

Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение
Чувашской Республики «Шумерлинский политехнический техникум»
Министерства образования Чувашской Республики

РАССМОТРЕНО

Цикловой методической комиссией
кураторов и воспитателей
Протокол № 05 от «_05_»__05__ 2023

г.

Председатель _____ Л.А.
Курманина

УТВЕРЖДЕНО

приказом директора от «10» мая 2023 г. №

118

ОДОБРЕНО

педагогическим советом
Протокол № 05 от «_05_»__05__ 2023

г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА**

«Волейбол»

Возраст обучающихся: 15- 18 лет

(Срок реализации программы – 2 года)

Автор-составитель: Костылева Галина Васильевна,
преподаватель ф/в

Соавторы:

Полякова Татьяна Владимировна, директор

Осипова Алевтина Михайловна, зам. директора по УВР

г. Шумерля 2023 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. **Пояснительная записка**
- 1.1. Актуальность программы.
- 1.2. Формы и методы организации занятий.
- 1.3. Требования к учебно-тренировочному занятию.
- 1.4. Требования к результатам освоения программы спортивной секции «Волейбол».
2. **Структура и содержание программы**
- 2.1. Объём и виды учебной работы.
- 2.2. Учебно-тематический план и календарный учебный график программы «Волейбол».
3. **Условия реализации программы**
- 3.1. Требования к материально – техническому обеспечению.
- 3.2. Оценка результатов освоения программы
- 3.3. Методическое обеспечение программы:
- 3.4. Перечень профессиональных баз данных, информационных справочных систем ресурсов информационно – телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины Перечень нормативно правовых документов, основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины.

1. Пояснительная записка.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности по виду спорта «Волейбол» предназначена для организации внеучебных занятий по физической культуре в техникуме при реализации программ подготовки квалифицированных рабочих, служащих и программ подготовки специалистов среднего звена.

Данная программа предназначена для педагогов дополнительного образования и преподавателей образовательной организации, реализующих дополнительные общеобразовательные программы в области физической культуры и спорта. В содержание программы включены современные методы обучения и воспитания, направленные на развитие мотивации студентов к регулярным занятиям волейболом.

Направленность программы: физкультурно-спортивная, в системе дополнительного образования ориентирована на физическое совершенствование обучающихся, приобщение их к здоровому образу жизни, воспитание спортивного резерва нации.

Возраст

Программа разработана согласно п. 9 ст. 2 Федерального закона № 273-ФЗ на основе приложения к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки России от 11 декабря 2006 г. № 06-1844 «Примерные требования к программам дополнительного образования детей», которые в контексте Федерального закона № 273-ФЗ можно рассматривать как методические рекомендации.

1.1.Актуальность программы.

Программа разработана для реализации в профессиональной образовательной организации. Темы и разделы выбраны с учётом имеющейся материальной базы и местных климатических условий.

Актуальность данной программы заключается в том, что приоритетной задачей Российского государства признана поддержка физической культуры и массового спорта, как важной основой оздоровления нации.

Волейбол – это один из популярнейших видов спорта наравне с футболом, баскетболом и другими играми, приспособленными не только для зала или специализированных площадок, но и для улицы. У волейбола имеются разновидности отдалённых от образцового вида - пляжный, зимний, парковый, параолимпийский.

Волейбол - комбинационный, неконтактный вид спорта, где каждый из игроков имеет на площадке строгую специализацию. Наиважнейшими качествами для игроков в данном виде спорта являются способность работать в команде, прыгучесть чтобы высоко подниматься над сеткой, координация, реакция, физическая сила для произведения мощных атакующих ударов. Для любителей же волейбол - это способ отдыха и распространённое развлечение благодаря доступности инвентаря и простоте правил.

Программа составлена в поддержку основной рабочей программы по физической культуре профессиональной образовательной организации. В ней прослеживается углублённое изучение различных видов спортивной подготовки с применением специальных упражнений на развитие координационных способностей, силы, силовой выносливости, игровой и специальной выносливости, скорости в беге; овладение техникой двигательных действий в волейболе и тактическими приёмами в игровой практике.

Важным условием выполнения данной программы является сохранение её образовательной направленности.

Занятия проводятся два раза в неделю по два академических часа.

1.2. Формы и методы организации занятий.

Занятия проводятся на основе общих методических принципов. Используются методы наглядности (показ упражнения, демонстрация наглядных пособий), игровой и соревновательный. При изучении общеразвивающих упражнений, комплексов упражнений различной направленности и элементов спортивных игр показ должен быть целостным и образцовым, а объяснение – элементарным и простым.

Формы занятий:

групповые и индивидуальные формы занятий – теоретические, практические, комбинированные. Комбинированная форма используется чаще и включает теоретическую: беседу, инструктаж, просмотр иллюстраций – и практическую части: Специальную физическую подготовку (СФП) и игры;

занятия оздоровительной направленности;

домашние задания.

Методы и приёмы учебно-воспитательного процесса:

- информационно-познавательные (беседы, показ);
- методы контроля и самоконтроля (самоанализ, тестирование, беседы).

1.3. Требования к учебно-тренировочному занятию.

Каждое учебно-тренировочное занятие имеет ясную целевую направленность, конкретные и чёткие педагогические задачи, которые определяют содержание занятия, выбор методов, средств обучения и воспитания, способов организации обучающихся. На каждом занятии решается, как правило, комплекс взаимосвязанных задач: образовательных, оздоровительных и воспитательных. Оздоровительные и воспитательные задачи проходят через весь процесс физического воспитания и решаются на каждом занятии.

Каждое тренировочное занятие является звеном системы учебно-тренировочного процесса, увязанных в логическую последовательность, построенных друг за другом и направленных на освоение учебного материала конкретной темы. В свою очередь темы согласованы между собой, определён объём учебного материала с учётом этапа обучения двигательным действиям, положительного и отрицательного переноса, подготовленности обучающихся.

Важнейшим требованием учебно-тренировочного занятия является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к обучающимся с учётом их состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Основой для планирования учебных занятий является материал по овладению двигательными умениями и навыками.

Планируя материал прохождения программы, учитываются климатогеографические особенности региона, состояние материально-технической базы учреждения. В неотрывной связи с планированием материала по развитию двигательных способностей планируются все компоненты нагрузки: объём работы, интенсивность, продолжительность и характер отдыха, число повторений упражнений. Нагрузка занятий повышается постепенно и волнообразно.

1.4. Требования к результатам освоения программы

Программа ориентирована 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.

Программа направлена на укрепление здоровья, повышение физического потенциала работоспособности студентов на формирование у них жизненных, социальных и профессиональных мотиваций.

Программа включает практическую часть, материал имеет валеологическую и профессиональную направленность, формирует здоровый образ жизни.

Практическая часть предусматривает организацию проведения практических упражнений по секциям программы.

На занятиях определяется индивидуальная двигательная нагрузка с оздоровительной и профессиональной направленностью

Практические занятия содействуют развитию физических качеств, повышению уровня функциональных и двигательных способностей организма, укреплению здоровья студентов, а также предупреждению и профилактике профессиональных заболеваний.

Планируемые результаты и способы проверки их результативности: личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы дополнительного образования.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по волейболу являются следующие умения:
развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по волейболу являются следующие умения:
характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по волейболу являются следующие умения:
планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
излагать факты истории развития волейбола характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
представлять выбранный вид спорта как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять
находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными игроками, выделять отличительные признаки и элементы.
проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных задач

В конце обучения учащиеся будут

узнают:

- физиологические основы деятельности системы дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
- психофункциональные особенности собственного организма, индивидуальные способы контроля за развитием его адаптивных свойств, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.
- понятия «Техника игры», «Тактика игры»
- правила игры
- первичные навыки судейства.

научатся:

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;

- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.
- владеть основными техническими приемами
- применять полученные знания в игре и организации самостоятельных занятий волейболом

Предметные результаты:

- знание правил техники безопасности и профилактики травматизма;
- формирование умения вести наблюдение за динамикой своего развития и своих основных физических качеств и функциональных возможностей;
- формирование умение выполнять комплексы общеразвивающих и оздоровительных упражнений;
- овладение знаниям, умениям и навыкам игры в волейбол.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ «ВОЛЕЙБОЛ»

2.1. Объём и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объём часов (всего)	144
в том числе:	
теоретические занятия	2
практические занятия	142

2.2. Учебно-тематический план и календарный учебный график программы «Волейбол».

Год обучения: первый и второй

Количество учебных недель: 72

Сроки учебных периодов:

1 курс:

1 полугодие: сентябрь-декабрь, 16 недель

Количество часов: 32 часа (2 часа в неделю)

2 полугодие: январь – май, 20 недель

Количество часов: 40 часов, (2 часа в неделю)

2 курс:

1 полугодие: сентябрь-декабрь, 16 недель

Количество часов: 32 часа (2 часа в неделю)

2 полугодие: январь – май, 20 недель

Количество часов: 40 часов, (2 часа в неделю)

Наименование разделов и тем		Содержание учебного материала	Объём часов
1		2	3
1 курс обучения – 72 часа			
Раздел 1. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни	Содержание учебного материала:		2
	1.	Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры. Социально-биологические основы физической культуры. Основы здорового образа и стиля жизни.	2
Раздел 2. Учебно-тренировочные занятия			142
	2	Обучение технике перемещений и стоек волейболиста. Обучение технике передачи в/б мяча сверху и снизу двумя руками. Подвижные игры с элементами волейбола.	2
	3	Обучение технике перемещений и стоек волейболиста. Обучение технике передачи в/б мяча сверху и снизу двумя руками. Подвижные игры с элементами волейбола.	2
	4	Обучение технике перемещений и стоек волейболиста. Обучение технике передачи в/б мяча сверху и снизу двумя руками. Подвижные игры с элементами волейбола	2
	5	Повторение техники перемещений и стоек волейболиста. Обучение технике передачи в/б мяча сверху и снизу двумя руками. Подвижные игры с элементами волейбола	2
	6	Обучение технике приёма и передачи волейбольного мяча из различных и.п. Обучение технике волейбольных подач. Общефизическая подготовка. Двусторонняя игра.	2
	7	Обучение технике приёма и передачи волейбольного мяча из различных и.п. Обучение технике волейбольных подач. Общефизическая подготовка. Двусторонняя игра.	2
	8	Обучение технике волейбольных подач. Общефизическая подготовка. Двусторонняя игра.	2
	9	Обучение технике волейбольных подач. Общефизическая подготовка. Двусторонняя игра.	2
	10	Повторение техники приёмов и передачи в/б мяча	2

	сверху и снизу двумя руками. Повторение нижней прямой подачи. Двусторонняя игра.	
11	Повторение техники приёмов и передачи в/б мяча сверху и снизу двумя руками. Повторение нижней прямой подачи. Двусторонняя игра.	2
12	Повторение техники приёмов и передачи в/б мяча сверху и снизу двумя руками. Повторение нижней прямой подачи. Двусторонняя игра.	2
13	Повторение техники приёмов и передачи в/б мяча сверху и снизу двумя руками. Повторение нижней прямой подачи. Двусторонняя игра.	2
14	Совершенствование техники ранее изученных элементов. Двусторонняя игра.	2
15	Совершенствование техники ранее изученных элементов. Двусторонняя игра.	2
16	Совершенствование техники ранее изученных элементов. Двусторонняя игра.	2
17	Совершенствование техники ранее изученных элементов. Двусторонняя игра.	2
18	Совершенствование техники приёма и передачи в/б мяча из различных и.п. Двусторонняя игра.	2
19	Совершенствование техники приёма и передачи в/б мяча из различных и.п. Двусторонняя игра.	2
20	Совершенствование техники приёма и передачи в/б мяча из различных и. п. Двусторонняя игра.	2
21	Совершенствование техники приёма и передачи в/б мяча из различных и.п. Двусторонняя игра.	2
22	Обучение технике нападающего удара. Двусторонняя игра.	2
23	Обучение технике нападающего удара. Двусторонняя игра.	2
24	Обучение технике нападающего удара. Двусторонняя игра.	2
25	Обучение технике нападающего удара. Двусторонняя игра.	2
26	Обучение технике нападающего удара. Двусторонняя игра.	2
27	Обучение технике нападающего удара. Двусторонняя игра.	2
28	Совершенствование техники приёма и передачи	2

	в/б мяча из различных и.п. Совершенствование техники в\б подачи. Обучение приёмам мяча с подачи в зону 3-го номера.	
29	Совершенствование техники приёма и передачи в/б мяча из различных и.п. Совершенствование техники в/б подачи. Обучение приёмам мяча с подачи в зону 3-го номера.	2
30	Совершенствование техники приёма и передачи в/б мяча из различных и.п. Совершенствование техники в/б подачи. Обучение приёмам мяча с подачи в зону 3-го номера.	2
31	Совершенствование техники приёма и передачи в/б мяча из различных и.п. Совершенствование техники в/б подачи. Обучение приёмам мяча с подачи в зону 3-го номера.	2
32	Совершенствование техники приёма и передачи в/б мяча из различных и.п. Совершенствование техники в/б подачи. Обучение приёмам мяча с подачи в зону 3-го номера.	2
33	Совершенствование техники приёма и передачи в/б мяча из различных и.п. Совершенствование техники в/б подачи. Обучение приёмам мяча с подачи в зону 3-го номера.	2
34	Тренировка технике перемещений и стоек волейболиста. Тренировка техники передачи в/б мяча сверху и снизу двумя руками. Двусторонняя игра.	2
35	Тренировка технике перемещений и стоек волейболиста. Тренировка техники передачи в/б мяча сверху и снизу двумя руками. Двусторонняя игра.	2
36	Совершенствование технике перемещений и стоек волейболиста. Совершенствование техники передачи в/б мяча сверху и снизу двумя руками. Двусторонняя игра.	2
2 курс обучения – 72 часа		
37	Совершенствование технике перемещений и стоек волейболиста. Совершенствование техники передачи в/б мяча сверху и снизу двумя руками. Двусторонняя игра.	2

38	Совершенствование техники приёма и передачи в/б мяча. Двусторонняя игра.	2
39	Совершенствование техники приёма и передачи в/б мяча. Двусторонняя игра.	2
40	Совершенствование техники приёма и передачи в/б мяча. Двусторонняя игра.	2
41	Совершенствование техники приёма и передачи в/б мяча. Двусторонняя игра.	2
42	Совершенствование техники приёма и передачи в/б мяча. Двусторонняя игра.	2
43	Совершенствование техники приёма и передачи в/б мяча. Двусторонняя игра.	2
44	Совершенствование техники верхней прямой и боковой подач. Двусторонняя игра.	2
45	Совершенствование техники верхней прямой и боковой подач. Двусторонняя игра.	2
46	Совершенствование техники верхней прямой и боковой подач. Двусторонняя игра.	2
47	Совершенствование техники верхней прямой и боковой подач. Двусторонняя игра.	2
48	Совершенствование техники верхней прямой и боковой подач. Двусторонняя игра. Совершенствование техники верхней прямой и боковой подач. Двусторонняя игра.	2
49	Совершенствование техники верхней прямой и боковой подач. Двусторонняя игра. Совершенствование техники верхней прямой и боковой подач. Двусторонняя игра.	2
50	Совершенствование техники верхней прямой и боковой подач. Двусторонняя игра. Совершенствование техники верхней прямой и боковой подач. Двусторонняя игра.	2
51	Совершенствование техники верхней прямой и боковой подач. Двусторонняя игра. Совершенствование техники верхней прямой и боковой подач. Двусторонняя игра.	2
52	Тренировка техники приёма и передачи волейбольного мяча из различных исходных положений. Тренировка техники подач. Двусторонняя игра.	2
53	Тренировка техники приёма и передачи волейбольного мяча из различных исходных положений. Тренировка техники подач. Двусторонняя игра.	2
54	Тренировка техники игры в защите. Тренировка	2

	игры в нападении. Двусторонняя игра.	
55	Тренировка техники игры в защите. Тренировка игры в нападении. Двусторонняя игра.	2
56	Тренировка техники игры в защите. Тренировка игры в нападении. Двусторонняя игра.	2
57	Тренировка техники игры в защите. Тренировка игры в нападении. Двусторонняя игра.	2
58	Тренировка техники игры в защите. Тренировка игры в нападении. Двусторонняя игра.	2
59	Тренировка техники игры в защите. Тренировка игры в нападении. Двусторонняя игра.	2
60	Тренировка техники игры от сетки. Тренировка техники приёма и передачи мяча из различных исходных позиций. Двусторонняя игра.	2
61	Тренировка техники игры от сетки. Тренировка техники приёма и передачи мяча из различных исходных позиций. Двусторонняя игра.	2
62	Тренировка техники игры от сетки. Тренировка техники приёма и передачи мяча из различных исходных позиций. Двусторонняя игра.	2
63	Тренировка техники игры от сетки. Тренировка техники приёма и передачи мяча из различных и.п. Двусторонняя игра.	2
64	Тренировка игры в нападении. Двусторонняя игра.	2
65	Тренировка игры в нападении. Двусторонняя игра.	
66	Тренировка игры в нападении. Двусторонняя игра.	2
67	Тренировка игры в нападении. Двусторонняя игра.	
68	Разучивание различных волейбольных комбинаций. Тренировка техники ранее изученных элементов. Двусторонняя игра.	2
69	Разучивание различных волейбольных комбинаций. Тренировка техники ранее изученных элементов. Двусторонняя игра.	2
70	Разучивание различных волейбольных комбинаций. Тренировка техники ранее изученных элементов. Двусторонняя игра.	2
71	Разучивание различных волейбольных комбинаций. Тренировка техники ранее изученных элементов. Двусторонняя игра.	2
72	Разучивание различных волейбольных комбинаций. Тренировка техники ранее изученных элементов. Двусторонняя игра.	2
	Всего:	144

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

3.1. Требования к материально-техническому обеспечению.

Реализация программы требует наличие спортивного зала размером волейбольной площадки.

Спортивное оборудование:

Наименование оборудования	Количество оборудования	Оборудование из приложения к методическим рекомендациям (указать № позиции в методических рекомендациях)
Сетка волейбольная со стойками	1	40.1
Мяч волейбольный	2	40.2
Секундомер	2	40.6
Скакалка	20	40.13
Майка	16	40.21
Шорты спортивные (трусы спортивные)	16	40.22

Технические средства обучения:

- музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, компьютер;
- электронные носители с записями комплексов упражнений, элементов технических и тактических приёмов в волейболе.

3.2. Оценка результатов освоения программы

В результате освоения программы обучающиеся должны:

Знать:

- требования техники безопасности к занятиям волейболом;
- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику заболеваний и увеличение продолжительности жизни;
- формы занятий физической культурой, в частности волейболом, их целевое назначение и применение в обыденной жизни для достижения спортивного мастерства и высоких результатов.

Уметь:

- планировать и проводить индивидуальные и групповые тренировочные занятия по волейболу;
- выполнять приёмы страховки и само страховки;
- выполнять комплексы упражнений по ОФП и СФП;
- выполнять соревновательные упражнения и технико-тактические действия в волейболе;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- выполнять требования физической и спортивной подготовки во время соревнований и при

- сдаче контрольных нормативов;
- владеть техникой элементов игры в волейбол.

3.3. Методическое обеспечение программы:

- обеспечение программы методическими видами продукции: видеозаписи комплексов упражнений, элементов технических и тактических приёмов в волейболе
- рекомендации по технике выполнения упражнений

3.4. Перечень профессиональных баз данных, информационных справочных систем ресурсов информационно – телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины Перечень нормативно правовых документов, основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины.

1. Министерство спорта Российской Федерации <https://www.minsport.go>
2. Единый национальный портал дополнительного образования детей <https://dop.edu.ru/article/40271/reestr-adaptirovannykh-dopolnitelnykh-obscheobrazovatelnykh-obscherazviyayuschikh-programm/>

Основная литература:

1. Решетников Н. В., Кислицын Ю. Л., Палтиевич Р. Л., Погадаев Г. И. Физическая культура: учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2016.

Дополнительная литература:

1. Бишаева А.А. Физическая культура. Учебник для студентов учреждений сред. проф. образования. – М., 2018.
2. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физической культуры и спорта. – Изд. Центр «Академия», 2017.

Дополнительные интернет-ресурсы

- http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры
- <http://www.trainer.h1.ru/> - сайт учителя физ.культуры
- <http://zdd.1september.ru/> - газета "Здоровье детей"
- <http://spo.1september.ru/> - газета "Спорт в школе"
- <http://www.pfo.ru> — Сайт Приволжского федерального округа
- <http://www.sportreferats.narod.ru/> Рефераты на спортивную тематику.
- <http://www.infosport.ru/press/fkvot/> - Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Ежеквартальный научно-методический журнал Российской Академии Образования Российской Государственной Академии Физической Культуры.
- <http://tpfk.infosport.ru> – Теория и практика физической культуры. Ежемесячный научно-теоретический журнал Государственного Комитета Российской Федерации по физической культуре и туризму, Российской Государственной Академии физической культуры
- <http://www.infosport.ru/press/szr/1999N5/index.htm> - Спортивная жизнь России. Электронная версия ежемесячного иллюстрированного журнала.
- <http://festival.1september.ru/> - Фестиваль пед.идей «Открытый урок»
- <http://kzg.narod.ru/> - Журнал «Культура здоровой жизни»

