., 2010.
3. *Барчуков И. С.* Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / под общ. ред. Г. В. Барчуковой. — М., 2011.
4. *Гамидова С. К.* Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий. — Смоленск, 2012.
5. *Решетников Н. В., Кислицын Ю. Л., Палтиевич Р. Л., Погадаев Г. И.* Физическая культура: учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2010.