

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ОРЕНБУРГСКИЙ ОБЛАСТНОЙ КОЛЛЕДЖ КУЛЬТУРЫ И ИСКУССТВ»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОД.01.06. «Физическая культура»

51.02.01. «Народное художественное творчество»

Оренбург,
2020г.

Рабочая программа учебной дисциплины ОД.01.06. «Физическая культура» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (ФГОС) среднего профессионального образования по специальности 51.02.01 «Народное художественное творчество» (по видам).

Организация-разработчик: Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Оренбургский областной колледж культуры и искусств».

Разработчик: Н.Р.Болтаева, преподаватель ГБПОУ «ООККиИ».

Программа проверена методистом ГБПОУ «ООККиИ»


_____ Филоновой Е.А.

Рассмотрена и одобрена ПЦК
«Общеобразовательных дисциплин»

Протокол № 1 от 15.08. 2020 г.

Председатель ПЦК  _____

Составлена в соответствии с Государственными требованиями к минимуму содержания и уровню подготовки выпускника по специальности 51.02.01 «Народное художественное творчество» (по видам).

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора по учебной работе

 _____ Едиханова Н.А.



Содержание

1. Пояснительная записка.....	4
2. Общая характеристика учебной дисциплины.....	7
3. Место учебной дисциплины в учебном плане.....	9
4. Результаты освоения учебной дисциплины.....	10
5. Содержание учебной дисциплины	13
6. Тематический план.....	33
7. Примерные темы индивидуальных проектов.....	36
8. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение учебной дисциплины.....	39
9. Информационное обеспечение обучения. Перечень учебных изданий, интернет-ресурсов, основной и дополнительной литературы.....	40

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа дисциплины ОГСЭ.05 «Физическая культура» разработана на основе требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой специальности среднего профессионального образования.

Содержание программы «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей:

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- 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.

В программу включено содержание, направленное на формирование у студентов ГБПОУ «ООККиИ» компетенций, необходимых для качественного освоения основной профессиональной образовательной программы СПО

2. Общая характеристика учебной дисциплины

Содержание учебной дисциплины ОД.01.06. «Физическая культура» направлено на укрепление здоровья, повышение физического потенциала, работоспособности обучающихся, формирование у них жизненных, социальных и профессиональных мотиваций.

Реализация содержания учебной дисциплины в преемственности с другими общеобразовательными дисциплинами способствует воспитанию, социализации и самоидентификации обучающихся посредством лично и общественно значимой деятельности, становлению целесообразного здорового образа жизни.

Методологической основой организации занятий по физической культуре является системно-деятельностный подход, который обеспечивает построение образовательного процесса с учетом индивидуальных, возрастных, психологических, физиологических особенностей и качества здоровья обучающихся.

В соответствии со структурой двигательной деятельности содержание учебной дисциплины «Физическая культура» представлено тремя содержательными линиями:

1. физкультурно-оздоровительной деятельностью;
2. спортивно-оздоровительной деятельностью с прикладной ориентированной подготовкой;
3. введением в профессиональную деятельность специалиста.

Первая содержательная линия ориентирует образовательный процесс на укрепление здоровья студентов и воспитание бережного к нему отношения. Через свое предметное содержание она нацеливает студентов на

формирование интересов и потребностей в регулярных занятиях физической культурой и спортом, творческое использование осваиваемого учебного материала в разнообразных формах активного отдыха и досуга, самостоятельной физической подготовке к предстоящей жизнедеятельности.

В т о р а я содержательная линия соотносится с интересами студентов в занятиях спортом и характеризуется направленностью на обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности обучающихся.

Т р е т ь я содержательная линия ориентирует образовательный процесс на развитие интереса студентов к будущей профессиональной деятельности и показывает значение физической культуры для их дальнейшего профессионального роста, самосовершенствования и конкурентоспособности на современном рынке труда.

Содержание учебной дисциплины «Физическая культура» реализуется в процессе практических занятий, которые предусматривают организацию учебно-методических и учебно-тренировочных занятий.

Специфической особенностью реализации содержания учебной дисциплины «Физическая культура» является ориентация образовательного процесса на получение преподавателем физического воспитания оперативной информации о степени освоения методических знаний, умений, состоянии здоровья, физического развития, двигательной, психофизической, профессионально-прикладной подготовленности студента.

С этой целью до начала обучения в колледже студенты проходят медицинский осмотр.

Анализ физического развития, физической подготовленности, состояния основных функциональных систем позволяет определить медицинскую группу, в которой целесообразно заниматься обучающимся: основная, подготовительная или специальная.

К основной медицинской группе относятся студенты, не имеющие отклонений в состоянии здоровья, с хорошим физическим развитием и достаточной физической подготовленностью.

К подготовительной медицинской группе относятся лица с недостаточным физическим развитием, слабой физической подготовленностью, без отклонений или с незначительными временными отклонениями в состоянии здоровья.

К специальной медицинской группе относятся студенты, имеющие патологические отклонения в состоянии здоровья.

Используя результаты медицинского осмотра студента, его индивидуальное желание заниматься тем или иным видом двигательной активности, преподаватель физического воспитания распределяет студентов в учебные отделения: спортивное, подготовительное и специальное.

На спортивное отделение зачисляются студенты основной медицинской группы, имеющие сравнительно высокий уровень физического развития и физической подготовленности, выполнившие стандартные контрольные нормативы, желающие заниматься одним из видов спорта, культивируемых в СПО. Занятия в спортивном отделении направлены в основном на подготовку к спортивным соревнованиям в избранном виде спорта.

На подготовительное отделение зачисляются студенты основной и подготовительной медицинских групп. Занятия носят оздоровительный характер и направлены на совершенствование общей и профессиональной двигательной подготовки обучающихся.

На специальное отделение зачисляются студенты, отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе. Занятия с этими студентами нацелены на устранение функциональных отклонений и недостатков в их физическом развитии, формирование правильной осанки, совершенствование физического развития, укрепление здоровья и

поддержание высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения.

Таким образом, освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура»

предполагает, что студентов, освобожденных от занятий физическими упражнениями, практически нет. Вместе с тем в зависимости от заболеваний двигательная активность обучающихся может снижаться или прекращаться. Студенты, временно освобожденные по состоянию здоровья от практических занятий, или имеющие группу инвалидности, осваивают учебно-методический материал, готовят рефераты, выполняют индивидуальные проекты. Темой реферата, например, может быть: «Использование индивидуальной двигательной активности для профилактики и укрепления здоровья».

Все контрольные нормативы по физической культуре студенты сдают в течение учебного года для оценки преподавателем их функциональной и двигательной подготовленности, в том числе и для оценки их готовности к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

3. Место дисциплины в учебном плане

Программа учебной дисциплины ОД.01.06. «Физическая культура»
ФГОС среднего общего образования.

В профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования учебная дисциплина ОД.01.06. «Физическая культура» является частью программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ) по специальности Народное художественное творчество

В учебных планах ППССЗ место учебной дисциплины ОД.01.06. «Физическая культура» – в составе общих общеобразовательных дисциплин, формируемых из обязательных предметных областей ФГОС среднего общего образования для профессий СПО соответствующего профиля профессионального образования.

Программа является единой для всех форм получения образования (очной, заочной), а так же для всех типов и видов образовательных учреждений, Народное художественное творчество

Учебная дисциплина физическая культура является профильной учебной дисциплиной общеобразовательного учебного цикла по специальности Народное художественное творчество

4. Результаты освоения учебной дисциплины

В задачи обучения по дисциплине ОД.01.06. «Физическая культура» в соответствии с требованиями ФГОС СПО входит формирование следующих компетенций

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество

ОК 3. Решать проблемы, оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.

ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

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

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации. Освоение содержания учебной дисциплины ОД.01.06. «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих результатов: личностных: – 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; метапредметных: – 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; предметных: – 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).

5. СОДЕРЖАНИЕ

Физическая культура и здоровый образ жизни :

- Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.
- Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.
- Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.
- Правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, судейство.
- Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).
- Современное состояние физической культуры и спорта в России.
- Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.

Физкультурно-оздоровительная деятельность :

- Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений.
- Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы

упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег.

Физическое совершенствование :

- Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах); бег на короткие, средние и длинные дистанции; прыжки в длину и высоту с разбега; метание гранаты; передвижение на лыжах; плавание; технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах; техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта.
- Спортивные единоборства: технико-тактические действия самообороны; приемы страховки и само страховки.
- Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий; кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; прикладное плавание.

Легкая атлетика:

Вводный инструктаж по технике безопасности по легкой атлетике. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции. Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности:

гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью. Бег на 30 и 100 метров .Челночный бег 4*9 м.

Бег на средние дистанции. Бег на длинные дистанции. Эстафетный бег .Кроссовый бег до 20 мин. Прыжки в длину с места. Прыжки в длину с разбега. Прыжки в высоту. Метание гранаты на дальность.

Футбол

Техника безопасности на уроках по футболу. Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.

Технические приемы в футболе. Командные действия в футболе.
Тактические действия в футболе.

Баскетбол

Техника безопасности на уроках по баскетболу. Совершенствование техники упражнений. Технические приемы игры в баскетболе. Командные действия игры в баскетболе. Правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, судейство. Тактические действия игры в баскетболе. Командно-тактические действия в баскетболе. Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Комбинации из основных элементов техники передвижений. Штрафные броски в кольцо. Бросок мяча одной рукой в движении. Техника вариантов ловли и передачи мяча с сопротивлением защитника. Игра в баскетбол на 2 кольца. Броски в кольцо в баскетболе.

Действия нападающего против нескольких защитников. Учебная игра в баскетбол. Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Учебная игра в «Стритбол». Современное состояние физической культуры и спорта в России. Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.

Гимнастика

Физкультурно - оздоровительная деятельность.

Техника безопасности на уроках гимнастики. Оздоровительные системы Ф.В. Техника кувырка вперед. Техника кувырка назад. Техника выполнения стойки на лопатках. Длинный кувырок(ю), «шпагаты» , переворот вправо или влево(д).

Стойка на голове (ю). Равновесие на правой , « мост» и поворот в упор стоя на одном колене. (д). Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных гимнастических комбинациях(на спортивных снарядах). Упражнения в висе и вис лежа , на гибкость. Висы : подъем «переворотом» (ю). Комбинация на бревне.

Смешанные висы: висы согнувшись и прогнувшись .Гимнастическая полоса препятствий.Комбинация из ранее изученных элементов. Современные фитнес - программы, направленные на достижение и поддержание качества жизни. Подтягивание. Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Гимнастика при умственной и физической деятельности. Упражнения на гимнастическом мате. (поднимание и опускание туловища).Комплексы упражнений адаптивной Ф.К. Лазания по канату в 2 приема и в 3 приема .Оздоровительные ходьба и бег.Опорный прыжок : (прыжки через козла ноги врозь.)Спортивное единоборство: (вольная борьба) .Техника безопасности на уроках по борьбе. Техничко-тактические действия самообороны; приемы страховки и самообороны. (теория и практика.)

Лыжная подготовка

Передвижения на лыжах. Правила техники безопасности при занятиях лыжной подготовкой. Прохождение дистанции до 2 км. Подъемы «елочкой». Попеременно- 2-х шажный, и одновременно-бесшажный ходы . Спуск в низкой стойке.

Прохождение дистанции до 3 км. Спуск в средней стойке. Одновременно-бесшажный ход. Спуск в высокой стойке.

Прохождение дистанции до 4 км. Повороты переступанием. Попеременный 2-х шажный ход . Торможения «плугом» и поворот «упором». Подъёмы и спуски. Прохождение дистанции до 5 км. Прохождению дистанции до 5 км на скорость. Эстафеты на свежем воздухе. Одновременно -одношажные ходы.

Плавание

Техника безопасности по плаванию (теория).Прикладное плавание(теория). Плавание на груди и спине (теория).

Плавание на боку с грузом в руке (теория)

Волейбол

Техника безопасности на уроках по волейболу. Совершенствование технических приемов. Командные действия в волейболе. Тактические

действия в волейболе. Приемы и передачи мяча в парах. Прием мяча после подачи. Правила

соревнований по волейболу. Учебная игра. Игра по правилам волейбола. Нижняя прямая подача. Технические приемы в учебной игре. Командные тактические действия в нападении и в защите. Техника приема и передачи мяча.

Командно-тактические действия в волейболе. Техника выполнения приёма и передачи во встречных колоннах.

Техника выполнения индивидуальной тактики игры. Подачи мяча через сетку по зонам. Техника нападающего удара.

Техника отбивания мяча кулаком под сеткой. Учебная игра в волейбол.

Легкая атлетика

Прикладная физическая подготовка. Инструктаж по технике безопасности по легкой атлетике. Бег на короткую дистанцию. Бег на 30 и 100 метров . Челночный бег 4*9 м. Полоса препятствий . Бег на средние дистанции. Кросс по пересеченной местности. Бег на длинные дистанции. Эстафетный бег.

Прикладное плавание (теория). Прыжки в длину с места. Прыжки в длину с разбега. Метание гранаты.

Футбол

Совершенствование технических приемов. Техника безопасности по футболу. Промежуточная аттестация: «Сдача нормативов по ГТО». Тактические действия в футболе.

Национальная игра « *Русская лапта*»

Техническая и тактическая подготовка в игре «Русская лапта». Учебная игра.

Правила игры «Русская лапта» Учебная игра.

6.ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	<i>I семестр</i>	всего	практика	теория
1	Раздел 1. Физическая культура и здоровый образ жизни	34		
1.1	Тема 1.1. Легкая атлетика. Вводный инструктаж по технике безопасности по легкой атлетике.	1	1	
1.2	Тема 1.2. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.	1	1	
1.3	Тема 1.3. Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью	1	1	
1.4	Тема 1.4.Бег на 30 и 100 метров .	1	1	
1.5	Тема 1.5.Челночный бег 4*9 м.	1	1	
1.6	Тема 1.6.Бег на средние дистанции.	1	1	
1.7	Тема 1.7.Бег на длинные дистанции.	1	1	
1.8	Тема 1.8.Эстафетный бег	1	1	
1.9	Тема 1.9.Кроссовый бег до 20 мин.	1	1	
1.10	Тема 1.10.Прыжки в длину с места.	1	1	

1.11	Тема 1.11.Прыжки в длину с разбега.	1	1	
1.12	Тема 1.12.Прыжки в высоту.	1	1	
1.13	Тема 1.13.Метание гранаты на дальность.	1	1	
	Самостоятельная работа:	13		
	1. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие (сообщение) 2. Система знаний о здоровье. Направленность поведения человека на обеспечение своего здоровья(доклад) 3. Ценностные ориентации студентов на здоровый образ жизни(презентация)			
Футбол				
1.14	Тема 1.14.Техника безопасности на уроках по футболу.Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.	1	1	
1.15	Тема 1.15.Технические приемы в футболе	1	1	
1.16	Тема 1.16.Командные действия в футболе	1	1	
1.17	Тема 1.17.Тактические действия в футболе	1	1	
	Самостоятельная работа:	13		
	1. Структура жизнедеятельности студентов и ее отражение в образе жизни.(доклад) 2. Здоровый образ жизни и его составляющие(презентация) 3. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни.(доклад)			
Баскетбол				
1.18	Тема 1.18.Техника безопасности на уроках по баскетболу. Совершенствование техники упражнений.	1	1	
1.19	Тема 1.19.Технические приемы игры в баскетболе.	1	1	

1.20	Тема 1.20.Командные действия игры в баскетболе. Правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, судейство.	1	1	
1.21	Тема 1.21.Тактические действия игры в баскетболе.	1	1	
1.22	Тема 1.22.Командно-тактические действия в баскетболе.	1	1	
1.23	Тема 1.23.Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.	1	1	
1.24	Тема 1.24.Комбинации из основных элементов техники передвижений.	1	1	
1.25	Тема 1.25.Штрафные броски в кольцо.	1	1	
1.26	Тема 1.26.Бросок мяча одной рукой в движении.	1	1	
1.27	Тема 1.27.Техника вариантов ловли и передачи мяча с сопротивлением защитника.	1	1	
1.28	Тема 1.28.Игра в баскетбол на 2 кольца.	1	1	
1.29	Тема 1.29.Броски в кольцо в баскетболе.	1	1	
1.30	Тема 1.30.Действия нападающего против нескольких защитников	1	1	
1.31	Тема 1.31.Учебная игра в баскетбол. Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).	1	1	
1.32	Тема 1.32.Учебная игра в «Стритбол»	1	1	
1.33	Тема 1.33.Современное состояние физической культуры и спорта в России.	1	1	
1.34	Тема 1.34.Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья. ЗАЧЕТ	1	1	
	Самостоятельная работа:	13		

	<p>1. Основные требования к организации здорового образа жизни.(презентация) 2. Физическое воспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни.(сообщение). 3.Критерии эффективности здорового образа жизни.(презентация) 4. Функциональные возможности проявления здоровья человека в различных сферах жизнедеятельности.(доклад) 5. Сущность и значение использования психопрофилактики и психогигиены в жизнедеятельности.(доклад) 6. Физическое самовоспитание и самосовершенствование как необходимое условие здорового образа жизни(доклад)</p>			
2 семестр		44		
Раздел 2. Физкультурно - оздоровительная деятельность				
2.1	Тема 2.1.Техника безопасности на уроках гимнастики.	1	1	
2.2	Тема 2.2.Оздоровительные системы Ф.В.	1	1	
2.3	Тема 2.3.Техника кувырка вперед.	1	1	
2.4	Тема 2.4.Техника кувырка назад.	1	1	
2.5	Тема 2.5.Техника выполнения стойки на лопатках.	1	1	
2.6	Тема 2.6.Длинный кувырок(ю),«шпагаты» , переворот вправо или влево(д).	1	1	
2.7	Тема 2.7.Стойка на голове (ю),. Равновесие на правой , « мост» и поворот в упор стоя на одном колене. (д).	1	1	
2.8	Тема 2.8.Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных гимнастических комбинациях(на спортивных снарядах).	1	1	
2.9	Тема 2.9. Упражнения в висе и вис лежа , на гибкость.	1	1	
2.10	Тема 2.10.Висы : подъем «переворотом» (ю). Комбинация на бревне (д).	1	1	
	Самостоятельная работа:	5		
	<p>1. Социальные функции физической культуры и спорта.(презентация) 2. Современное состояние физической культуры и спорта, их значение как действенного средства сохранения и укрепления здоровья людей, их физического</p>			

	совершенства.(доклад) 3. Ценности физической культуры.(презентация) 4. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и целостного развития личности.(доклад) 5. Роль жизненно необходимых умений и навыков в психофизической подготовке человека.(доклад)			
Спортивное единоборство: (вольная борьба)		2		
2.11	Тема 2.11.Техника безопасности на уроках по борьбе.	1	1	
2.12	Тема 2.12.Технико-тактические действия самообороны; приемы страховки и самообороны. (теория и практика)	1	1	
	Самостоятельная работа:	5		
	1. Ценностные ориентации и отношения студентов к физической культуре и спорту.(презентация) 2. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении.(сообщение) 3. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.(сообщение) 4. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека.(сообщение) 5. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки.(презентация)			
Лыжная подготовка		8		
2.13	Тема 2.13.Передвижения на лыжах. Правила техники безопасности при занятиях лыжной подготовкой.	1	1	
2.14	Тема 2.14.Прохождение дистанции до 2 км.	1	1	

2.15	Тема 2.15.Подъемы "елочкой".	1	1	
2.16	Тема 2.16.Попеременно- 2-х шажный, и одновременно- бесшажный ходы .	1	1	
2.17	Тема 2.17.Спуск в низкой стойке.	1	1	
2.18	Тема 2.18.Прохождение дистанции до 3 км.	1	1	
2.19	Тема 2.19.Спуск в средней стойке.	1	1	
2.20	Тема 2.20. Одновременно-бесшажный ход.	1	1	
	Самостоятельная работа:	5		
	1. Кардиореспираторная система и ее функции (кровь, сердце, сосуды, легкие).(доклад) 2. Сердечно-сосудистая и дыхательная системы, их связь с физической нагрузкой.(сообщение) 3. Утомление при физической и умственной работе.(презентация) 4. Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека.(доклад) 5. Биологические ритмы и работоспособность.(презентация)			
Плавание		2		
2.21	Тема 2.21. Техника безопасности по плаванию. Прикладное плавание	1	1	
2.22	Тема 2.22. Плавание на груди и спине	1	1	
	Самостоятельная работа:	3		
	1. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности.(доклад) 2. Гипокинезия и гиподинамия, их неблагоприятное влияние на организм.(доклад) 3. Особенности функционирования центральной нервной системы.(презентация)			
Волейбол		10		
2.23	Тема 2.23. Техника безопасности на уроках по волейболу. Совершенствование	1	1	

	технических приемов.			
2.24	Тема 2.24. Командные действия в волейболе.	1	1	
2.25	Тема 2.25. Тактические действия в волейболе.	1	1	
2.26	Тема 2.26. Приемы и передачи мяча в парах.	1	1	
2.27	Тема 2.27. Прием мяча после подачи.	1	1	
2.28	Тема 2.28. Правила соревнований по волейболу. Учебная игра.	1	1	
2.29	Тема 2.29. Игра по правилам волейбола.	1	1	
2.30	Тема 2.30. Нижняя прямая подача.	1	1	
2.31	Тема 2.31. Технические приемы в учебной игре.	1	1	
2.32	Тема 2.32. Техника отбивания мяча кулаком под сеткой. Учебная игра в волейбол.	1	1	
Самостоятельная работа:		2		
	1. Рефлекторная природа двигательной деятельности. (презентация) 2. Рефлекторные механизмы совершенствования двигательной деятельности(сообщение)			
Раздел 3. Физическое совершенствование		12		
3.1	Тема 3.1. Легкая атлетика: Инструктаж по технике безопасности по легкой атлетике. Бег на короткую дистанцию.	1	1	
3.2	Тема 3.2. Бег на 30 и 100 метров .	1	1	
3.3	Тема 3.3.Челночный бег 4*9 м.	1	1	
3.4	Тема 3.4.Полоса препятствий .Бег на средние дистанции.	1	1	
3.5	Тема 3.5.Кросс по пересеченной местности. Бег на длинные дистанции.	1	1	
3.6	Тема 3.6.Эстафетный бег.	1	1	
3.7	Тема 3.7.Прыжки в длину с места. Прыжки в длину с разбега.	1	1	

3.8	Тема 3.8.Метание гранаты.	1	1	
	Самостоятельная работа:	7		
	1. Методы физического воспитания.(презентация) 2. Методические принципы физического воспитания.(доклад) 3. Воспитание физических качеств.(презентация) 4. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи.(доклад) 5. Специальная физическая подготовка ее цели и задачи.(презентация) 6. Основные принципы определения и увеличения нагрузки и интенсивности.(доклад) 7. Продолжительность и интенсивность занятий.(сообщение)			
Футбол		2		
3.9	Тема 3.9.Совершенствование технических приемов. Техника безопасности по футболу.	1	1	

3.10	Тема 3.10.Тактические действия в футболе.	1	1	
	Самостоятельная работа:	7		
	1. Значение мышечной релаксации.(презентация) 2. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте.(сообщение) 3. Формы занятий физическими упражнениями.(сообщение) 4. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия.(доклад) 5. Спортивная подготовка ее цели и задачи.(презентация) 6. Структура подготовленности спортсмена.(сообщение) 7. История развития легкой атлетики.(презентация)			
Национальная игра « Русская лапта»		2		

3.11	Тема 3.11.Техническая и тактическая подготовка в игре «Русская лапта». Учебная игра.	1	1	
3.12	Тема 3.12.Правила игры «Русская лапта». Учебная игра. ЗАЧЕТ	1	1	
	Самостоятельная работа:	5		
	1. Легкая атлетика в системе физической культуры.(сообщение) 2. Техника низкого и высокого старта.(доклад) 3. Основные правила соревнований в беге на короткие и длинные дистанции.(сообщение) 4. Состав и обязанности бригады судей на старте и финише легкоатлетического кросса.(сообщение) 5. Подготовка дистанции для проведения легкоатлетического кросса, протоколы, необходимые для проведения и их оформления.(доклад)			

Для характеристики уровня усвоения учебного материала используются следующие обозначения:

- 1.- ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
- 2.- репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством);
- 3.- продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач).

7. ПРИМЕРНЫЕ ТЕМЫ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ПРОЕКТОВ

1. Адаптация к физическим нагрузкам и ее медико-биологические характеристики у спортсменов циклических видов спорта.
2. В хоккей играют настоящие мужчины.
3. Влияние занятий физическими упражнениями из традиционных и нетрадиционных систем физического воспитания в профилактике и борьбе с вредными привычками.
4. Влияние занятий физическими упражнениями на развитие телосложения.
5. Влияние современного олимпийского и физкультурно-массового движения на развитие культуры общества и человека.
6. Влияние физических упражнений на мышцы
7. Влияние физических упражнений на основные системы организма.
8. Гиподинамия – болезнь конца 20 – начала 21 века.
9. Двигательная активность и здоровье человека.
10. Здоровый образ жизни
11. Здоровье, здоровый образ жизни и профилактика избыточной массы тела.
12. избыточного веса и роль физической культуры и спорта в его профилактике.
13. Индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укреплением здоровья и повышением физической подготовленности.
14. История Олимпийских игр как международного спортивного движения
15. Комплексы упражнений при заболеваниях опорно-двигательного аппарата
16. Личности в современном олимпийском движении.
17. Место и роль физической культуры и спорта в реабилитации инвалидов.
18. Общая физическая подготовка: цели и задачи
19. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов.
20. Организация и проведение туристических походов.
21. Организация физического воспитания
22. Основные двигательные (физические) качества человека, их характеристика и особенности методики развития.
23. Основы методики и организация самостоятельных занятий физическими упражнениям

24. Основы техники безопасности и профилактики травматизма при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом.
25. Перестройка мышц под влиянием физических нагрузок.
26. Питание спортсменов
27. Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом.
28. Правила игры в фут-зал (мини-футбол), утвержденные фифа.
29. Приемы самоконтроля в процессе занятий физическими упражнениями.
30. Проблемы здоровья человека, средства его укрепления и сохранения.
31. Психолого-педагогические и физиологические основы обучения двигательным действиям.
32. Развитие быстроты
33. Развитие двигательных способностей
34. Развитие зимних видов спорта на Южном Урале и успехи уральских спортсменов на Олимпийских играх и международных первенствах.
35. Развитие основных физических качеств юношей. Опорно-двигательный аппарат. Сердечно-сосудистая, дыхательная и нервная системы
36. Развитие силы и мышц
37. Развитие экстремальных видов спорта
38. Роль занятий физической культурой в профилактике острых респираторных заболеваний.
39. Роль и значение занятий физической культурой и спортом в профилактике заболеваний, укреплении здоровья, поддержании репродуктивных функций человека, сохранения долголетия.
40. Самостоятельные занятия по общей физической подготовке.
41. Сноубординг. Спорт молодых.
42. Современные виды двигательной активности.
43. Спорт высших достижений
44. Спортивно-оздоровительное плавание.
45. Спортивно-оздоровительные системы в отечественной и зарубежной культуре.
46. Техничко-тактическая подготовка в футболе.
47. Утренняя гигиеническая гимнастика
48. Физическая культура и спорт в крупных туристских комплексах.

49. Физическая культура и физическое воспитание

50. Физическое воспитание в семье

51. Характеристика основных форм оздоровительной физической культуры.

8. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Реализация программы дисциплины требует наличия открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий и спортивного зала.

Оборудование учебного кабинета и спортивного зала:

- посадочные места по количеству обучающихся;
- рабочее место преподавателя;
- спортивный инвентарь.

Технические средства обучения:

- компьютер с лицензионным программным обеспечением;
- многофункциональный принтер;
- музыкальный центр.

Оборудование спортивного зала и спортивной площадки:

- гантели;
- тренажеры;
- гири;
- лыжный инвентарь;
- баскетбольные, волейбольные, гандбольные, футбольные, теннисные мячи;
- скакалки;
- гимнастические коврики;
- скамейки;
- секундомеры;
- ракетки для бадминтона и настольного тенниса и т.д.

9. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБУЧЕНИЯ. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНЫХ ИЗДАНИЙ, ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСОВ, ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

Основные источники:

1. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник / Под ред. Кикотия В.Я., Барчукова И.С.. - М.: Юнити, 2017. - 288 с.
2. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник / Под ред. В.Я. Кикотия, И.С. Барчукова. - М.: Юнити, 2016. - 431 с.
3. Баженова, Е.А. Английский язык для направления "Физическая культура" / Е.А. Баженова. - М.: Academia, 2018. - 192 с.
4. Бароненко, В.А. Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие / В.А. Бароненко, Л. А. Рапопорт. - М.: Альфа-М, 2017. - 352 с.
5. Барчуков, И.С. Физическая культура / И.С. Барчуков. - М.: Academia, 2017. - 304 с.
6. Барчуков, И.С. Физическая культура / И.С. Барчуков. - М.: Academia, 2017. - 416 с.
7. Барчуков, И.С. Физическая культура: методики практического обучения (для бакалавров) / И.С. Барчуков. - М.: КноРус, 2018. - 62 с.
8. Барчукова, Г.В. Физическая культура: настольный теннис: Учебное пособие / Г.В. Барчукова, А.Н. Мизин. - М.: Советский спорт, 2015. - 312 с.
9. Бишаева, А.А. Физическая культура (для бакалавров) / А.А. Бишаева, В.В. Малков. - М.: КноРус, 2018. - 167 с.
10. Бишаева, А.А. Физическая культура: Учебник / А.А. Бишаева. - М.: Академия, 2018. - 224 с.
11. Бишаева, А.А. Физическая культура: Учебник / А.А. Бишаева. - М.: Академия, 2018. - 256 с.
12. Бишаева, А.А. Физическая культура: Учебник / А.А. Бишаева. - М.: Academia, 2017. - 136 с.
13. Бишаева, А.А. Физическая культура / А.А. Бишаева. - М.: Academia, 2017. - 136 с.
14. Бишаева, А.А. Физическая культура / А.А. Бишаева. - М.: Academia, 2017. - 96 с.
15. Бишаева, А.А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента (для бакалавров) / А.А. Бишаева. - М.: КноРус, 2017. - 160 с.
16. Бишаева, А.А. Физическая культура: Учебник / А.А. Бишаева. - М.: Academia, 2017. - 144 с.
17. Бурякин, Ф.Г. Физическая культура зрелого и пожилого контингентов населения (общие основы теории и практики) / Ф.Г. Бурякин. - М.: Русайнс, 2019. - 284 с.
18. Вайнер, Э.Н. Лечебная физическая культура (для бакалавров) / Э.Н. Вайнер. - М.: КноРус, 2017. - 480 с.
19. Виленский, М.Я. Физическая культура (спо) / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. - М.: КноРус, 2018. - 256 с.
20. Виленский, М.Я. Физическая культура (для бакалавров) / М.Я. Виленский. - М.: КноРус, 2017. - 128 с.
21. Виленский, М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента (для

- бакалавров) / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. - М.: КноРус, 2018. - 256 с.
22. Виноградов, П.А. Физическая культура и спорт трудящихся / П.А. Виноградов, Ю.В. Окуньков. - М.: Советский спорт, 2015. - 172 с.
23. Гелецкая, Л.Н. Физическая культура студентов специального учебного отделения: Учебное пособие / Л.Н. Гелецкая, Д.А. Шубин, И.Ю. Бирдигулова. - М.: Инфра-М, 2015. - 472 с.
24. Гришина, Ю.И. Физическая культура студента: учебное пособие / Ю.И. Гришина. - РнД: Феникс, 2019. - 283 с.
25. Гришина, Ю.И. Физическая культура студента: Учебное пособие / Ю.И. Гришина. - Рн/Д: Феникс, 2019. - 480 с.
26. Кузнецов, В.С. Физическая культура (спо) / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. - М.: КноРус, 2016. - 224 с.
27. Малейченко, Е.А. Физическая культура. Лекции: Учебное пособие / Е.А. Малейченко и др. - М.: Юнити, 2016. - 208 с.
28. Маргазин, В.А. Лечебная физическая культура (ЛФК) при заболеваниях желудочно-кишечного тракта и нарушениях обмена / В.А. Маргазин. - СПб.: СпецЛит, 2016. - 112 с.
29. Маргазин, В.А. Лечебная физическая культура (ЛФК) при заболеваниях сердечно-сосудистой и дыхательной систем / В.А. Маргазин. - СПб.: СпецЛит, 2015. - 234 с.
30. Муллер, А.Б. Физическая культура студента: Учебное пособие / А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко и др. - М.: Инфра-М, 2018. - 320 с.
31. Муллер, А.Б. Физическая культура: Учебник и практикум для СПО / А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко. - Люберцы: Юрайт, 2016. - 424 с.
32. Пензулаева, Л. Физическая культура в детском саду. 4-5лет. Средняя группа / Л. Пензулаева. - М.: Мозаика-Синтез, 2015. - 112 с.
33. Пензулаева, Л. Физическая культура в детском саду. 6-7лет. Подготовительная к школе группа / Л. Пензулаева. - М.: Мозаика-Синтез, 2015. - 112 с.
34. Пензулаева, Л. Физическая культура в детском саду. 5-6лет. Старшая группа / Л. Пензулаева. - М.: Мозаика-Синтез, 2015. - 128 с.
35. Попов, С.Н. Лечебная физическая культура: Учебник / С.Н. Попов. - М.: Academia, 2019. - 96 с.
36. Решетников, Н.В. Физическая культура: Учебник / Н.В. Решетников. - М.: Academia, 2015. - 480 с.
37. Решетников, Н.В. Физическая культура: Учебник / Н.В. Решетников. - М.: Академия, 2018. - 288 с.

Интернет-ресурсы:

1. Kindersport. <http://www.kindersport.ru>/Материалы о детском и юношеском спорте. Информация со стадионов Москвы и регионов. Фотогалерея. Календари игр. Об экипировке. Положения о соревнованиях. Чат. Ссылки.
2. <http://www.worldance.ru/>
The World Of Dance: Спортивные бальные танцы. Новости из мира спортивного бального танца. Официальная информация МФСТ. Поиск партнеров и партнерш. Книги по бальным танцам. Фотографии и репортажи с конкурсов.
3. <http://olympic.ware.com.ua/>
OlympicWare. Этот веб-сайт полностью посвящен Олимпийским играм. Его базы содержат данные о всех Олимпиадах начиная с 1896 года (первые игры в Афинах).
4. <http://www.tours.ru/sport/>
Азимут. Сайт о детском спортивном туризме.
5. <http://badminton.hut.ru>
Бадминтон России. Информация о российском и мировом бадминтоне: последние новости, рейтинг, инвентарь, тренировки, площадки, корты, игроки, ракетки, воланы, правила, результаты, фотографии, а также можете приобрести инвентарь Yonex по оптовым ценам.
6. <http://www.gym.by.ru>
Бодибилдинг on-line. Сайт, посвящен бодибилдингу, пауэрлифтингу, и всему что с ними связано. Имеется галерея, коллекция ссылок. На страницах сайта можно найти статьи о питании, форме, физиологии, витаминах, минералах. Библиотека, чат - заходите пообщаться!
7. <http://boxing.ru>
Бокс - информационный сайт. База данных по российским боксерам. Официальный рейтинг Федерация профессионального бокса России. Видеофрагменты лучших боев. Энциклопедия бокса. Журнал "Гонг". Правила проведения боев.
8. <http://www.chigarev.hotmail.ru>
Гандбол в России. История гандбола. Олимпийская статистика. Легенды гандбола. Чемпионат России. Судьи. Юмор.
9. <http://members.fortunecity.com/healthdoc/default.htm>

Если хочешь быть здоров. Публикуются различные материалы по физкультуре и спорту, различным методикам оздоровления и т.п.

10. <http://ipk.spab.ru/newscon1.htm>
Инновационные аспекты совершенствования дополнительного образования в сфере физической культуры и спорта. Материалы всероссийской научно-практической конференции.
11. <http://ball.r2.ru/>
Мир баскетбол. Сайт посвящен правилам, технике, тактике, биографии игроков, истории команд.
12. <http://www.niios.boom.ru>
НИИ проблем олимпийского спорта. Основные направления работы. Лаборатории отделов. Методики.
13. <http://kidsport.narod.ru/>
Ранний старт. Задача сайта - доведение до самой широкой аудитории родителей, тренеров, врачей и профессиональных спортсменов обобщенной информации о методиках раннего спортивного старта и уже имеющегося в этой важной сфере жизни опыта.
14. <http://fkvot.infosport.ru/1996N2/p2-10.htm>
Роль и место физического воспитания в формировании валеологической службы в школе. Статья в журнале "Физическая культура".
15. <http://sportlaws.infosport.ru>
Спортивное право. База данных, содержащая нормативные и законодательные акты, регулирующие правовые, организационные, экономические и социальные отношения в сфере физической культуры и спорта.
16. http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov_set/
Физическая культура студента. Электронный учебник. Содержание учебника соответствует примерной программе дисциплины "Физическая культура" для высших учебных заведений.
17. <http://lib.sportedu.ru>
Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту РФ. Краткая история и структура библиотеки. Электронный каталог информационных ресурсов библиотеки. Поиск в каталоге. Обзор новых поступлений.
18. http://www.iro.yar.ru:8100/resource/distant/physic_culture/index.shtml - Ярославский институт развития образования

Сайты спортивных федераций РФ

1. <http://www.parasport.ru> — Федерация парашютного спорта
2. <http://www.basket.ru> — Федерация баскетбола
3. <http://www.paintball.ru> — Федерация спортивного пейнтбола
4. <http://www.shashki.ru> — Федерация шашек
5. <http://www.shaping.ru> — Федерация шейпинга
6. <http://www.aiki.ru> — Федерация айкидо
7. <http://www.far.risk.ru> — Федерация альпинизма
8. <http://www.aerobics.ru> — Федерация аэробики
9. <http://www.billiard-info.ru> — Федерация бильярдного спорта
10. <http://www.volley.ru> — Федерация волейбола
11. <http://www.russian-kayak.da.ru> — Федерация гребли на байдаках и каноэ
12. <http://www.yachting.ru> — Федерация парусного спорта
13. <http://www.rfrg.org> — Федерация художественной гимнастики
14. <http://www.karate.org.ru> — Федерация ояма киокушинкай каратэ-до
15. <http://www.cycling.ru> — федерация велосипедного спорта
16. <http://www.waterpolo.roc.ru> — Федерация водного поло
17. <http://www.frb.nm.ru> — Федерация рукопашного боя
18. <http://www.sport.ru/fieldhockey/roc.ru> — Федерация хоккея на траве
19. <http://www.fhr.ru> — Федерация хоккея
20. <http://www.rusbandy.ru> — Федерация хоккея с мячом
1. www.openclass.ru/sub/Физическая%20культура Открытый класс, физическая культура
2. pedsovet.su/load/98 Сообщество взаимопомощи учителей, физическая культура
3. www.uchportal.ru Учительский портал
4. www.zavuch.info/metodichka/advanced-search-results/26965 Завуч.инфо. Физическая культура и здоровье человека
5. fcior.edu.ru/ - Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов
6. www.lib.sportedu.ru
7. www.school.edu.ru
8. www.infosport.ru/minsport/
9. www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации)

10. www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»)
11. window.edu.ru Единое окно доступа к образовательным ресурсам.
12. www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России)
13. www.goup32441.narod.ru (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009)
14. www.school.edu.ru/default.asp Российский образовательный портал