

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Новосибирской области
«Искитимский центр профессионального обучения»

СОГЛАСОВАНО
Зав. учебной частью
Осокина Н.А. Осокина
«30» 08 2021г.

УТВЕРЖДАЮ
Заместитель директора по УВР
ГБПОУ НСО «Искитимский центр
профессионального обучения»
Солонко Д.А. Солонко
«30» 08 2021года.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ОУП.06 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
ПО ПРОФЕССИИ 35.01.23 «ХОЗЯЙКА (ИН) УСАДЬБЫ»
2021-2025 годы обучения

Разработал:
преподаватель
Орлов Орлов В.П.

ПРИНЯТО:
На заседании ПЦК
«28» августа 2021г.
Протокол № 1
Польнцева Председатель ПЦК:
Польнцева М.Г.

Содержание

1. Планируемые образовательные результаты	3
2. Содержание образовательной программы	6
3. Тематическое планирование с учетом программы воспитания.....	9
4. Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы	9

1. Планируемые образовательные результаты

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем.

ОК 3. Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы.

ОК 6. Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами.

ОК 7. Организовывать собственную деятельность с соблюдением требований охраны труда и экологической безопасности.

ОК 9. Добиваться соблюдения своих социально-трудовых прав в рамках закона.

Личностные результаты изучения предмета «Физическая культура» включают в себя:

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;
- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;
- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;
- готовность к служению Отечеству, его защите;

Метапредметные результаты изучения предмета «Физическая культура» включают в себя:

способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;

– готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности; – освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;

– готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;

– формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;

– умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

Предметные результаты изучения предмета «Физическая культура» включают в себя:

– умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

– владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

– владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

– владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

– владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Обучающийся научится:

– определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;

– знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

– знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;

– характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;

- характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;
- составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;
- выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;
- выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- практически использовать приемы самомассажа и релаксации;
- практически использовать приемы защиты и самообороны;
- составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
- определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;
- проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Обучающийся получит возможность научиться:

- самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;
- выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;
- проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;
- выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;
- выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- осуществлять судейство в избранном виде спорта;
- составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

2. Содержание образовательной программы

1. Раздел «Теория»

Введение. Инструктаж по технике безопасности
Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья
Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями
Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств
Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности
Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.

Самостоятельная работа

Тема: О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании

«Основные признаки утомляемости»,

«Факторы регуляции нагрузки».

«Диагностика и самодиагностика состояния», «Самоконтроль, его основные методы».

«Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания», «Контроль, тестирование, состояние здоровья».

2. Раздел «Лёгкая атлетика»

Низкий старт до 40м. Стартовый разгон. Техника безопасности.

Бег по дистанции 70-80 м. Эстафетный бег. СБУ.

Бег на 100 м. СБУ.

Развитие скоростно-силовых качеств. КУ 400м.

Прыжки в длину с места.

Бег на 800 м. ОФП

СБУ. Прыжки в длину с места

Прыжки в длину с места. КУ

Метание мяча на дальность. ОРУ

Техника метания гранаты из различных положений

Техника челночного бега. Развитие ССК

Челночный бег 3*10, 10*10.

Кросс 1000м, 800м.

Метание гранаты на дальность.

Низкий старт. Стартовый разгон.

УПР на развитие скоростной выносливости

Техника спринтского бега.

Эстафетный бег. Техника передачи эстафетной палочки.

Дифференцированный зачет за 1 семестр

Самостоятельная работа

Выполнение комплекса упражнений для развития быстроты.

Техника бега на средние и длинные дистанции

3. Раздел «Гимнастика»

Техника безопасности. Строевая подготовка.

УПР на развитие силовых качеств.

Совершенство строевых упражнений.

УПР на перекладине.

УПР с обручем, мячом.

УПР на тренажерах. Развитие сил.

УПР на координацию движений.

УПР со скакалкой.

УПР на тренажерах. Развитие сил.

Закрепление ранее изученного материала.

Самостоятельная работа

Выполнение строевых упражнений на месте и в движении.

Составление и выполнение УГГ и ОРУ.

Техника силовых качеств по средствам атлетической гимнастики

4. Раздел «Баскетбол»

Техника безопасности. Бросок одной рукой от плеча.

Техника остановок двумя шагами, техника поворота.

Техника броска одной рукой, техника остановки шагом.

Техника ловли и передачи мяча. Введения мяча

Техника передачи мяча в движении.

2- шажная техника. Штрафной бросок- КУ.

Бросок одной рукой от плеча. Учебная игра.

Введение- передача- ловля- бросок. Учебная игра.

Техника штрафного броска. Учебная игра.

Финты, дриблинг, учебная игра.

Самостоятельная работа

Правила игры в баскетбол

Техники выполнения бросков мяча в кольцо различными способами.

Раздел 1. Теория.

Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.

Раздел 2. Лёгкая атлетика

Низкий старт до 40 метров. Стартовый разгон.

Бег по дистанции 70-80 метров. Эстафетный бег. СРУ

Бег на 100 метров. СБУ.

Развитие скоростно-силовых качеств. КУ 400 метров.

Бег на 800 метров. ОФП.

Прыжки в длину с места.

Метание мяча на дальность.

Техника метания гранаты с различных положений.

УПР на развитие скоростной выносливости.

Самостоятельная работа

Выполнение комплекса упражнений для развития быстроты

Техника бега на средние и длинные дистанции

Раздел 3. Спортивные игры. Волейбол баскетбол.

Техника безопасности в спортивных играх. Передача мяча на месте и в движении.

Верхняя прямая подача в шеренгах со сменой мест, нападение через зону 3.

Передача мяча над собой. Учебная игра.

Одиночное и командное блокирование, приём мяча от сетки.

Техника нападающего удара, блокирование.

Приём мяча после отскока от сетки.

Выполнение атакующих ударов (боковые, прямые, обманные).

Подача мяча по зонам. Учебная игра.

Самостоятельная работа

Выполнение подачи мяча в прыжке

Блокирование индивидуальное, групповое.

Раздел 4. Атлетическая гимнастика.

Техника безопасности. Выполнение круговых действий согнутыми руками перед собой.

Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях. ОРУ.

УПР на укрепление мышц брюшной полости. ОРУ.

УПР на укрепление мышц спины и плечевого сустава. ОРУ.

УПР на перекладине (верхняя и нижняя). ОРУ.

Сгибание и разгибание рук в положение лёжа. ОРУ.

Самостоятельная работа

Выполнение строевых упражнений на месте и в движении.

Составление и выполнение ОРУ.

Раздел 5. Лыжная подготовка

Техник безопасности. Совершенствование попеременного двухшажного хода.

Техника одновременного одношажного хода. Прохождение дистанции 2 км.

Техника одновременного безшажного хода.

Техника конькового хода.

Техника попеременного четырехшажного хода.

Техника конькового хода, переход с одного хода на другой.

Ходьба в медленном темпе от 3-х до 5 км.

Переход с одного хода на другой, спуск-подъём.

Дифференцированный зачет за 1 семестр

Прохождение дистанции

Девушки 3 км

Юноши 5 км.

Самостоятельная работа

Способы торможений, подъёмов.

Техники конькового хода.

Техника выполнения одновременного одношажного хода.

Попеременные лыжные ходы.

Самостоятельная работа

Техника классических лыжных ходов. Техника конькового хода

Раздел 6. Спортивные игры. Баскетбол, волейбол

Техника безопасности. Бросок одной рукой от плеча.

Техника остановок двумя шагами, техника поворота.

Техника броска одной рукой, техника остановки шагом.

Техника ловли и передачи мяча. Введение мяча.

Техника передачи мяча в движении.

2- шажная техника. Штрафной бросок-КУ.

Введение-передача-ловля-бросок. Учебная игра.

Техника штрафного броска. Учебная игра.

Самостоятельная работа

Выполнение подачи мяча в прыжке

Блокирование индивидуальное, групповое.

Раздел 7. Легкая атлетика

Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. СРУ для легкой атлетики.

Совершенствование техники высокого и низкого старта.

Прыжки в длину с места.

Прыжки в высоту.

Кроссовая подготовка.

Совершенствование техники бега на короткие и длинные дистанции.

Техника бега 400 метров.

Кросс 2000 метров.
 Упражнения для силовой подготовки.
 Совершенствование челночного бега.
 Совершенствование техники метания гранаты.

Дифференцированный зачёт

Бег по дистанции:

Девушки 2 км

Юноши 3 км.

Самостоятельная работа

Обучение технике работы рук и плеч при спортивной ходьбе.

Выполнение комплекса упражнений для развития быстроты

3. Тематическое планирование с учетом программы воспитания

№ п/п	Тема раздела, урока	Кол-во часов	Личностные результаты
1 КУРС			
	1. Раздел «Теория»	7	
1	Введение. Инструктаж по технике безопасности	1	ЛР8, ЛР 29
2	Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	1	
3	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	1	
4	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств	1	
5	Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	1	
6-7	Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.	2	
	Самостоятельная работа	9	
1	Тема: о вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании	3	
2	«Основные признаки утомляемости», «Факторы регуляции нагрузки».	2	
3	«Диагностика и самодиагностика состояния», «Самоконтроль, его основные методы».	2	
4	«Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами	2	

	физического воспитания», «Контроль, тестирование, состояние здоровья».			
	2. Раздел «Лёгкая атлетика»	32		
8-9	Низкий старт до 40м. Стартовый разгон. Техника безопасности.	2	ЛР8, ЛР 29	
10-11	Бег по дистанции 70-80 м. Эстафетный бег. СБУ.	2		
12-13	Бег на 100 м. СБУ.	2		
14-15	Развитие скоростно-силовых качеств. КУ 400м.	2		
16	Прыжки в длину с места.	1		
17-18	Бег на 800 м. ОФП	2		
19-20	СБУ. Прыжки в длину с места	2		
21	Прыжки в длину с места. КУ	1		
22-23	Метание мяча на дальность. ОРУ	2		
24	Техника метания гранаты из различных положений	1		
25-26	Техника челночного бега. Развитие ССК	2		
27	Челночный бег 3*10, 10*10.	1		
28-29	Кросс 1000м, 800м.	2		
30-31	Метание гранаты на дальность.	2		
32-33	Низкий старт. Стартовый разгон.	2		
34-35	УПР на развитие скоростной выносливости	2		
36-37	Техника спринтвого бега.	2		
38	Эстафетный бег. Техника передачи эстафетной палочки.	1		
39	Дифференцированный зачет за 1 семестр	1		
	Самостоятельная работа	9		
1	Выполнение комплекса упражнений для развития быстроты.	5		
	Техника бега на средние и длинные дистанции	4		
	3. Раздел «Гимнастика»	24		
40	Техника безопасности. Строевая подготовка.	1		ЛР8, ЛР 29
41-43	УПР на развитие силовых качеств.	3		
44-46	Совершенство строевых упражнений.	3		
47-48	УПР на перекладине.	2		
49-51	УПР с обручем, мячом.	3		
52-53	УПР на тренажерах. Развитие сил.	2		
54-56	УПР на координацию движений.	3		
57-59	УПР со скакалкой.	3		
60-62	УПР на тренажерах. Развитие сил.	3		
63-64	Закрепление ранее изученного материала.	2		
	Самостоятельная работа	15		
1	Выполнение строевых упражнений на	5		

	месте и в движении.		
2	Составление и выполнение УГГ и ОРУ.	5	
3	Техника силовых качеств по средствам атлетической гимнастики	5	
	4. Раздел «Баскетбол»	28	
65-66	Техника безопасности. Бросок одной рукой от плеча.	2	ЛР8, ЛР 29
67-69	Техника остановок двумя шагами, техника поворота.	3	
70-72	Техника броска одной рукой, техника остановки шагом.	3	
73-75	Техника ловли и передачи мяча. Введения мяча	3	
76-78	Техника передачи мяча в движении.	3	
79-82	2- шажная техника. Штрафной бросок-КУ.	3	
83-85	Бросок одной рукой от плеча. Учебная игра.	3	
86-88	Введение- передача- ловля- бросок. Учебная игра.	3	
89-91	Техника штрафного броска. Учебная игра.	3	
92-93	Финты, дриблинг, учебная игра.	2	
	Самостоятельная работа	10	
1	Правила игры в баскетбол	5	
2	Техники выполнения бросков мяча в кольцо различными способами.	5	
2 КУРС			
	Раздел 1. Теория.	2	
1	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств	1	ЛР8, ЛР 29
2	Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.	1	
	Раздел 2. Лёгкая атлетика	10	
3	Низкий старт до 40 метров. Стартовый разгон.	1	ЛР8, ЛР 29
4	Бег по дистанции 70-80 метров. Эстафетный бег. СРУ	1	
5	Бег на 100 метров. СБУ.	1	
6	Развитие скоростно-силовых качеств. КУ 400 метров.	1	
7	Бег на 800 метров. ОФП.	1	
8	Прыжки в длину с места.	1	
9	Метание мяча на дальность.	1	

10	Техника метания гранаты с различных положений.	1	
11-12	УПР на развитие скоростной выносливости.	2	
	Самостоятельная работа	10	
	Выполнение комплекса упражнений для развития быстроты	5	
	Техника бега на средние и длинные дистанции	5	
	Раздел 3. Спортивные игры. Волейбол, баскетбол.		
13	Техника безопасности в спортивных играх. Передача мяча на месте и в движении.	1	ЛР8, ЛР 29
14-15	Верхняя прямая подача в шеренгах со сменой мест, нападение через зону 3.	2	
16	Передача мяча над собой. Учебная игра.	1	
17	Одиночное и командное блокирование, приём мяча от сетки.	1	
18	Техника нападающего удара, блокирование.	1	ЛР8, ЛР 29
19-20	Приём мяча после отскока от сетки.	2	
21	Выполнение атакующих ударов (боковые, прямые, обманные).	1	
22-23	Подача мяча по зонам. Учебная игра.	2	
	Самостоятельная работа	5	
	Выполнение подачи мяча в прыжке	3	
	Блокирование индивидуальное, групповое.	2	
	Раздел 4. Атлетическая гимнастика		
24-25	Техника безопасности. Выполнение круговых действий согнутыми руками перед собой.	2	
26-27	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях. ОРУ.	2	
28-29	УПР на укрепление мышц брюшной полости. ОРУ.	2	
30-31	УПР на укрепление мышц спины и плечевого сустава. ОРУ.	2	
32-33	УПР на перекладине (верхняя и нижняя). ОРУ.	2	
34-38	Сгибание и разгибание рук в положение лёжа. ОРУ.	5	
39	Дифференцированный зачет за 1 семестр	1	
	Самостоятельная работа	5	
	Выполнение строевых упражнений на	5	

	месте и в движении.		
	Раздел 5. Лыжная подготовка		
40	Техника безопасности. Совершенствование попеременного двухшажного хода.	1	ЛР8, ЛР 29
41-42	Техника одновременного одношажного хода. Прохождение дистанции 2 км.	2	
43-44	Техника одновременного безшажного хода.	2	
45-46	Техника конькового хода.	2	
47-48	Техника попеременного четырехшажного хода.	2	
49-50	Техника конькового хода, переход с одного хода на другой.	2	
51-52	Ходьба в медленном темпе от 3-х до 5 км.	2	
53-54	Переход с одного хода на другой, спуск-подъём.	2	
	Самостоятельная работа	5	
	Техника классических лыжных ходов. Техника конькового хода	5	
	Раздел 6. Спортивные игры. Баскетбол, волейбол		
55-56	Техника безопасности. Бросок одной рукой от плеча.	2	ЛР8, ЛР 29
57-58	Техника остановок двумя шагами, техника поворота.	2	
59-60	Техника броска одной рукой, техника остановки шагом.	2	
61	Техника ловли и передачи мяча. Введение мяча.	1	
62	Техника передачи мяча в движении.	1	
63	2- шажная техника. Штрафной бросок-КУ.	1	
64	Введение-передача-ловля-бросок. Учебная игра.	1	
65-66	Техника штрафного броска. Учебная игра.	2	
	Самостоятельная работа	5	
	Выполнение подачи мяча в прыжке	3	
	Блокирование индивидуальное, групповое.	2	
	Раздел 7. Легкая атлетика		
67	Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. СРУ для легкой атлетики.	1	ЛР8, ЛР 29
68	Совершенствование техники высокого и низкого старта.	1	
69	Прыжки в длину с места.	1	

70	Прыжки в высоту.	1	
71	Кроссовая подготовка.	1	
72	Совершенствование техники бега на короткие и длинные дистанции.	1	
73	Техника бега 400 метров.	1	
74	Кросс 2000 метров.	1	
75	Упражнения для силовой подготовки.	1	
76	Совершенствование челночного бега.	1	
77	Совершенствование техники метания гранаты.	1	
78	Дифференцированный зачёт Бег по дистанции: Девушки 2 км Юноши 3 км.	1	
	Самостоятельная работа	10	
	Обучение технике работы рук и плеч при спортивной ходьбе.	4	
	Выполнение комплекса упражнений для развития быстроты	4	
	Составление и выполнение ОРУ.	2	
ВСЕГО:	Обязательная аудиторная учебная нагрузка	171	
	Самостоятельная работа	83	

4.Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Бишаева А.А. Физическая культура. [Текст] – М.: ОИЦ «Академия», 2010.
2. Ильинич В.И. Физическая культура студента и жизнь: учебник для вузов [Текст] / В.И. Ильинич. – М.: Гардарики, 2007. – 366 с.
3. Туманян Г.С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование: учеб.пособие для студентов высших учебных заведений [Текст] /Г.С. Туманян М.: Издательский центр «Академия», 2006. – 336 с.

Дополнительные источники:

1. Боровских В.И., Мосиенко М.Г. Физическая культура и самообразование учащихся средних учебных заведений [Текст]: методические рекомендации. - Мичуринск: Изд-во МичГАУ, 2008. - 66 с.
2. Бурбо Л. Тренируем мышцы живота и спины за 10 минут в день [Текст] / Люси Бурбо. – Ростов н/дону: «Феникс», 2005. – 160 с.
3. Жилкин А. И. Легкая атлетика [Текст]: учебное пособие / А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук. - М.: Академия, 2005. – 420с.
4. Кремнев И. Атлетическая гимнастика [Текст] / Кремнев И. – М.: Феникс, 2011. – 286 стр.
5. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия [Текст] / Кеннет Купер: Пер. с англ. – М.: Физкультура с спорт, 2007. – 192 с.: ил.
6. Ланда Б. Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности [Текст] / Б. Х. Ланда – Москва: Издательство Советский спорт. - 2005. – 192с.
7. Лотоненко А. Физическая культура и здоровье [Текст]: монография / А.В. Лотоненко, Г.Р. Гостев, С.Р. Гостева, О.А. Григорьев.- М.: «Еврошкола», 2008.- 450с.

8. Рубцова И.В., Кубышкина Е.В., Алаторцева Е.В., Готовцева Я.В. Оптимальная двигательная активность: Учебно-методическое пособие. - Воронеж: ИПЦ ВГУ, 2007. - 23 с.
9. Черемисинов В. Н. Валеология [Текст] / В. Н. Черемисинов – Москва: Издательство Физическая культура. - 2005. – 144с.
10. Физическая культура в режиме дня студента: Методические рекомендации. - Мичуринск: Изд-во МичГАУ, 2008. - 15 с.

Интернет ресурсы:

1. Сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики <http://sport.minstm.gov.ru>
2. Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы <http://www.mosSPORT.ru>