

Министерство образования и науки Российской Федерации
Министерство образования Красноярского края
Краевое государственное бюджетное профессиональное
образовательное учреждение
«Красноярский педагогический колледж № 2»
Цикловая комиссия социально-гуманитарных дисциплин

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.05 Физкультура

44.02.01 Дошкольное образование

Срок реализации ОПОП-ППССЗ углубленной подготовки:

на очной форме обучения – 2017-2020 уч.г.

на заочной форме обучения – 2017-2021 уч.г.

Год реализации рабочей программы:

на очной форме обучения – 2017-2018 уч.г.

на заочной форме обучения – 2018-2019 уч.г.

РАССМОТРЕНА
цикловой комиссией
социально-гуманитарных
дисциплин
« » _____ 20__ г.

Председатель
_____/ Л.А. Нездолей/

Рабочая программа учебной
дисциплины разработана на основе
Федерального государственного
образовательного стандарта по
специальности среднего
профессионального образования
44.02.01 Дошкольное образование

СОГЛАСОВАНА
Заместитель директора по учебной
работе
_____/ С.В. Мещерякова
«__» _____ 20__ г.

АКТУАЛИЗИРОВАНА
для реализации в 2017-2018 учебном
году
Председатель цикловой комиссии
социально-гуманитарных дисциплин
_____/ Л.А. Нездолей/
«__» _____ 20__ г.

Разработчик(и):

Никитина Светлана Васильевна, преподаватель

Пименов Юрий Борисович, преподаватель

Плотникова Галина Геннадьевна, преподаватель

Шаврин Александр Владимирович, преподаватель

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|---|-----------|
| 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | стр. 4 |
| 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 7 |
| 3. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 13 |
| 4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 16 |

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.05 Физкультура

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы – программы подготовки специалистов среднего звена (далее ОПОП-ППССЗ) углубленной подготовки КГБПОУ «Красноярский педагогический колледж №2» в соответствии с ФГОС СПО по специальности 44.02.01 Дошкольное образование.

Срок реализации ОПОП-ППССЗ – 2017-2020 уч.г.

Данная рабочая программа реализуется на очной форме обучения в 2017-2018 учебном году, в первом и втором семестрах; на заочной форме обучения в 2017-2018 учебном году, в первом и втором семестрах.

Учебная дисциплина ОГСЭ.05 Физкультура входит в состав общего гуманитарного и социально-экономического цикла.

1.2. Требования к результатам освоения учебной дисциплины

Содержание учебной дисциплины ориентировано на формирование у студентов следующих компетенций:

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

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

ОК 3. Оценивать риски и принимать решение в нестандартных ситуациях.

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

ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с руководством, коллегами и социальными партнерами.

ОК 7. Ставить цели, мотивировать деятельность воспитанников, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество образовательного процесса.

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

ОК 9. Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания, смены технологий.

ОК 10. Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья детей.

ОК 11. Строить профессиональную деятельность с соблюдением регулирующих ее правовых норм.

ПК 1.1. Планировать мероприятия, направленные на укрепление здоровья ребенка и его физическое развитие.

ПК 1.3. Проводить мероприятия по физическому воспитанию в процессе выполнения двигательного режима.

ПК 3.2. Проводить занятия с детьми дошкольного возраста.

В результате освоения учебной дисциплины студент должен уметь:

У₁ - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

У₂* - обеспечивать рациональную двигательную деятельность в соответствии с безопасными правилами;

У₃* - владеть способами организации двигательной деятельности;

У₄* - осуществлять профилактические действия в целях оздоровления организма.

В результате освоения учебной дисциплины студент должен знать:

З₁ - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

З₂ - основы здорового образа жизни.

1.3. Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины

Максимальная учебная нагрузка студента 400 часов, в том числе:

– обязательная аудиторная учебная нагрузка студента по очной форме 200 часов; по заочной форме 12 часов,

– самостоятельной работы студента по очной форме 200 часов; по заочной форме 388 часов.

1.4. Использование объема времени, отведенного на вариативную часть

Вариативная часть в объеме 56 часов направлена:

а) на расширение и углубление подготовки, определяемой содержанием обязательной части;

б) обеспечивает подготовку специалистов к активному участию в осуществлении профилактических действий в целях организации оздоровительной работы с детьми дошкольного возраста.

Перечень общих и профессиональных компетенций, дополнительных знаний, умений, осваиваемых студентами за счет объема времени, отведенного на вариативную часть

| № п/п | Код ОК, ПК | Код дополнительных З, У | №, наименование темы | Кол-во часов |
|--------------|--|---|--|---------------------|
| 1. | ОК 2. ОК 4. ОК 5. ОК 9. | У ₂ * - обеспечивать рациональную двигательную деятельность в соответствии с безопасными правилами. У ₃ * - владеть способами организации двигательной деятельности. | Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность – как основа физической культуры человека. Тема 1.5. Волейбол – одно из средств организации двигательной деятельности. | 8 |
| 2. | ОК 2. ОК 4. ОК 5. ОК 7. ОК 9. ПК 1.1. ПК 3.2. ПК 1.3. | У ₄ * - осуществлять профилактические действия в целях оздоровления организма. | Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность – как основа физической культуры человека. Тема 1.6. Технологии физической культуры, используемые в целях профилактики и оздоровления организма. | 48 |
| Всего | | | | 56 |

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1.1. Объем учебной нагрузки и виды учебной работы студентов при очной форме обучения

| Вид учебной работы | Всего | Объем часов по семестрам | | | | | |
|--|-------|--------------------------|----|----|----|----|----|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Максимальная учебная нагрузка (всего) | 400 | 64 | 88 | 60 | 76 | 64 | 48 |
| Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) | 200 | 32 | 44 | 30 | 38 | 32 | 24 |
| в том числе: | | | | | | | |
| теоретические занятия | | - | - | - | - | - | - |
| практические занятия | 200 | 32 | 44 | 30 | 38 | 32 | 24 |
| Самостоятельная работа студента (всего) | 200 | 32 | 44 | 30 | 38 | 32 | 24 |
| Промежуточная аттестация в форме | | з | з | з | з | з | дз |

2.1.2. Объем учебной нагрузки и виды учебной работы студентов при заочной форме обучения

| Вид учебной работы | Всего | Объем часов по семестрам | | | | | | | |
|--|-------|--------------------------|---|-----|---|-----|----|---|---|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Максимальная учебная нагрузка (всего) | 400 | | | | | | | | |
| Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) | 12 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | | |
| в том числе: | | | | | | | | | |
| теоретические занятия | 12 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | | |
| практические занятия | | - | - | - | - | - | - | | |
| Самостоятельная работа студента (всего) | 388 | | | | | | | | |
| в том числе: | | | | | | | | | |
| контрольная работа | | | | 6 | | 12 | | | |
| Промежуточная аттестация в форме | | | з | к.р | з | к.р | дз | | |

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

| Коды ОК, ПК | Коды знаний и умений | Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа студентов | Объем часов (очная форма обучения/ заочная форма обучения) | | | | |
|--------------------------|----------------------------------|---|--|---|----------------|---------|------------------------------|----------------------------|
| | | | | Макс. учебная нагрузка | Самост. работа | | Обязательные учебные занятия | |
| | | | | | очная | заочная | Всего | в том числе практ. занятия |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| ОК 1. ОК 11. | З ₁ | Введение | Цель, задачи, предмет и организационная структура учебной дисциплины «Физическая культура». Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном, социальном развитии человека. Значение физической культуры в профессиональной деятельности воспитателя. | 2 | 0 | 0 | 2/2 | |
| | | | Практические занятия | | | | | |
| | | | 1.Освоение приемов измерений функционального состояния организма в процессе занятий физической культурой. | | | | 2/0 | 2/0 |
| | | Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность – как основа физической культуры человека. | | | | | | |
| ОК 2. ОК 8. ОК 10. | З ₁ У ₁ | Тема 1.1. Виды двигательной деятельности как средства физической культуры. | Содержание учебного материала: Легкая атлетика. Легкоатлетические упражнения. Бег на короткие, средние и длинные дистанции. Уровень физической подготовленности студента. Легкая атлетика как основа | 62 | | 62 | 30/0 | |

| | | | | | | | | |
|--------------------------|----------------------------------|---|--|----|----|----|------|------|
| | | | <p>формирования умений и навыков двигательной деятельности. Настольный теннис. Элементы игры в настольный теннис. Двусторонняя игра в настольный теннис – как способ организации собственной двигательной деятельности. Правила безопасной организации занятий настольным теннисом.</p> | | | | | |
| | | | Практические занятия | | | | | |
| | | | 1. Освоение техники выполнения физических упражнений по легкой атлетике. | | | | | 8/0 |
| | | | 2. Освоение техники выполнения подачи в игре в настольный теннис. | | | | | 6/0 |
| | | | 3. Освоение техники выполнения передач и ударов в игре в настольный теннис. | | | | | 16/0 |
| | | | Самостоятельная работа | | | | | |
| | | | 1 Освоение основных видов движений в ритмике. | | 32 | | | |
| ОК 2. ОК 8. ОК 10. | З ₁ У ₁ | Тема 1.2. Виды двигательной деятельности как средства общекультурного и профессионального развития человека. | <p>Содержание учебного материала: Настольный теннис. Элементы игры в настольный теннис. Двусторонняя игра в настольный теннис – как способ организации двигательной деятельности в дошкольном образовательном учреждении. Гимнастика. Строевые приемы. Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов. Акробатика. Подвижные игры со строевыми приемами. Легкая атлетика. Легкоатлетические упражнения. Бег на короткие, средние и длинные дистанции. Легкая атлетика как средство совершенствования физической подготовленности.</p> | 88 | | 86 | 44/2 | |
| | | | Практические занятия | | | | | |

| | | | | | | | | |
|---|----------------|--|---|----|----|----|------|------|
| | | | 1.Совершенствование техники элементов игры в настольный теннис. | | | | | 8/0 |
| | | | 2.Совершенствование навыков двусторонней игры в настольный теннис. | | | | | 12/0 |
| | | | 3. Освоение техники акробатических элементов. | | | | | 12/0 |
| | | | 4. Совершенствование техники легкоатлетических упражнений. | | | | | 12/0 |
| | | | Самостоятельная работа | | | | | |
| | | | 1. Освоение основных видов движений в ритмике. | | 44 | | | |
| ОК 2. ОК 3. ОК 6. ОК 10. ОК 11. | З ₁ | Тема 1.3. Баскетбол – как одно из средств социального развития. | Содержание учебного материала: Легкая атлетика. Легкоатлетические упражнения. Бег на короткие, средние и длинные дистанции. Легкая атлетика как средство укрепления здоровья. Баскетбол. Элементы баскетбола. Баскетбол – средство взаимодействия с партнерами в команде. | 60 | | 58 | 30/2 | |
| | | | Практические занятия | | | | | |
| | | | 1. Совершенствование техники бега. | | | | | 8/0 |
| | | | 2.Освоение техники элементов игры в баскетбол. | | | | | 20/0 |
| | | | 3. Освоение правил игры в баскетбол. | | | | | 2/0 |
| | | | Самостоятельная работа | | | | | |
| | | | 1. Освоение элементов хореографии. | | 30 | | | |
| ОК 2. ОК 3. ОК 6. ОК 10. ОК 11. | З ₁ | Тема 1.4. Волейбол – как средство развития и совершенствования двигательных умений и навыков. | Содержание учебного материала: Волейбол. Элементы волейбола. Волейбол – как средство общекультурного, профессионального и социального развития человека. Легкая атлетика. Легкоатлетические упражнения. Бег на короткие, средние и длинные дистанции. | 76 | | 74 | 38/2 | |
| | | | Практические занятия | | | | | |

| | | | | | | | | |
|--|--------------------------------------|--|---|----|----|----|------|------|
| | | | 1.Освоение техники элементов игры в волейбол. | | | | | 30/0 |
| | | | 2. Освоение правил игры в волейбол. | | | | | 4/0 |
| | | | 3.Совершенствование техники бега. | | | | | 4/0 |
| | | | Самостоятельная работа | | | | | |
| | | | 1. Совершенствование техники элементов хореографии. | | 38 | | | |
| ОК 2. ОК 4. ОК 5. ОК 9. | У ₂ * У ₃ * | Тема 1.5. Волейбол – одно из средств организации двигательной деятельности. | Содержание учебного материала: Легкая атлетика. Легкоатлетические упражнения. Бег на короткие, средние и длинные дистанции. Легкая атлетика как средство оздоровления организма. Волейбол. Элементы волейбола. Игра в волейбол – как способ организации физкультурной деятельности. | 64 | | 62 | 32/2 | |
| | | | Практические занятия | | | | | |
| | | | 1. Совершенствование техники бега. | | | | | 8/0 |
| | | | 2. Совершенствование техники элементов игры в волейбол. | | | | | 20/0 |
| | | | 3. Закрепление знаний о правилах игры в волейбол. | | | | | 4/0 |
| | | | Самостоятельная работа | | | | | |
| | | | 1. Занятие по выбору. | | 32 | | | |
| ОК 2. ОК 4. ОК 5. ОК 7. ОК 9. ПК 1.1. ПК 3.2. ПК 1.3. | У ₄ * | Тема 1.6. Технологии физической культуры, используемые в целях профилактики заболеваний и оздоровления организма. | Содержание учебного материала: Подвижные игры с разными видами движений. Подвижные игры – как средство профессиональной подготовки воспитателя. Оздоровительные технологии как средство профилактики заболеваний и укрепления здоровья. | 48 | | 46 | 24/2 | |
| | | | Практические занятия | | | | | |
| | | | 1.Освоение содержания и развитие | | | | | 6/0 |

| | | | | | | | | |
|---|----------------------------------|---|--|------------|------------|------------|---------------|--------------|
| | | | двигательных действий в процессе подвижной игры. | | | | | |
| | | | 2. Овладение приемами профилактических действий в целях оздоровления организма. | | | | | 18/0 |
| | | | Самостоятельная работа | | | | | |
| | | | 1. Занятие по выбору. | | 24 | | | |
| ОК 1. ОК 2. ОК 4. ОК 5. | 3 ₁ 3 ₂ | 1. Контрольная работа | 1. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. | | | | | |
| ОК 1. ОК 2. ОК 4. ОК 5. ОК 8. | 3 ₁ 3 ₂ | 2. Контрольная работа | 2. Разработка программы физкультурно-оздоровительной деятельности для формирования основ здорового образа жизни. | | | | | |
| | | Общее количество по учебной дисциплине | | 400 | 200 | 388 | 200/12 | 200/0 |

3. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

| Результаты освоения учебной дисциплины | | Разделы и темы | Основные показатели оценки результата | Формы контроля и методы оценки |
|--|----------------------------------|--|--|---|
| Код ОК и ПК | Код знаний и умений | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| ОК 1. ОК 11. | З ₁ | Введение. Цель, задачи, предмет и организационная структура учебной дисциплины «Физическая культура». Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном, социальном развитии человека. Значение физической культуры в профессиональной деятельности воспитателя. | - умение правильно проводить измерения функционального состояния организма в процессе занятий физической культурой. | |
| ОК 1. ОК 2. ОК 8. ОК 10. | З ₁ У ₁ | Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность – как основа физической культуры человека. Тема 1.1. Виды двигательной деятельности как основные средства физической культуры. | - выполнение элементов в игре в настольный теннис в соответствии с техникой; - обеспечение физкультурной деятельности в соответствии с правилами безопасности; - выполнение основных видов движений в ритмике в соответствии с техникой. | Групповой контроль. Оценка техники элементов в игре в настольный теннис. Оценка выполнения самостоятельной работы. Групповой контроль. Оценка выполнения техники основных видов движений в ритмике. |
| ОК 2. ОК 3. ОК 6. | З ₁ У ₁ | Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность – как основа физической культуры | - умение применять правила в игре в настольный теннис; - выполнение акробатических элементов в | Групповой контроль. Оценка развития уровня выносливости. |

| | | | | |
|---|--------------------------------------|--|--|---|
| | | культуры человека. Тема 1.2. Виды двигательной деятельности как средства общекультурного и профессионального развития человека. | соответствии с техникой; - обеспечение профилактики травматизма в соответствии с безопасными правилами; - определение показателей развития физических качеств; с учетом разработанных показателей; - выполнение основных видов движений в ритмике в соответствии с техникой. | Оценка выполнения самостоятельной работы. Групповой контроль. Оценка выполнения техники основных видов движений в ритмике. |
| ОК 2. ОК 3. ОК 6. ОК 10. ОК 11. | З ₁ | Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность – как основа физической культуры человека. Тема 1.3. Баскетбол – как одно из средств социального развития. | - выполнение элементов игры в баскетбол в соответствии с техникой; - самостоятельный выбор методов взаимодействия с партнерами в коллективной двигательной деятельности; - самостоятельный выбор методов решения в стандартных и нестандартных ситуациях; - соблюдение правил игры в баскетбол; - составление комплекса ритмических упражнений; - выполнение элементов хореографии в соответствии с техникой. | Групповой контроль. Оценка соблюдения правил в игре в баскетбол. Оценка выполнения самостоятельной работы. Групповой контроль. Оценка выполнения техники элементов хореографии. |
| ОК 2. ОК 3. ОК 6. ОК 10. ОК 11. | З ₄ | Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность – как основа физической культуры человека. Тема 1.4. Волейбол – как средство развития и совершенствования двигательных умений и навыков. | - выполнение техники элементов в игре в волейбол в соответствии с техникой и показателями; - самостоятельный выбор методов взаимодействия с партнерами в коллективной двигательной деятельности; - самостоятельный выбор методов решения в стандартных и нестандартных ситуациях; - соблюдение правил игры волейбол; - выполнение танцевальной комбинации в соответствии с требованиями техники. | Групповой контроль. Оценка техники элементов в игре в волейбол. Оценка выполнения самостоятельной работы. Групповой контроль. Оценка выполнения танцевальной комбинации. |
| ОК 2. ОК 4. ОК 5. ОК 9. | У ₂ * У ₃ * | Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность – как основа физической культуры человека. Тема 1.5. Волейбол – одно из средств | -- выполнение элементов игры в волейбол в соответствии с техникой; - самостоятельный выбор методов взаимодействия с партнерами в коллективной двигательной деятельности; | Групповой контроль. Закрепление знаний о правилах игры в волейбол. Оценка выполнения |

| | | | | |
|--|------------------|--|--|--|
| | | организации двигательной деятельности. | <ul style="list-style-type: none"> - самостоятельный выбор методов решения в стандартных и нестандартных ситуациях; - понимание роли и соблюдение правил игры в волейбол; - определение развития физических качеств с учетом разработанных критериев. | самостоятельной работы. Групповой контроль. Оценка техники элементов игры в волейбол. |
| ОК 2. ОК 4. ОК 5. ОК 7. ОК 9. ПК 1.1. ПК 3.2. ПК 1.3. | У ₄ * | <p>Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность – как основа физической культуры человека.</p> <p>Тема 1.6. Технологии физической культуры, используемые в целях профилактики заболеваний и оздоровления организма.</p> | <ul style="list-style-type: none"> - понимание роли физических упражнений оздоровительной направленности и выполнение их в соответствии с техникой; - понимание роли подвижной игры в организации двигательной деятельности и определение места применения в зависимости от цели и задач; - определение развития физических качеств с учетом разработанных показателей. | <p>Групповой контроль. Оценка показателей развития физических качеств. Оценка выполнения самостоятельной работы. Групповой контроль. Оценка показателей развития физических качеств.</p> |

4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия учебного кабинета спортивного зала, кабинета ритмики и хореографии, открытой спортивной площадки для гимнастики, силовых упражнений.

Оборудование учебного кабинета:

1. методическое обеспечение;
2. спортивное оборудование:
баскетбольные щиты, сетка для игры в волейбол, корзины для игры в баскетбол, стойки, антенны; гимнастические скамейки; гимнастические маты для занятий гимнастикой; гимнастическая перекладина, шведская стенка; оборудование для занятий аэробикой (скакалки, фитболы, гимнастические коврики);
3. спортивный инвентарь:
для занятий спортивными играми: мячи баскетбольные, волейбольные;
для занятий настольным теннисом: теннисные мячи, ракетки, столы;
для занятий легкой атлетикой: секундомеры, флажки;
для занятий гимнастикой: мячи разного размера, скакалки, гимнастические палки, обручи гимнастические.

Технические средства обучения:

1. компьютеры с лицензионным программным обеспечением;
2. многофункциональный принтер;
3. музыкальный центр;
4. электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране;
5. мегафон

4.2. Информационное обеспечение обучения

Литература и электронные ресурсы:

Основные источники:

1. Быченков С.В. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебное пособие для СПО / С.В. Быченков, О.В. Везеницын, . — Электрон. текстовые данные. — Саратов: Профобразование, 2017. — 120 с.
<http://www.iprbookshop.ru/70294.html>

2. Муллер, А. Б. Физическая культура: учебник и практикум для СПО / А. Б. Муллер, И. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко, А. Ю. Близневский, С. К. Рябинена. – М.: Издательство Юрайт, 2017. <https://biblio-online.ru/search>
3. Холодов Ж.К. Теория и методика физической культуры: учебник для студентов высшего профессионального образования/ Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. М.: Издательский центр, 2014. – 442 с.

Дополнительные источники:

1. Абдуллин Р. Р. Физическая культура и здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе: материалы Регионального научно-методического семинара «Физическая культура и здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе» [Электронный ресурс]— Комсомольск-на-Амуре: Амурский гуманитарно-педагогический государственный университет, 2015. <http://www.iprbookshop.ru/51799.html>.
2. Михайлов Н. Г. Методика обучения физической культуре. Аэробика: учебное пособие для СПО / Н. Г. Михайлов, Э. И. Михайлова, Е. Б. Деревлёва – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Издательство Юрайт, 2017. <https://biblio-online.ru/book/A4840E4A-9A7A-4026-9447-C064052F1FA6>

4.3. Общие требования к организации образовательного процесса

Учебным планом, составленным по стандарту ФГОС 3, предусмотрено проведение занятий по физической культуре через аудиторную и самостоятельную работу. Занятия по физической культуре проводятся в форме практических занятий. В процессе занятий по физической культуре используются педагогические технологии: здоровьесберегающие, информационно-коммуникационные, игровые, соревновательные. Самостоятельная работа представлена организацией занятий ритмикой в объеме 2 часов в неделю и занятиями физической культурой по выбору студента. Самостоятельная работа студентов оценивается в ходе процедуры промежуточной аттестации. Согласно графику проводятся подгрупповые и индивидуальные консультации.