

РОСЖЕЛДОР
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Ростовский государственный университет путей сообщения»
(ФГБОУ ВО РГУПС)
Волгоградский техникум железнодорожного транспорта
(ВТЖТ – филиал РГУПС)

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
для специальности**

**23.02.06 Техническая эксплуатация подвижного состава железных дорог
(Вагоны)**

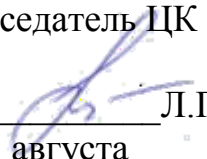
2018

ОДОБРЕНО

УТВЕРЖДАЮ

Цикловой комиссией
общегуманитарных и социально-
экономических дисциплин

Председатель ЦК

 Л.Г. Алейникова
«31» августа 2018 г.

«__» _____ 20 г.

«__» _____ 20 г.

«__» _____ 20 г.

«__» _____ 20 г.

Заместитель директора

 Е.В. Соби́на
«03» сентября 2018 г.

«__» _____ 20 г.

«__» _____ 20 г.

«__» _____ 20 г.

«__» _____ 20 г.

Рабочая программа профессионального модуля разработана на основе
Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС)
по специальности среднего профессионального образования 23.02.06
Техническая эксплуатация подвижного состава железных дорог

Организация-разработчик: Волгоградский техникум
железнодорожного транспорта – филиал федерального государственного
бюджетного образовательного учреждения высшего образования
«Ростовский государственный университет путей сообщений».

Разработчики: Кравцова Л.В., преподаватель ВТЖТ – филиала РГУПС
Мельчарик М.Ю., преподаватель ВТЖТ – филиала РГУПС

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	16
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	18

ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности СПО **23.02.06 Техническая эксплуатация подвижного состава железных дорог**

1.2. Место дисциплины в структуре подготовки специалистов среднего звена:

Общий гуманитарный и социально-экономический цикл.

1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:

уметь:	ОК 2, ОК 3, ОК 6
– 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	

Обучающийся должен овладеть следующими общими компетенциями:

ОК 2	Организовать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество
ОК 3	Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность
ОК 6	Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями

1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося **336 часов**, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося **168 часов**;
самостоятельной работы обучающегося **168 часов**.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	<i>336</i>
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	<i>168</i>
в том числе:	
практические занятия	<i>156</i>
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	<i>168</i>
Итоговая аттестация	дифференцированный зачёт

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, контрольные работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень усвоения
1	2	3	4
Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности		16	
Тема 1.1. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.	Содержание учебного материала Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры. Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовка и подготовленность, самовоспитание. Сущность и ценности физической культуры. Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха. Дисциплина «Физическая культура» в системе среднего профессионального образования. Основы здорового образа и стиля жизни. Здоровье человека как ценность и как фактор достижения жизненного успеха. Совокупность факторов, определяющих состояние здоровья. Роль регулярных занятий физическими упражнениями в формировании и поддержании здоровья. Компоненты здорового образа жизни. Роль и место физической культуры и спорта в формировании здорового образа и стиля жизни. Двигательная активность человека, её влияние на основные органы и системы организма. Норма двигательной активности, гиподинамия и гипокinezия. Оценка двигательной активности	2	2

	человека и формирование оптимальной двигательной активности в зависимости от образа жизни человека. Формы занятий физическими упражнениями в режиме дня и их влияние на здоровье.		
	Практические занятия 1. Выполнение комплексов дыхательных упражнений. 2. Выполнение комплексов утренней гимнастики. 3. Выполнение комплексов упражнений для глаз. 4. Выполнение комплексов упражнений по формированию осанки. 5. Выполнение комплексов упражнений для снижения массы тела. 6. Выполнение комплексов упражнений для наращивания массы тела. 7. Выполнение комплексов упражнений по профилактике плоскостопия. 8. Выполнение комплексов упражнений при сутулости, нарушением осанки в грудном и поясничном отделах, упражнений для укрепления мышечного корсета, для укрепления мышц брюшного пресса. 9. Проведение студентами самостоятельно подготовленных комплексов упражнений, направленных на укрепление здоровья и профилактику нарушений работы органов и систем организма.	6	
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики. 2. Соблюдение оптимальных режимов суточной двигательной активности на основе выполнения физических упражнений.	8	
Раздел 2. Учебно - практические основы формирования физической культуры личности		216	

Тема 2.1. Общая физическая подготовка	Содержание учебного материала		
	Теоретические сведения. Физические качества и способности человека и основы методики их воспитания. Средства, методы, принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей. Возрастная динамика развития физических качеств и способностей. Взаимосвязь в развитии физических качеств и возможности направленного воспитания отдельных качеств. Особенности физической и функциональной подготовленности. Двигательные действия. Построения, перестроения, различные виды ходьбы, комплексы общеразвивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами. Подвижные игры.		
	Практические занятия. 1. Выполнение построений, перестроений, различных видов ходьбы, беговых и прыжковых упражнений, комплексов обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами. 2. Подвижные игры различной интенсивности.	12	
	Самостоятельная работа обучающихся. 1. Выполнение различных комплексов физических упражнений в процессе самостоятельных занятий.	12	
Тема 2.2. Лёгкая атлетика.	Содержание учебного материала		
	Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции, бега по прямой, и пересечённой местности. Эстафетный бег. Техника спортивной ходьбы. Прыжки в длину. Толкание ядра. Техника метания гранаты.		2

	Практические занятия по лёгкой атлетике: 1. Решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники двигательных действий. 2. Сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой. 3. Решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей: -воспитание быстроты в процессе занятий лёгкой атлетикой. -воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий лёгкой атлетикой. -воспитание выносливости в процессе занятий лёгкой атлетикой. -воспитание координации движений в процессе занятий лёгкой атлетикой.	26	
	Самостоятельная работа обучающихся: Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.	26	
	Содержание учебного материала		
Тема 2.3. Спортивные игры.	Баскетбол Перемещения по площадке. Ведение мяча. Передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку. Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола. Броски мяча по кольцу с места, в движении. Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков. Тактика игры в защите в баскетболе. Групповые и командные действия игроков. Двусторонняя игра.	6	2
	Волейбол. Стойки в волейболе. Перемещение по площадке. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Приём мяча. Передачи мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Расстановка игроков. Тактика игры в защите, в нападении. Индивидуальные действия		

	игроков с мячом, без мяча. Групповые и командные действия игроков. Взаимодействие игроков. Учебная игра. Футбол. Перемещение по полю. Ведение мяча. Передачи мяча. Удары по мячу ногой, головой. Остановка мяча ногой. Приём мяча: ногой, головой. Удары по воротам. Обманные движения. Обводка соперника, отбор мяча. Тактика игры в защите, в нападении (индивидуальные, групповые, командные действия). Техника и тактика игры вратаря. Взаимодействие игроков. Учебная игра. Гандбол. Техника нападения. Перемещения и остановки игроков. Владение мячом: ловля, передача, ведение, броски. Техника защиты. Стойка защитника, перемещения, противодействия владению мячом (блокирование игрока, блокирование мяча, выбивание). Техника игры вратаря: стойка, техника защиты, техника нападения. Тактика нападения: индивидуальные, групповые, командные действия. Тактика защиты: индивидуальные, групповые, командные действия. Тактика игры вратаря. Учебная игра. Бадминтон. Способы хватки ракетки, игровые стойки, передвижения по площадке, жонглирование воланом. Удары: сверху правой и левой сторонами ракетки, удары снизу и сбоку слева и справа, подрезкой справа и слева. Подачи в бадминтоне: снизу и сбоку. Приёмы волана. Тактика игры в бадминтон. Особенности тактических действий спортсменов, выступающих в одиночном и парном разряде. Защитные, контратакующие и нападающие тактические действия. Тактика парных встреч: подачи, передвижения, взаимодействие игроков. Двусторонняя игра. Настольный теннис. Стойки игрока. Способы держания ракетки: горизонтальная хватка, вертикальная хватка. Передвижения: бесшажные, шаги, прыжки, рывки. Технические приёмы: подача, подрезка, срезка, накат,		
--	--	--	--

	поставка, топ-спин, топс-удар, сеча. Тактика игры, стили игры. Тактические комбинации. Тактика одиночной и парной игры. Двусторонняя игра.		
	Практические занятия : 1. Решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники двигательных действий, технико-тактических приёмов игры. 2. Сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой. 3. Решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей: -воспитание быстроты в процессе занятий спортивными играми. -воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий спортивными играми. -воспитание выносливости в процессе занятий спортивными играми. -воспитание координации движений в процессе занятий спортивными играми. 4. Проводятся тренировочные игры, двусторонние игры на счёт. 5. После изучения техники отдельного элемента проводится выполнение контрольных нормативов по элементам техники спортивных игр, технико-тактических приёмов игры. 6. В процессе занятий по спортивным играм каждым студентом проводится самостоятельная разработка и проведение занятия или фрагмента занятия по изучаемым спортивным играм.	54	
	Самостоятельная работа обучающихся: совершенствование техники и тактики спортивных игр.	60	

Тема 2.4. Атлетическая гимнастика (юноши)	Содержание учебного материала Особенности составления комплексов атлетической гимнастики в зависимости от решаемых задач. Особенности использования атлетической гимнастики как средства физической подготовки к службе в армии. Упражнения на блочных тренажёрах для развития основных мышечных группы. Упражнения со свободными весами: гантелями, штангами. Упражнения с собственным весом. Техника выполнения упражнений. Методы регулирования нагрузки: изменение веса, исходного положения упражнения, количества повторений. Комплексы упражнений для акцентированного развития определённых мышечных групп. Круговая тренировка. Акцентированное развитие гибкости в процессе занятий атлетической гимнастикой на основе включения специальных упражнений и их сочетаний.		2
	Практические занятия: 1. Решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию основных элементов техники выполнения упражнений на тренажёрах, с отягощениями. 2. Сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой. 3. Решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей через выполнение комплексов атлетической гимнастики с направленным влиянием на развитие определённых мышечных групп: -воспитание силовых способностей в ходе занятий атлетической гимнастикой; - воспитание силовой выносливости в процессе занятий атлетической гимнастикой; - воспитание скоростно-силовых способностей в процессе занятий атлетической гимнастикой;	10	

	- воспитание гибкости через включение специальных комплексов упражнений. 4. Каждым студентом обязательно проводится самостоятельная разработка содержания и проведение занятия или фрагмента занятия.		
	Самостоятельная работа обучающихся: выполнение изучаемых двигательных действий, их комбинаций в процессе самостоятельных занятий.	10	
Раздел 3. Профессионально- Прикладная физическая подготовка (ППФП)		104	
Тема 3.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	Содержание учебного материала		
	Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП студентов с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. Цели и задачи ППФП с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Анализ профессиограммы. Средства, методы и методика формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков. Средства, методы и методика формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств. Средства, методы и методика формирования устойчивости к профессиональным заболеваниям. Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП.	4	2
	Практические занятия: 1. Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально	32	

	значимых двигательных действий. 2. Формирование профессионально значимых физических качеств. 3. Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально-прикладной физической культуры в режиме дня специалиста.		
	Самостоятельная работа обучающихся: выполнение комплексов упражнений, повышающих работоспособность в избранной профессиональной деятельности в течение дня, в ходе педагогической практики, в свободное время	36	
Тема 3.2. Военно – прикладная Физическая подготовка.	Содержание учебного материала		
	Строевая, физическая подготовка. Строевая подготовка. Строевые приёмы, навыки чёткого и слаженного выполнения совместных действий в строю. Физическая подготовка. Преодоление полосы препятствий. Безопорные и опорные прыжки, перелезание, прыжки в глубину, соскакивания и выскакивания, передвижение по узкой опоре.		2
	Практические занятия: 1. Разучивание, закрепление и выполнение основных приёмов строевой подготовки. 2. Разучивание, закрепление и совершенствование техники преодоления полосы препятствий. 3. Разучивание, закрепление и совершенствование опорных и безопорных прыжков.	16	
	Самостоятельная работа обучающихся: развитие физических качеств в процессе индивидуальных занятий физическими упражнениями.	16	
	ИТОГО	336	

Распределение учебных часов на различные темы программы

		Всего	Из них аудиторных
1	Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.	16	8
2	Лёгкая атлетика	76	38
3	Спортивные игры	120	60
4	Атлетическая гимнастика	20	10
5	Профессионально-прикладная физическая подготовка	72	36
6	Военно – прикладная физическая подготовка	32	16
	Итого	336	168

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

Требования к минимальному материально-техническому обеспечению.

Реализация учебной дисциплины требует наличия универсального спортивного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий; оборудованных раздевалок с душевыми кабинами.

Спортивное оборудование:

стол для армрестлинга, щиты баскетбольные, канат для перетягивания, скамьи гимнастические, стойка волейбольная для зала, судейская вышка, маты гимнастические, мячи волейбольные, стенка гимнастическая, сетка волейбольная, гири 16кг, гири 24кг, корзины для заброса мячей, мяч для метания резиновый, турник, шахматы

Технические средства обучения:

- весы напольные
- табло электрическое,
- музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, компьютер, мультимедийный проектор, экран для обеспечения возможности демонстрации комплексов упражнений;
- электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране;
- компьютер с лицензионным программным обеспечением;
- информационные стенды.

Для самостоятельной работы:

кабинет самостоятельной подготовки обучающегося, оборудованный компьютерной техникой, локальной сетью с выходом в Internet.

Перечень лицензионного программного обеспечения:

Microsoft Windows 7 ;
Microsoft Office ProPlus 2013;
Dr.Web Security Space 9.0.

Информационное обеспечение обучения.

Перечень учебных изданий, дополнительной литературы, Интернет-ресурсов.

Основная:

1. Муллер, А.Б Физическая культура [Электронный ресурс]: Учебник и практикум для СПО/ А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко. - Электрон. текстовые данные. - М.: Юрайт, 2017. - 424 с. - Режим доступа: <https://biblio-online.ru>.

2. Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка [Электронный ресурс]: учебное пособие для СПО/ Е.Ф. Жданкина, И.М.

Добрынин; под науч. ред. С.В. Новаковского. — М.: Юрайт, 2017. — 125 с. - Режим доступа: <https://biblio-online.ru>.

3. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник для СПО/ Ю.Н. Аллянов, И.А. Письменский. — М.: Юрайт, 2017. — 493 с. — Режим доступа: // www.biblio-online.ru.

4. Кравцова, Л.В. Физическая культура [Электронный ресурс]: учеб. пособие /Л.В. Кравцова, Ю.П. Юдина. – Волгоград: ВТЖТ – филиал ФГБОУ ВО РГУПС, 2017. –264 с. - ЭОР ВТЖТ-филиала РГУПС.

5. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры : учебник и практикум для СПО/ Д.С. Алхасов. — М.: Издательство Юрайт, 2017. — 191 с. — (Серия : Профессиональное образование). — Режим доступа: // www.biblio-online.ru.

6. Бурухин, С. Ф. Методика обучения физической культуре. Гимнастика [Электронный ресурс]: учебное пособие для СПО/ С.Ф. Бурухин. — М.: Изд-во Юрайт, 2017. — 240 с. — (Серия : Профессиональное образование). — Режим доступа: // www.biblio-online.ru.

Дополнительная:

1. Бишаева, А.А. Физическая культура [Текст]: учеб. для студ. учреждений СПО/ А.А. Бишаева. - М.: Академия, 2015. - 304 с.

2. Гигиена физической культуры и спорта [Электронный ресурс]: учеб /В.А. Маргазина, О.Н. Семенова, Е.Е. Ачкастова. - СПб.: СпецЛит, 2013 - 256 с.- Режим доступа: // www.knigafund.ru.

3. Третьякова, Н.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры [Электронный ресурс]: учеб. пособие /Н.В. Третьякова, Т.В. Андрюхина, Е.В. Кетриш. - М.: Спорт, 2016.- 280с. - Режим доступа: // www.knigafund.ru.

4. Кравцова, Л.В. Физическая культура [Текст]: учеб. пособие /Л.В. Кравцова, Ю.П. Юдина. – Волгоград: ВТЖТ – филиал ФГБОУ ВО РГУПС, 2017. –264 с. - ЭОР ВТЖТ-филиала РГУПС.

5. Теория и методика избранного вида спорта [Электронный ресурс]: учебное пособие для СПО/ Т.А. Завьялова [и др.] ; под ред. С. Е. Шивринской. — М.: Издательство Юрайт, 2017. — 247 с. — (Серия : Профессиональное образование). — Режим доступа: <https://biblio-online.ru>.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
1	2
В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать: - о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; - основы здорового образа жизни.	Формы контроля обучения: – практические задания по работе с информацией – домашние задания проблемного характера - ведение календаря самонаблюдения. Оценка подготовленных студентом фрагментов занятий (занятий) с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха.
Должен уметь: - использовать физкультурно - оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. - выполнять задания, связанные с самостоятельной разработкой, подготовкой, проведением студентом занятий или фрагментов занятий по изучаемым видам спорта.	Методы оценки результатов: - традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка; - тестирование в контрольных точках.

Основная:

1. Муллер, А. Б. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник и практикум для СПО / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богаченко. – М.: Юрайт, 2018. – 424 с – Режим доступа: <https://biblio-online.ru>.
2. Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка [Электронный ресурс]: учебное пособие для СПО / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин; под науч. ред. С. В. Новаковского. – М.: Юрайт, 2018. – 125 с. – Режим доступа: <https://biblio-online.ru>.
3. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник для СПО / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. – М.: Юрайт, 2018. – 493 с. – Режим доступа: [// www.biblio-online.ru](http://www.biblio-online.ru).
4. Кравцова, Л. В. Физическая культура [Электронный ресурс]: учеб. пособие для студентов спец. 23.02.06 Техническая эксплуатация подвижного состава железных дорог. 27.02.03 Автоматика и телемеханика на транспорте (железнодорожном транспорте) 13.02.07 Электроснабжение (по отраслям) 08.02.10 Строительство железных дорог, путь и путевое хозяйство / Л. В. Кравцова, Ю. П. Юдина, преп. ВТЖТ – филиала РГУПС. – Волгоград: ВТЖТ – филиал ФГБОУ ВО РГУПС, 2017. – 264 с. – Режим доступа: ЭОР ВТЖТ – филиала РГУПС.
5. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры [Электронный ресурс]: учебник и практикум для СПО / Д. С. Алхасов. – М.: Юрайт, 2018. – 191 с. – Режим доступа: www.biblio-online.ru.

Дополнительная:

1. Бишаева, А. А. Физическая культура [Текст]: учебник для студентов учреждений СПО / А. А. Бишаева. – М.: Академия, 2015. – 304 с.
2. Никитушкин, В. Г. Теория и методика физического воспитания. Оздоровительные техно-логии [Электронный ресурс]: учеб. пособие для СПО / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. – М.: Юрайт, 2018. – 217 с. – Режим доступа: <https://biblio-online.ru>.
3. Психология физической культуры и спорта [Электронный ресурс]: учебник и практикум для СПО / А. Е. Ловягина [и др.]; под ред. А. Е. Ловягиной. – М.: Юрайт, 2018. – 338 с. – Режим доступа: <https://biblio-online.ru>.
4. Кравцова, Л. В. Физическая культура [Текст]: учеб. пособие для студентов. спец. 08.02.10 Строительство железных дорог, путь и путевое хозяйство 13.02.07 Электроснабжение (по отраслям) 23.02.06 Техническая эксплуатация подвижного состава железных дорог 27.02.03 Автоматика и телемеханика на транспорте (железнодорожном транспорте) / Л. В. Кравцова, Ю. П. Юдина, преп. ВТЖТ – филиала РГУПС. – Волгоград: ВТЖТ – филиал ФГБОУ ВО РГУПС, 2017. – 272 с.