

Министерство образования и науки Республики Дагестан
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Республики Дагестан
«Кизлярский профессионально-педагогический колледж»

КОМПЛЕКТ
контрольно-измерительных материалов (КИМ)
для промежуточной аттестации

по учебной дисциплине ОГСЭ 04. Физическая культура

основной профессиональной образовательной программы

по специальности СПО 44.02.05 Коррекционная педагогика в начальном образовании

Форма промежуточной аттестации
(зачет, дифференцированный зачет)

Форма обучения (очная)

Кизляр, 2022 г.

Комплект контрольно-оценочных материалов разработан на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности СПО 44.02.05 Коррекционная педагогика в начальном образовании.

Разработчик:

ГБПОУ РД «КППК», преподаватель Омарова З.Г.

Рассмотрено и одобрено ПЦК

Общего гуманитарного и социально-экономического цикла дисциплин

Протокол № 1 от 30. 08.2022г.

Председатель ПЦК Гаджимурадова Э.Э./



Содержание

I.	Паспорт комплекта контрольно-измерительного материала	4
	1.1. Область применения	4
	1.2. Организация контроля и оценки освоения учебной дисциплины	4
2.	Задания для оценки освоения умений и усвоения знаний	11
3.	Комплект материалов для оценки освоенных умений и усвоенных знаний по учебной дисциплины	13
4.	Перечень материалов, оборудования и информационных источников	24

1. ПАСПОРТ КОМПЛЕКТА КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНОГО МАТЕРИАЛА

1.1 ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Комплект контрольно-измерительного материала предназначен для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу учебной дисциплины «Физическая культура».

Комплект контрольно-измерительного материала включают контрольные материалы для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации в форме зачета, дифференцированный зачет.

1.2 Организация контроля и оценки освоения учебной дисциплины

В результате контроля и оценки по дисциплине физическая культура осуществляется комплексная проверка общих компетенций.

2.1. Общие компетенции

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК 2. Организовывать 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 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.

ОК 6. Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

ОК 7. Брать на себя ответственность за работу членов команды

(подчиненных), за результат выполнения заданий.

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

ОК 9. Ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности.

3. Задания для оценки освоения умений и усвоения знаний

Основной целью оценки теоретического и практического курса дисциплины физическая культура является оценка умений и знаний.

Оценка теоретического и практического курса дисциплины физическая культура осуществляется с использованием следующих форм и методов контроля:

тестирование, устный опрос, выполнение контрольных нормативов, защита комплекса упражнений, контрольные задания.

Оценка теоретического и практического курса дисциплины физическая культура предусматривает использование накопительной системы оценивания:

-текущий контроль – оценки за месяц;

-промежуточный контроль – дифференцированный зачет

Результаты освоения дисциплины, подлежащие проверке (текущая аттестация)

Раздел 1. Научно- методические основы формирования физической культуры личности. Тема 1.1.

Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни. Знать/понимать:

- основные понятия: физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовленность, физическая культура;
- влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека;
- роль и место физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни;
- формы занятий физическими упражнениями в режиме дня специалиста.

Уметь:

- оперировать основными понятиями, связанными с физической культурой и спортом;
- подбирать упражнения для комплексов восстановительной •

Грамотное использование основных понятий, связанных с физической культурой и спортом.

- Составление комплексов упражнений утренней оздоровительной гимнастики.

Проведение простейшего тестирования состояния своей физической подготовленности. Устный опрос.

Защита составленного комплекса упражнений. Тестирование состояния физической подготовленности.

- проводить оценку состояния своего организма.

Раздел 2. Учебно- практические основы формирования физической культуры личности.

Тема 2.1. Лёгкая атлетика. Знать/понимать:

- технику безопасности на занятиях лёгкой атлетикой;
- технику бега на короткие, средние и длинные дистанции, бега по прямой и виражу, на стадионе и по пересечённой местности;
- виды эстафет, правила передачи эстафеты;

- технику спортивной ходьбы;
- технику прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги»;

Уметь:

- раскладывать силы на дистанциях: коротких, средних и длинных;
- выполнять стартовый разгон и финиширование в беге на короткие, средние и длинные дистанции;
- стартовать, передавать и принимать эстафетную палочку, финишировать;
- осуществлять передвижение • Бег на короткие, средние и длинные дистанции с применением высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования.
- Правильная раскладка сил на дистанциях.
- Эстафетный бег.
- Демонстрация техники спортивной ходьбы.
- Правильная подборка разбега и выполнение техники прыжка в длину способом «согнув ноги». Устный опрос. Выполнение контрольных нормативов.
- выполнять прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».

Тема 2.2. Спортивные игры. Знать/понимать:

- технику безопасности во время занятий спортивными играми;
- технику выполнения элементов спортивных игр (баскетбол, волейбол);
- правила спортивных игр;
- тактику игры в защите и нападении.

Уметь:

- выполнять основные элементы спортивных игр : баскетбол – ловля и передача мяча, броски мяча с места и в движении, обманные движения, вырывание и выбивание мяча, волейбол – передача и приём мяча, подача мяча, нападающий удар, блокирование;
- организовывать командные действия в защите и

нападении. • Соблюдение техники безопасности во время занятий спортивными играми.

- Правильное выполнение основных элементов баскетбола, волейбола и применение их в учебной игре. Устный опрос. Тестирование.

Тема 2.3. Атлетическая Знать/понимать:

- технику безопасности во время занятий атлетической • Соблюдение техники безопасности во время занятий атлетической гимнастикой. Устный опрос. Тестирование.
- особенности составления комплексов упражнений в зависимости от решаемых задач;
- методы регулирования нагрузки: изменение веса, исходного положения, количества повторений;
- метод развития силовых качеств и гибкости посредством круговой тренировки.

Уметь:

- составлять комплексы упражнений в зависимости от решаемых задач;
- применять методы регулирования нагрузки;
- использовать метод круговой тренировки для самостоятельных занятий.
 - Правильное составление комплексов упражнений для развития силовых качеств и гибкости.

Раздел 3.

Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП).

Тема 3.1.

Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов. Знать/понимать:

- цели и задачи ППФП с учётом специфики будущей профессиональной деятельности;
- профессиональные риски, обусловленные спецификой труда;
- средства, методы и методику формирования профессионально значимых физических свойств и качеств, устойчивости к профессиональным заболеваниям.

Уметь:

- определять цели и задачи ППФП с учётом специфики будущей профессиональной деятельности;
- самостоятельно развивать физические умения и навыки,
 - Постановка задач для достижения цели развития физических качеств, сопряжённых с будущей профессией.
- Демонстрация комплексов физических упражнений для предупреждения профессиональных заболеваний. Устный опрос.

Защита составленного комплекса упражнений.

- составлять комплексы упражнений, способствующих предупреждению профессиональных заболеваний.

Тема 3.2.

Военно - прикладная физическая подготовка. Знать/понимать:

- основные понятия и приёмы строевой подготовки;
- технику преодоления различных препятствий.

Уметь:

- выполнять строевые приёмы: повороты на месте и в движении, перестроения, прохождение строем;
- преодолевать различные препятствия, выполнять безопорные и опорные прыжки, передвижение по узкой опоре.
 - Правильное выполнение основных строевых приёмов.
- Преодоление полосы препятствий. Устный опрос. Контрольные задания.

Комплект материалов для оценки освоенных умений и усвоенных знаний по учебной дисциплины
Волейбол.

Общая физическая подготовка. Знать:

- технику выполнения элементов игры волейбол;
- методы развития силовых качеств.

Уметь:

- выполнять основные элементы волейбола: передача и приём мяча, подача мяча;
- применять методы развития силовых качеств.
- Правильное выполнение основных элементов волейбола.
- Демонстрация развития силовых качеств.

Зачет

Баскетбол.

Общая физическая подготовка. Знать:

- технику выполнения элементов игры баскетбол;
- методы регулирования нагрузки: изменение веса, исходного положения, количества повторений;
- Правильное выполнение основных элементов баскетбола.
- Демонстрация развития силовых качеств. Экзамен

Уметь:

- выполнять основные элементы баскетбола: ловля и передача мяча, броски мяча с места и в движении;
- применять методы регулирования нагрузки: изменение веса, исходного положения, количества повторений;

ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности.

Тема 1.1. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.

Устный опрос:

- Дайте определение основным понятиям: физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовленность, физическая культура.
- Как влияют занятия физическими упражнениями на функциональные возможности человека?
- Какое место занимает физическая культура и спорт в формировании здорового образа жизни?

Защита комплекса упражнений утренней оздоровительной гимнастики.

Критерии оценивания комплекса упражнений:

«отлично» - подобранные упражнения носят оздоровительный эффект, качественное проведение комплекса упражнений с группой;

«хорошо» - подобранные упражнения носят оздоровительный эффект, проведение комплекса упражнений с группой с незначительными ошибками;
 «удовлетворительно» - недостаточно верный подбор упражнений, слабое их выполнение;

Тестирование состояния физической подготовленности.

Тест на развитие силовых качеств:

- Подтягивание на высокой перекладине (юноши): 12 раз – «отлично»
 9 раз – «хорошо»
 6 раз – «удовлетворительно» менее 6 – «неудовлетворительно»
- Подтягивание на низкой перекладине (девушки): 18 раз – «отлично»
 13 раз – «хорошо»
 9 раз – «удовлетворительно» менее 9 – «неудовлетворительно»

Тест на развитие гибкости: Из положения стоя:

- наклоном вперёд касание пола ладонями – «отлично»;
 15

- касание пола пальцами – «хорошо»;

Проверка частоты сердечных сокращений (пульс):

- в покое: 60 ударов в минуту – норма;
 45-55 – хорошая тренированность организма;
 65 и выше – пониженная тренированность организма.

Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности.

Тема 2.1. Лёгкая атлетика.

Устный опрос:

- Рассказать о технике безопасности на занятиях лёгкой атлетикой.
- Рассказать о технике низкого старта, стартового разгона и финиширования при беге на короткие дистанции.
- Перечислите виды эстафет.

Контрольные нормативы:

№

п/п	Вид	Юноши			Девушки		
		3	4	5	3	4	5
1.	Бег 100м	15,2с	14,6с	14,2с	18,2с	17,2с	16,2с
2.	Бег 800м	3,35мин	3,15мин	3 мин-	-	-	-
3.	Бег 500м	-	-	-	2,43мин	2,25мин	2,10мин
4.	Бег 1000м	4,10мин	3,50мин	3,30мин	4,40мин	4,20мин	4мин
5.	Бег 2000м	-	-	-	12,20мин	11,20мин	10,20мин

6. Бег 3000м 15,30мин 14,30мин 14мин - - -
7. Прыжок в длину с разбега 3,70м 4м 4,30м 3м 3,50м 3,90м
8. Прыжок в длину с места 1,90м 2,20м 2,45м 1,60м 1,75м 1,90м

Тема 2.2. Спортивные игры. Устный опрос:

- Рассказать о технике безопасности на занятиях спортивными играми (баскетбол, волейбол).
- Рассказать о правилах игры (баскетбол, волейбол).

Тестирование (баскетбол):

1. Ведение мяча правой и левой рукой (обводка препятствий):
Оценивается правильность выполнения.
2. Атака кольца с использованием двухшажной техники:
«5» - уверенное выполнение техники с двумя попаданиями в кольцо;
«4» - уверенное выполнение техники с одним попаданием в кольцо;
«3» - выполнение техники без попаданий в кольцо.
3. Штрафной бросок мяча в кольцо (из 10 бросков):
ЮНОШИ: «5» - 5 попаданий;
«4» - 4 попадания;
«3» - менее 3х попаданий; ДЕВУШКИ: «5» - 4 попадания;
«4» - 3 попадания;
«3» - менее 2х попаданий;
4. Умение применять элементы баскетбола в учебной игре (ловля и передача мяча, ведение мяча, броски мяча с места и в движении, обманные движения и т.д.).

Тестирование (волейбол):

1. Передача мяча в парах через сетку:
ЮНОШИ: «5» - более 15 передач;
«4» - 10-15 передач;
«3» - менее 10 передач;
ДЕВУШКИ: «5» - более 12 передач;
«4» - 8-12 передач;
«3» - менее 8 передач;
2. Верхняя прямая подача мяча через сетку:
Из 6 подач:
ЮНОШИ: «5» - 5 точных подач;
«4» - 4 точных подачи;
«3» - менее 4х точных подач; ДЕВУШКИ: «5» - 4 точных подачи;

«4» - 3 точных подачи;

«3» - менее 3х точных подач;

3. Умение применять элементы волейбола в учебной игре (перемещения, приём мяча, передачи, подачи мяча)

Тема 2.3. Атлетическая гимнастика Устный опрос:

- Рассказать о технике безопасности на занятиях атлетической гимнастикой.
- Рассказать о методах регулирования нагрузки: изменения веса, исходного положения, количества повторений.
- Составить индивидуальный комплекс упражнений для развития силовых качеств.

Тестирование:

1. Подтягивание на перекладине:

ЮНОШИ: «5» - 12 раз;

«4» - 8 раз;

«3» - менее 8 раз;

ДЕВУШКИ: «5» - 18 раз;

«4» - 12-17 раз;

«3» - менее 12 раз;

2. Поднимание корпуса из положения лёжа за 1 минуту:

ЮНОШИ: «5» - 50 раз;

«4» - 45 раз;

«3» - менее 45 раз;

ДЕВУШКИ: «5» - 35 раз;

«4» - 30 раз;

«3» - менее 30 раз;

3. Прыжки через скакалку за 30 секунд:

ЮНОШИ: «5» - 70 раз;

«4» - 55-69 раз;

«3» - менее 55 раз;

ДЕВУШКИ: «5» - 65 раз;

«4» - 50-64 раз;

«3» - менее 50 раз;

4. Толчок гири (юноши):

ЮНОШИ: «5» - 20 раз;

«4» - 15 раз;

«3» - 10 раз;

Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП).

Тема 3.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких

профессиональных результатов.

Устный опрос:

- Сформулировать задачи ППФП с учётом специфики будущей профессии.
- Рассказать о профессиональных рисках, обусловленных спецификой труда.
- Рассказать о средствах и методах формирования устойчивости к профессиональным заболеваниям.
- Составить комплекс упражнений с учётом формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков.

Защита комплекса упражнений ППФП Критерии оценивания комплекса упражнений:

«отлично» - подобранные упражнения формируют профессионально значимые двигательные умения и навыки, качественное проведение комплекса упражнений с группой;

«хорошо» - подобранные упражнения формируют профессионально значимые двигательные умения и навыки, проведение комплекса упражнений с группой с незначительными ошибками;

«удовлетворительно» - недостаточно верный подбор упражнений, слабое их выполнение;

Тема 3.2. Военно – прикладная физическая подготовка.

Устный опрос:

- Сформулировать задачи военно-прикладной физической подготовки.
- Дать определения основным строевым понятиям: фронт, тыл, шеренга, колонна, интервал, дистанция, строевой шаг.

Контрольные задания:

- Выполнение основных строевых приёмов на месте и в движении: Перестроения, повороты передвигание строем, строевой шаг.
- Преодоление полосы препятствий используя безопорные и опорные прыжки, перелезания, подползания, передвижение по узкой опоре и др.

4. Темы рефератов для освобожденных от занятий физической культурой.

1. Формирование ценностных ориентации школьников на физическую культуру и спорт.

2. Роль физической культуры и спорта в духовном воспитании личности.
3. Характеристика основных компонентов здорового образа жизни.
4. Средства физической культуры в повышении функциональных возможностей организма.
5. Физиологическая характеристика состояний организма при занятиях физическими упражнениями и спортом.
6. Современные популярные оздоровительные системы физических упражнений.
7. Методики применения средств физической культуры для направленной коррекции телосложения.
8. Методика составления индивидуальных программ физкультурных занятий с оздоровительной направленностью.
9. Основы психического здоровья и психосоматическая физическая тренировка (профилактика неврозов, аутогенная тренировка, самовнушение и т. п.)
10. Цели, задачи и средства общей физической подготовки.
11. Цели, задачи и средства спортивной подготовки.
12. Самоконтроль в процессе физического воспитания.
13. Повышение иммунитета и профилактика простудных заболеваний.
14. Физическая культура в профилактике сердечно-сосудистых заболеваний.
15. Физическая культура в профилактике опорно-двигательного аппарата.
16. Способы улучшения зрения.
17. Методика обучения плаванию (способы «кроль» и «брасс»).
18. Средства и методы воспитания физических качеств.
19. Легкая атлетика в системе физического воспитания (техника ходьбы, бега, прыжков, метаний).
200. Методика обучения школьников игре в баскетбол (азбука баскетбола, элементы техники, броски мяча). Организация соревнований.
21. Методика обучения школьников игре в волейбол (азбука волейбола, передачи, нападающий удар).
22. Организация соревнований при игре в волейбол.
23. Методика обучения школьников игре в футбол (азбука футбола, техника футбола, техника игры вратаря). Организация соревнования!..
24. Организация физкультурно-спортивных мероприятий («Положение», алгоритм, принципы, системы розыгрыша, первенства, спартакиады).
25. Организация и методы проведения подвижных игр (подбор игр, требования к организации, задачи руководителя и т. д.)
26. Организация соревнований по эстафетному бегу (круговая, встречная, линейная, комбинированная, эстафета «Веселые старты»).
27. Учебно-тренировочные занятия как основная форма обучения физическим упражнениям.
28. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.
29. Особенности занятий избранным видом спорта.

30. Основы профессионально-прикладной физической подготовки будущего специалиста.
31. Основные формы и методы работы по физической культуре и спорту в детском оздоровительном лагере.
32. Основы и организация школьного туризма.
33. Организация и проведение туристических соревнований, туристических слетов.
34. Характеристика внеурочных форм занятий (гимнастика до занятий, физкультминутки, физкультпаузы, динамичные перемены, спорт-час).
35. Внеклассные занятия физическими упражнениями (организация и содержание работы школьного КФК, организация спортивных праздников, дней здоровья и т. д.)
36. Применение физических упражнений для формирования красивой фигуры.
37. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.

6. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Дифференцированный зачет

Темы: «Волейбол», «Общая физическая подготовка».

Инструкция: Зачёт состоит из 3 заданий. В задании №1 необходимо выполнить передачи мяча через сетку. В задании №2 следует выполнить 6 верхних прямых подач. Задание №3 предполагает упражнения на показатель развития силы мышц рук и брюшного пресса у юношей, показатель развития силы мышц брюшного пресса и координационных способностей у девушек. Прежде чем приступить к выполнению заданий, необходимо выполнить комплекс общеразвивающих упражнений.

Условия выполнения дифференцированного зачёта

Место выполнения зачёта спортивный зал

Максимальное время выполнения заданий 45 минут

Критерии оценки

- оценка «отлично» - выставляется обучающемуся, если показаны результаты соответствующего норматива;
- оценка «хорошо» - выставляется обучающемуся, если показаны результаты соответствующего норматива ;
- оценка «удовлетворительно» - выставляется обучающемуся, если показаны результаты соответствующего норматива;
- оценка «неудовлетворительно» - выставляется обучающемуся, не справившемуся с нормативами.

Нормативы

1. Элементы волейбола:

- передача мяча в парах через сетку юноши: «5» - 12 девушки: «5» - 10
«4» - 10 «4» - 8
«3» - 8 «3» - 6
- верхняя прямая подача (6 подач) юноши: «5» - 5 девушки: «5» - 4
«4» - 4 «4» - 3
«3» - 3 «3» - 2

2. Общая физическая подготовка:

- подтягивание на перекладине (юноши):
«5» - 12
«4» - 10
«3» - 8
- поднятие корпуса из положения лёжа (1минута): юноши: «5» - 50
девушки: «5» - 40
«4» - 45 «4» - 35
«3» - 40 «3» - 30
- прыжки через скакалку (1минута): девушки: «5» - 135
«4» - 125
«3» - 115

Дифференцированный зачет

Темы: «Баскетбол», «Общая физическая подготовка».

Инструкция: Зачёт состоит из 3 заданий. В задании №1 необходимо выполнить атаку кольца с использованием двухшажной техники. В задании

№2 следует выполнить 10 штрафных бросков в кольцо.

Задание №3

предполагает упражнение на показатель силы развития мышц рук.

Прежде чем приступить к выполнению заданий, необходимо выполнить комплекс общеразвивающих упражнений.

Условия выполнения дифференцированного зачета

Место выполнения зачёта спортивный зал
выполнения заданий 45 минут

Максимальное время

Критерии оценки

- оценка «отлично» - выставляется обучающемуся, если показаны результаты соответствующего норматива;
- оценка «хорошо» - выставляется обучающемуся, если показаны результаты соответствующего норматива ;
- оценка «удовлетворительно» - выставляется обучающемуся, если показаны результаты соответствующего норматива;
- оценка «неудовлетворительно» - выставляется обучающемуся, не справившемуся с нормативами.

Нормативы:

1. ЭЛЕМЕНТЫ БАСКЕТБОЛА:

- Атака кольца с использованием 2-шажной техники (3 атаки кольца) – юноши: «5» - точное выполнение техники + 2 забитых мяча;
«4» - точное выполнение техники + 1 забитый мяч;
«3» - выполнение техники без забитых мячей; девушки: «5» - точное выполнение техники + 1 забитый мяч;
«4» - точное выполнение техники без забитых мячей;
«3» - допускается 1 ошибка в выполнении техники;
- Штрафной бросок (10 бросков) – юноши: «5» - 5 девушки: «5» - 4
«4» - 4 «4» - 3
«3» - 3 «3» - 2

2. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА:

- сгибание – разгибание рук в упоре лёжа – юноши: «5» - 30раз
«4» - 25раз
«3» - 20раз
- сгибание – разгибание рук в упоре лёжа от г. скамейки – девушки: «5» - 12раз
«4» - 10раз
«3» - 8раз

7. Список литературы

Основные источники

1. Бутин И.М. Лыжный спорт: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений.- М.: Издательский центр «Академия», 2015, - 368с.
2. Гимнастика: учеб для студ. высш. учеб. заведений/ М.Л. Журавин, М.К. Меньшикова – 4-е изд. испр., - М.: Издательский центр «Академия», 2014,-448с.
3. Жилкин А.И. Легкая атлетика: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений/ А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук.- 3-е изд.стер.- М.: Издательский центр «Академия», 2015,- 464с.
4. Конева Е.В. Спортивные игры: правила, техника, тактика: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений - Ростов н/Д «Феникс», 2014г.

5. Решетников Н.В. Физическая культура: Учеб. пособие для студ. сред. проф. учеб. заведений – 4-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2015 – 152с.

Дополнительные источники

1. Справочник учителя физической культуры/ авт-сост. П.А. Киселёв, С.Б. Киселёва. – Волгоград: Учитель 2011.-251
2. Карпенко Е.Н. Плавание: игровой метод обучения. Москва 2016г.
4. Журнал «Спортивная жизнь России»
5. Журнал «Спорт в школе»

Интернет-ресурсы

1. www.lib.sportedu.ru
2. www.school.edu.ru
3. <http://www.infosport.ru/minsport/>