

Комплект контрольно-оценочных средств
по учебному предмету ОГСЭ. 04 Физическая культура
основной профессиональной образовательной программы по профессии
19.02.11. Технология продуктов питания из растительного сырья.

Белгород, 2023

Комплект контрольно-оценочных средств по учебному предмету ОУП.05 Физическая культура разработан на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования в пределах освоения основной профессиональной образовательной программы среднего профессионального образования для программы подготовки квалифицированных рабочих и служащих по профессии 19.01.18. Аппаратчик-оператор производства продуктов питания из растительного сырья, рабочей программы учебного предмета ОУП.05 Физическая культура.

Организация-разработчик: ОГАПОУ «Белгородский техникум промышленности и сферы услуг»

Разработчик: Клавкин Игорь Юрьевич руководитель физического воспитания ОГАПОУ «Белгородский техникум промышленности и сферы услуг»,
Ряснянский Андрей Иванович преподаватель физической культуры ОГАПОУ «Белгородский техникум промышленности и сферы услуг»

Рассмотрен и принят
на заседании МК
общеобразовательных предметов
Протокол № __ от «__» ____ 20__ г.
Председатель МК: _____
О.В. Рогова

Утвержден:
зам. директора по УР
_____ Борисовская Н.Г.
«__» _____ 20__ г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Паспорт комплекта контрольно-оценочных средств	4
2. Результаты освоения учебной дисциплины, подлежащие проверке	6
3. Оценка освоения учебной дисциплины	11
4. Контрольно-оценочные материалы для итоговой аттестации по учебной дисциплине.....	12

1. ПАСПОРТ КОМПЛЕКТА КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

1. Область применения комплекта контрольно-оценочных средств

Комплект контрольно-оценочных средств предназначен для оценки результатов освоения дисциплины ОУП.05. «Физическая культура».

1. 2. Результаты освоения курса, подлежащие проверке на дифференцированном зачете.

В результате аттестации по дисциплине осуществляется комплексная проверка знаний, умений, профессиональных и общих компетенций.

Умения:

У 1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
У2 о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

У3 основы здорового образа жизни;

Оперировать юридическими понятиями и категориями.

Знания:

З 1 о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
З 2. основы здорового образа жизни;
З 3 способы самоконтроля за состоянием здоровья;
З 4 тактику силового задержания и обезвреживания противника, самозащиты без оружия

Общие компетенции:

ОК 1	Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам
ОК 2	Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации, и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности
ОК 4	Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и

	команде
ОК 5	Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста
ОК 6	Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения
ОК 7	Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях
ОК 8	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности
ОК 9	Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках

2. Результаты освоения учебной дисциплины, подлежащие проверке

2.1. В результате аттестации по учебной дисциплине осуществляется комплексная проверка следующих умений и знаний

№ п/п	Результаты освоения (объекты оценивания)		Проверяемые ПК, ОК, У, З	Тип задания; № задания	Форма аттестации (в соответствии с учебным планом)
	Темы дисциплины	Основные показатели оценки результата и их критерии			
1.1	Тема 1.1. легкая атлетика. Кроссовая подготовка	<p><i>Знать, уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – ТБ на занятиях физической культуры, правила поведения в спортивном зале, спорт площадках и по легкой атлетике. Кроссовая подготовка. Бег на дистанцию 1000 м (девушки) и 1500 м (юноши). – выполнять высокого и низкого старта. – Выполнять бегу на короткие дистанции: стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование – выполняют бег на дистанцию 100 м; 400м. – выполняют эстафетный бег – выполняют прыжки в длину. – Выполняют прыжки высоту. – Выполнять метания гранаты. 	У 1,У2.У3 З 1,32,33, ОК1, ОК 2, ОК4, ОК5,ОК 6, ОК7, ОК 8..	Комплекс упражнений №1	дифференцированный зачет
1.2	Тема 1.2.	<ul style="list-style-type: none"> – <i>Знать, уметь:</i> – ТБ на занятиях физической культуры, по спортивным 	У 1,У2.У3 З	Комплекс	диффере

	Спортивные игры	<p>играм Выполнять ловлю и передачи мяча на занятиях по баскетболу.</p> <ul style="list-style-type: none"> – Выполнять передачи мяча на занятиях по баскетболу. – Выполнять бросок: с места; в движении; прыжком – Выполнять приемы и передачу мяча: – Выполнять подачу мяча: – выполнять нападающий удар. – Техника выполнения стоек и перемещений на занятиях по волейболу. – Техника выполнения приемов и передачи мяча (сверху двумя руками) на занятиях волейболу. – Техника выполнения подачи мяча (прямая снизу) на занятиях волейболу. – Техника выполнения подачи мяча (прямая сверху) на занятиях волейболу. – Техника выполнения нападающего удара на занятиях по волейболу – Игра в волейбол по правилам игры 	1,32,33, , ОК1, ОК 2, ОК4, ОК5,ОК 6, ОК7, ОК 8..	упражнений №2	нцирова нный зачет
1.3	Тема 1.3. Гимнастика с основами акробатики	<p><i>Знать уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – ТБ на занятиях физической культуры и гимнастики с основами акробатики Техника выполнения общеразвивающих упражнений: без предмета; в паре с партнером; с гантелями; с гимнастической палкой. – Выполнять Комплексы упражнений: для профилактики профессиональных заболеваний; для коррекции нарушений осанки; вводной и производственной гимнастики. – Техника выполнения общеразвивающих упражнений: без предмета; в паре с партнером; с гантелями; с 	3 У 1,У2.У3 3 1,32,33, , ОК1, ОК 2, ОК4, ОК5,ОК 6, ОК7, ОК 8..	Комплекс упражнений №3	диффере нцирова нный зачет

		<p>гимнастической палкой.Выполнять упражнения в висах и упорах на параллельных и разновысоких брусьях, перекладине, гимнастической стенке.</p> <ul style="list-style-type: none"> – выполнять акробатических упражнений: кувырку; стойке на лопатках, руках, голове; мосту; перевороту боком. – Выполнять опорный прыжок через козла. 			
1.4	Тема 1.4 Лыжная подготовка	<p>-- Инструктаж по ТБ на уроках по лыжной подготовке. - Двухажный ход</p> <p>Одновременно бесшажный ход</p> <p>Попеременный двухажный</p> <p>Коньковый ход.</p> <p>Освоение техники лыжных ходов</p>	<p>3 У 1,У2.У3 3 1,32,33, , ОК1, ОК 2, ОК4, ОК5,ОК 6, ОК7, ОК 8..</p>	Комплекс упражнений №4	дифференцированный зачет
1.5	Тема 1.5 Плавание	<ul style="list-style-type: none"> – Инструктаж по технике безопасности во время занятий физической культурой на воде. – Техника спортивного плавания – Стили спортивного плавания. – Основы техники спортивного и прикладного плавания. ----Доврачебная помощь пострадавшему на воде 	<p>3 У 1,У2.У3 3 1,32,33, , ОК1, ОК 2, ОК4, ОК5,ОК 6, ОК7, ОК 8..</p>	Комплекс упражнений №5	дифференцированный зачет
1.6	Тема 1.4. легкая атлетика. Кроссовая	<ul style="list-style-type: none"> – Знать, уметь: – ТБ на занятиях физической культуры, правила поведения в спортивном зале, спорт площадках и по 	<p>У 1,У2.У3 3 1,32,33, ОК1, ОК 2,</p>	Комплекс упражнений	дифференцированный

	подготовка	<p>легкой атлетике. Кроссовая подготовка. Бег на дистанцию 1000 м (девушки) и 1500 м (юноши).</p> <ul style="list-style-type: none"> – выполнять высокого и низкого старта. – Выполнять бегу на короткие дистанции: стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование – выполняют бег на дистанцию 100 м; 400м. – выполняют эстафетный бег – выполняют прыжки в длину. – Выполняют прыжки высоту. -- Выполняют метания гранаты. 	ОК4, ОК5, ОК 6, ОК7, ОК 8..	№6	зачет
--	------------	--	-----------------------------------	----	-------

3. Материалы для проведения промежуточной аттестации

I. ЗАДАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕРКИ ПРАКТИЧЕСКИХ УМЕНИЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Задания для проверки практических умений

1. Бег 3 000 м (мин, с)
2. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)
3. Прыжок в длину с места (см)
4. Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)
5. Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз)
6. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)
7. Координационный тест — челночный бег 3x10 м (с)
8. Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)
9. Гимнастический комплекс упражнений: - утренней гимнастики; - производственной гимнастики; - релаксационной гимнастики (из 10 баллов)
10. Бег 2 000 м (мин, с)
11. Приемы самообороны

II. ПАКЕТ ПРЕПОДАВАТЕЛЯ

II а. УСЛОВИЯ

1. Учебная группа дифференцированный зачет по расписанию.

Оборудование: спортивный инвентарь (или оценочный лист).

III б. КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ

Оценка общих компетенций:

- Применять физические умения и навыки в различных условиях профессиональной деятельности
- Активное использование различных источников для решения профессиональных задач
- Участие в спортивных мероприятиях
- уровня физической подготовленности, необходимого для освоения профессиональных умений и навыков

Критерии оценки:

Оценка «5» — двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

Оценка «4» — двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

Оценка «3» — двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Комплексы упражнений №1

Ходьба на месте с правильной осанкой и высоким подниманием ног, спортивная ходьба.

- Различные виды бега.
- Прыжки на месте.
- Различные силовые упражнения, выполняемые в упоре лежа для мышц рук, туловища и брюшного пресса.
- Упражнения на расслабление рук и поочередно ног, выполняемые в положении стоя.
- Различные виды приседаний (на полной стойке, носках и т.д.).

7. Упражнение на равновесие («ласточка»)

- Упражнение с подбрасыванием и ловлей мяча.
- Различные силовые упражнения с резиновым бинтом, эспандером, гантелями, тренажерными устройствами.
- Прыжки через скамью на одной и двух ногах.

11. Упражнения для совершенствования вестибулярного аппарата (наклоны вперед, назад, в стороны, с вращением головы).

12. Упражнения на узкой опоре (на равновесие).

13. Ходьба (упражнение на восстановление дыхания, ЧСС)

Комплексы упражнений №2

- И.п. — лежа на спине (сидя, стоя), сделать глубокий вдох и продолжительный выдох.
 - И.п. — то же, сделать вдох на 4 счета и выдох.
 - И.п. — то же, повернуть кисти наружу с небольшим отведением рук в стороны и разворачиванием плеч-вдох, вернуться в И.п. — выдох.
 - И.п. — сидя (стоя) прямые руки сзади, кисти в замок, скользя руками по туловищу вниз, развернуть плечи -вдох, вернуться в И.п. — выдох.
- 5 И.п. — сидя руки на поясе, отвести локти назад — выдох, И.п. — вдох.
1. И.п. — сидя (стоя) кисти рук на шее, отвести локти и голову назад — вдох,

- И.п. — выдох.
2. И.п. — лежа на спине (сидя, стоя), поднять руки вверх через стороны — вдох, И.п. — выдох.
 3. И.п. — то же, руки вперед, в стороны — вдох, И.п. — выдох.
 4. И.п. — стоя кисти рук к плечам, отвести сначала правый, затем левый локоть — вдох, вернуться в И.п. — выдох.
 1. И.п. — руки поднять вперед, вверх, назад, прогнуться — вдох, И.п. — выдох.
 11. И.п. — стоя руки вперед, медленно отвести их в стороны — назад, голову назад — вдох, скрестить руки на груди и наклониться вперед — выдох.
 2. И.п. — стоя через стороны медленно поднять руки вверх, посмотреть на кисти — вдох, опустить руки, наклонить туловище — выдох.
 3. И.п. — стоя (сидя) развести руки в стороны, на 4 счета сделать вдох, на 4 счета опустить руки — выдох.
 4. И.п. — медленный бег, при котором и вдох и выдох выполняются на 4—6 шагов.
 5. И.п. — стоя кисти положить на плечи, на 4 счета делать вдох, И.п. — выдох.

Комплексы упражнений №3

1. И.п. - смешанный вис: стоя спиной к стенке с широким хватом рук на уровне плеч, ноги касаются пола. Согнуть ноги в коленях, подтянуть к животу, удержаться в виси на 4-6 с. Вернуться в И.п. повторить 6-8 раз.
 2. И.п. - то же, но руки хватом выше головы. Предыдущее Упражнение повторить 6-8 раз
 3. И.п. - стоя спиной к гимнастической стенке, руки хватом на уровне головы. На счет 1 - шаг вперед одной ногой, прогнуться, выпрямив руки. На счет 2 - вернуться в И.п.
- На 3-4 - то же с другой ноги.
- И.п. - вис, сед спиной у стенки. Руки хватом над головой. Встать, прогнувшись в грудном отделе позвоночника, вернуться в И.п. Повторить 6-8 раз.

Комплекс упражнений №4

И. п. – основная стойка, палка за головой. 1. – Левую н. назад, палку вверх, прогнуться. 2. – Наклониться влево. 3. – Выпрямиться, палку вверх. 4. – И. п. То же в другую сторону. Повторить 5 - 6 раз.

И. п. – основная стойка, палка одним концом в левой р., второй на полу у левой стопы. 1. – Опираясь на палку, присесть на л. н., п. н. прямая вперед («пистолет»). 2. – И. п. То же на другой ноге. Повторить 4 – 6 раз.

И. п. – ноги врозь, палка внизу хватом за концы. 1 – 3. – Левую руку вверх, пружинящие наклоны вправо. 4. – И. п. То же в другую сторону. Повторить 5 - 6 раз

И. п. – основная стойка, палка стоит вертикально и придерживается руками. 1. – Отпустить палку, сделать перемах л. н. через нее. 2. – Поймать палку – и. п. То же правой ногой. Повторить 4 - 6 раз.

И. п. – основная стойка, палка внизу сзади. 1 – 2. – Наклониться вперед, положить палку на пол сзади. 3 – 4. – Выпрямиться. 5 – 6. Наклониться вперед, взять палку. 7 – 8. – И. п. Повторить 7 - 8 раз.

И. п. – присед, палка под коленями. 1 – 3. – Сгибая рр. в локтях, встать. 4. – И. п. Повторить 4 – 6 раз

И. п. – нн врозь, палка вверху. 1 – 3. – Наклониться назад, палку в левую р. свободным концом коснуться пола. 4. – И. п. Повторить 4 – 6 раз.

И. п. – основная стойка, палка внизу. 1. – Прыгнуть вперед через палку. 2. – Прыгнуть назад через палку в и. п. Повторить 4 - 6 раз.

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ПО ПЛАВАНИЮ НА СУШЕ №5

Приведенный ниже комплекс поможет проработать основные группы мышц и подойдет для выполнения в домашних условиях.

1. МАХИ РУКАМИ

Вытяните руки перед собой, смотрите вверх, выполните по 20 круговых движений вперед и назад. Не спешите и не допускайте болевых ощущений. Такие махи направлены на раскрытие плечевых суставов.

2. КРЕСТ-НАКРЕСТ

Выполните 10-30 прыжков с попеременным перекрещиванием ног. Руки держите на талии, спину — прямо. Это аэробное упражнение, которое поможет разогреть мышцы и привести их в тонус.

3. ОТЖИМАНИЯ

Выполните 10-15 классических отжиманий от пола или скамейки. Для начального уровня подготовки возможно выполнение отжиманий с колен, для более подготовленных — с ровным телом без прогибов. Сделайте 2 подхода. Это силовое упражнение, способствующее укреплению мышц пресса и спины.

4. ГРЕБКИ В НАКЛОНЕ

Наклонитесь вперед и выполните 30-40 поочередных гребков руками, имитируя плавание кролем. Такое упражнение для кроля на сухом плавании направлено на проработку мышц плечевого пояса и отработку правильной техники.

5. ЛОДОЧКА

Лягте на живот и одновременно отрывайте от земли прямые руки и ноги. При этом тянитесь как можно дальше руками и ногами. Зафиксируйтесь на несколько секунд в самом высоком положении и опуститесь. Выполните два подхода по 10 раз. Это упражнение поможет проработать мышцы спины.

6. ЛОДОЧКА С УСЛОЖНЕНИЕМ

Примите положение лодочка, удерживаясь в нем делайте попеременные махи ровными ногами вверх-вниз на протяжении 30 секунд. Отдохните и выполните второй подход. Так вы воздействуете на заднюю поверхность бедра.

7. МАХИ НОГАМИ

Сядьте на пол, упритесь руками сзади, немного согните руки в локтях, вытяните и оторвите от поверхности ровные ноги. Делайте поочередные махи ногами, имитируя работу ног при плавании кролем. Выполняйте махи в течение минуты или по 30 секунд 2 подхода. Это силовое упражнение направленное на укрепление мышц передней части бедра.

8. СУХОЙ БРАСС

Лягте на живот, поставьте руки под плечи, они будут служить опорой, поднимите верхнюю часть туловища за счет работы мышц спины. Удерживайте положение 5-10 секунд, повторите 5-10 раз.

Перед выполнением комплекса обязательно выполните небольшую разминку, после — растяжку. Также возможно выполнение упражнений для отдельных стилей плавания, например, комплекс сухого плавания для способа кроль, брасс, баттерфляй, на спине.

Сухое плавание для пловцов — это важная часть физической подготовки, которая поможет подготовить тело к физическим нагрузкам, достигнуть пика физической формы, гибкости и выносливости, улучшить технику и скорость плавания.

Общепризнанным комплексом упражнения для пловцов, является комплекс упражнений Кифута.

Плавание 50 м. без учета времени, по видам.

Комплексы упражнений №6

И.П.-лежа на животе.

1.Проверка укладки

2.Самовытяжение позвоночника

3.И.П.-руки подбородком, ноги согнуты в коленях. Сгибания и разгибания в голеностопных суставах (повторять 8-10 раз).

4.И.П.-то же, одна нога согнута, другая прямая. Смена положения ног повторять 8-10 раз.

5.И.П.-руки в стороны на уровне плеч 1 - приподнять руки и голову;

2-3-4-5-сжимать пальцы в кулаки и разжимать (повторять 8-10 раз). 6-И.П.

6.Дыхательное упражнение;

7.И.П.-руки под подбородок.

1-приподнимая голову и плечи, перевести руки на пояс, лопатки соединить, живот не приподнимать; 2-3-удержать; 4-И.П.

8.И.П.-тоже

1 -приподнять левую ногу;

2-приподнять правую ногу, не опуская левую;

3-развести ноги в стороны;

4-свести вместе;

5-опустить левую ногу;

6-опустить правую ногу;

9.И.П.-руки в стороны на уровне плеч, ноги на ширине уровня плеч. «Звездочка».

1- приподнять подбородок, руки и ноги; 2-3-удерживать; 4-И.П.

10.И.П.- то же, руки вверх, ноги вместе.

1-руки и ноги приподнять:

2- руки в стороны;

- 3- руки за спину в замок, потянутся;
- 4- руки в стороны;
- 5- руки вверх;
- 6-И.П.- ноги опустить.
7. И.П.- руки под подбородком, ноги вместе. Плавательные движения руками (стиль «басс», ногами стилем «кроль»). 3. Дыхательное упражнение.
- 11.И.П.-руки вверх.
- 1 - приподнять правую руку и левую ногу;
- 2-И.П.;
- 3- приподнять левую руку и правую ногу;
- 4-И.П.
- 5- приподнять одновременно руки и ноги;
- 6- И.П.
12. Дыхательное упражнение. Перекат «бревнышком» на спину.
- И.П. - лежа на спине.
13. Самовытяжение позвоночника.
- 14.«Звездочка» на счет 4.
15. И.П. - руки вдоль туловища.
- 1 - левую ногу поднять до угла 45° ;
- 2-левую ногу поднять до угла 45° ;
- 3-4 - медленно в И.П.:
- 16.И.П. - ноги согнуть в коленях.
- 6 - приподнять голову, плечи, руки, руками тянуться к плечам;
- 2-3-4-5-удерживаться в этом положении; 6 - ИП.
- 17.И.П. - рука на грудь, другая на живот. Диафрагмальное движение.
- 18.И.П. - руки под шею. «Велосипедные движения».
- 19.И.П.—то же. «Полу мостик».
- 20.И.П. -руки вверх.
- 1-2 - мах рукой и противоположной ногой.
- 2-4-ИП.
- 21.И.П. - руки за головой, поочередно сгибать ноги в коленных и тазобедренных суставах. При выполнении упражнения пятки не касаются пола, движения голени параллельно полу.
- 22.ИП.-то же, ноги поднять до угла 45° . «Ножницы ногами».
- 23.И.П. руки вверх.
- 1 - мах левой, хлопок руками под коленом;
- 2-ИП;
- 3 — мах правой, хлопок руками под коленом;
- 4 - мах двумя ногами, хлопок руками под коленом;
- 6-ИП;
24. Спокойное статическое дыхание.
- Упражнение на гимнастической стене
- 25.И.П. - стоя лицом, к стене на 2-ой рейке, взявшись руками на уровне плеч руки согнуть в локтевых суставах, локти в стороны. Выпрямление с откидыванием туловища назад.

26.И.П.—то же. Приседание.

27.И.П. -стоя спиной к стене, взявшись руками на уровне плеч. Приседание. 28. Лечь парами друг на против друга в разных концах зала (на животе).

Перекатывание друг друга медицинболов.

29.Проверка осанки перед зеркалом. Закрепление навыка удержания правильно осанки

Литература для подготовки к аттестации.

Основные источники:

1. Физическая культура: учебник для студ. Учреждений сред . проф. образования \ Н. В. Решетников, Ю. Л. Кислицин, Р. Л. Палтиевич, Г. И. Погодаев. – 14-е изд., испр. – М. : Издательский центр «Академия» , 2019 – 176с.
2. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие \ М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. – 4-е. изд., стер. – М. : Кнорус, 2016. – 240с.
3. Бароненко В.А., Рапопорт Л.А. Здоровье и физическая культура студента: учеб. пособие – М.: Альфа-М: ИНФРА-М, 2018.
4. Баршай В.М. Гимнастика: учебник – Ростов н/Д: Феникс, 2019.
5. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: учебное пособие – Ростов н/Д : Феникс, 2018.
6. Погадаев Г.И., Палтиевич Р.Л., Щербаков В.Г. Физическая культура.
7. Программа для образовательных учреждений СПО – М.: ДРОФА, 2019.

Дополнительные источники:

8. Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании. — М., 2009.
9. Бирюкова А.А. Спортивный массаж: учебник для вузов. — М., 2008.
10. Васильков А.А. Теория и методика физического воспитания : учебник – Ростов н/Д: Феникс, 2008.