

**Пояснительная записка**

 Дополнительная общеобразовательная программа «Общая физическая подготовка» разработана в соответствии с п.9 ст.2 Федерального закона от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

 **Программа направлена** на решение проблемы занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программа дополнительного образования «Общая физическая подготовка», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

**Актуальность программы:** заключается в том, что поддержка физической культуры и массового спорта является приоритетной задачей в развитии подрастающего поколения. Понятие «здоровье» - это не только отсутствие болезней и физических дефектов, но и состояние полного физического, душевного и социального благополучия человека. Поэтому здоровье школьника представляет собой критерий качества современного образования. В связи с ухудшением состояния здоровья детей охрана и укрепление здоровья детей и подростков является одним из основных направлений в деятельности школы.

Причинами ухудшения состояния здоровья детей являются:

* перегрузка учебных программ;
* ухудшение экологической обстановки;
* недостаточное или несбалансированное питание;
* стрессовые воздействия;
* распространение нездоровых привычек.

В связи с этим необходимо организовать образовательный процесс в школе с учетом психологического комфорта и ценности каждой индивидуальной личности, индивидуальных психофизических особенностей учащихся, предоставить возможность для творческой деятельности и самореализации личности.

**Цель:** укрепление здоровья и повышение уровня физического развития обучающихся.

**Задачи программы:**

**Обучающие**  обучить основным приёмам двухсторонних игр;

 помочь овладеть комплексом физических упражнений оздоровительной направленностью;

сформировать знания по вопросам правил соревнований и судейства;

ознакомить обучающихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома;

сформировать знания о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности.

**Развивающие**  совершенствовать прикладные жизненно важные навыки и умения в ходьбе, прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями; формировать навыков дисциплины и самоорганизации;

развивать двигательные качества (быстроту, выносливость, гибкость, силу); совершенствовать личностные качества, психологическую устойчивость, физическую силу, выносливость, быстроту принятия решений.

**Воспитательные** прививать гигиенические навыки;

содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;

стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребёнка;

формировать потребность в систематических занятиях физкультурой и спортом.

**Планируемые результаты**

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета. Эти качественные свойства проявляются в положительном отношении учащихся к занятиям физической культурой. В умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей в физическом совершенствовании. - воспитание патриотизма, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России. - знание истории физической культуры своего народа. - воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной. - формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии и языкам. - готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания. - освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах. - участие в школьном самоуправлении и общественной жизни. - формирование ценности здорового и безопасного образа жизни, усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, правил поведения на транспорте и на дорогах. - осознание значение семьи в жизни человека и общества.

**Метапредметные результаты** характеризуют уровень способностей учащихся, приобретенных в процессе освоения содержания предмета «Физическая культура» в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин и проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной, предметно-практической деятельности, а так - же в повседневной жизни. - умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности. - умение самостоятельно пути достижения целей. - умение соотносить свои действия с планируемым результатом, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата. - умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения. - умение работать индивидуально и в группе. - умение формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.

**Предметные результаты** характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура» (ОФП). Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умении творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

**Направленность программы:** физкультурно-спортивная.

**Обоснованность сроков и этапов реализации.** Программа организуется для учащихся в возрасте 8-17 лет, которая рассчитана на один год обучения (один раз в неделю 34ч). Для эффективной работы кружка в группе должно заниматься не менее 12-15 учащихся.

**Форма обучения** – очная.

**Новизна**программы заключается в том, что в ней прослеживается всестороннее изучение различных видов спортивной подготовки с применением специальных упражнений на развитие координационных способностей, силы, силовой выносливости, беговой выносливости, скорости в беге, овладение техникой двигательных действий и тактическими приемами в игровой деятельности. Важным условием выполнения данной программы является сохранение ее образовательной направленности.

**Адресат программы:** учащиеся общеобразовательной школы, девочки и мальчики 2– 11 классов.

**Педагогическая целесообразность.**Данная программа позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, способствует формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта. В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить проблему (хотя бы частично) призвана данная программа, направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

## Тематический план

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Название разделов, тем** | **Количество часов** | **формы промежуточной аттестации** |
| **Всего** | **Теория** | **Практика** |
| 1. | Физическая культура и спорт в РФ  | 1 | 1 | - | Контрольные испытания, соревнования |
| 2. | Гимнастика | 7 | 1 | 6 |
| 3. | Лёгкая атлетика | 7 | 1 | 6 |
| 4. | Подвижные игры | 10 | 1 | 9 |
| 5. | Лыжная подготовка | 7 | 1 | 6 |
| 6. | Контрольные испытания, соревнования | 2 | 1 | 1 |
|  | Всего | 34 | 6 | 28 |  |

**Ожидаемые результаты**

Обучающиеся научаться:

- усваивать программный материал;

- выполнять зачетные требования по ОФП;

- владеть основными навыками восстановительных мероприятий;

- принимать участие в соревнованиях;

- осознавать, находить, творчески преобразовывать, усваивать,

- применять, вырабатывать способы формирования умений; использовать знания, умения, навыки на практике.

## Содержание программы

**1. Физическая культура и спорт в РФ** Физическая культура и спорт - средство всестороннего развития личности. Возникновение и история физической культуры. Основные принципы системы физического воспитания. Принцип всестороннего развития личности.

**2. Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль** Гигиена одежды и обуви, предупреждение травм. Врачебный контроль, 8 самоконтроль, оказание первой помощи. Режим питания и питьевой режим. Личная гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи. Правила закаливания. Медицинский осмотр. Врачебный контроль и самоконтроль во время занятий физической культурой и спортом. Гигиена, профилактика простудных заболеваний. Правила и приёмы закаливания. Вред курения и употребления алкоголя. Правила оказания первой помощи при спортивных травмах.

**3.Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь** Правила соревнований по бегу, прыжкам, метанию и подвижным играм. Правила соревнований по гимнастике, легкой атлетике, спортивным играм. Двигательный режим школьников - подростков. Оздоровительное и закаливающее влияние естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) и физических упражнений. Места занятий, оборудование, инвентарь.

**4.Гимнастика** ***Теория.*** Техника безопасности. Гимнастические снаряды. Способы страховки. ***Практика.*** Строевые упражнения. Построения и перестроения: из одной шеренги в две и обратно; из колонны по одному в колонну по два, по три. Смыкание строя. Строевые, общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, с партнером, на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения. Переворот в сторону. Стойка на руках с помощью. Гимнастические упражнения на снарядах. Строевые, общеразвивающие упражнения, преодоление полосы препятствий, гимнастические упражнения на снарядах: девочки - сгибание и разгибание рук в упоре лежа на скамейке; мальчики - подтягивание. Прыжок в упор, присев на козла; соскок с поворотом налево (направо). Прыжок ноги врозь через козла с поворотом на 90 градусов.

**5. Лёгкая атлетика** ***Теория***. Основные фазы ходьбы и бега. Техника бега. Прыжковая техника. Техника метания. ***Практика***. Медленный бег. Кросс 1000- 1500 м. Бег на короткие дистанции до 60 м. Бег на короткие дистанции до 100 м. Низкий старт. Финиширование. Прыжки в длину с разбега способом «прогнувшись». Прыжки в высоту способом «перекидной». Прыжок в длину с разбега. Прыжки в высоту с разбега. Метание малого мяча с разбега. Метание гранаты в цель и на дальность. Преодоление полосы препятствий. Эстафетный бег.

**6.Подвижные игры** ***Теория.*** Правила игры. ***Практика.*** «Тяни в круг», «Кто сильнее?», «Перетягивание каната», «Бег командами», «Встречная эстафета», «Мяч - среднему», «Мяч - капитану», эстафета с ведением и броском мяча в корзину, эстафета с преодолением препятствий, «Перестрелка», «Пионербол», «Не давай мяча водящему», «Летучий мяч», «Борьба за мяч», «Лиса и собака», «Взятие высоты», «Прорыв», «Бегуны», «Пятнашки», «Салки с заслоном», «Эстафеты у стенки».

 **7. Лыжная подготовка** ***Теория.*** Основы техники ходьбы на лыжах. ***Практика.*** Одновременный бесшажный ход. Одновременный одношажный ход. Одновременный двушажный ход. Спуск в низкой стойке (крутизна склона 4-6 градусов, длина 40-60м.). Торможение «плугом». Передвижение в быстром темпе на отрезке 40-50м. Подъему по склону «полуелочкой», «полулесенкой». Повторное передвижение 150-200м. (2-3 раза.) Комбинированное торможение спусков. Поворот махом на месте. Повторное передвижение по кругу 150- 200 м. Лыжные эстафеты (по кругу 300-400 м).

**8. Контрольные испытания, соревнования** ***Практика***. Сдача контрольных нормативов по общей, специальной физической и технической подготовленности.

**Условия реализации программы:**

Место проведения:

Спортивная площадка;

Класс (для теоретических занятий);

Спортивный зал.

Инвентарь:

лыжи, лыжные палки, мази, парафины, лыжная трасса

Скакалки; Теннисные мячи; Малые мячи;

Гимнастические скамейки;Маты

**Календарный учебный график**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Год обучения** | **Дата начала обучения по программе** | **Дата окончания обучения по программе** | **Всего учебных недель** | **Количество учебных часов** | **Режим занятий** |
| **1 год** |  |  | 34 | 34 | 45 минут |
| **Всего:** |  |  |  |  |  |

## Календарно -тематический план

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Название тем | Кол-во часов | Дата проведения занятия | Примечание |
|  |
| по плану | по факту |
| 1 | Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью | 1 | 04.09 |  |  |
| 2 | Всероссийский физкультурно-спортивный Комплекс ГТО | 1 | 11.09 |  |  |
| 3 | Правила выполнения силовых упражнений Комплекса ГТО | 1 | 18.09 |  |  |
| 4 | Способы самостоятельного обучения техники выполнения упражнений Комплекса ГТО | 1 | 25.09 |  |  |
| 5 | История физической культуры в России | 1 | 02.10 |  |  |
| 6 | Предупреждение травматизма на уроках акробатики. Акробатика как вид спорта | 1 | 09.10 |  |  |
| 7 | Правила самостоятельного разучивания акробатических комбинаций. Техника выполнения акробатической комбинации № 1 | 1 | 16.10 |  |  |
| 8 | Гимнастический мост из положения лежа на животе | 1 | 23.10 |  |  |
| 9 | Способы самостоятельного обучения связкам акробатической комбинации | 1 | 13.11 |  |  |
| 10 | Техника выполнения акробатической комбинации № 2 | 1 | 20.11 |  |  |
| 11 | Кувырок вперед, из положения упора присев. Кувырок назад, из упора присев в стойку на коленях | 1 | 27.11 |  |  |
| 12 | Техника выполнения висов и упоров на гимнастической перекладине | 1 | 04.12 |  |  |
| 13 | Техника переворота туловища вперед на гимнастической перекладине из виса стоя | 1 | 11.12 |  |  |
| 14 | Техника переворота туловища назад на гимнастической перекладине из виса сзади присев | 1 | 18.12 |  |  |
| 15 | Организация и проведение подвижной игры «Запрещенное движение» | 1 | 25.12 |  |  |
| 16 | Организация и проведение подвижной игры «Подвижная мишень» | 1 | 30.12 |  |  |
| 17 | Лыжные гонки как вид спорта. Предупреждение обморожения на уроках лыжной подготовки | 1 | 15.01 |  |  |
| 18 | Техника одновременного одношажного лыжного хода. | 1 | 22.01 |  |  |
| 19 | Передвижение одновременным одношажным лыжным ходом по учебной лыжне | 1 | 29.01 |  |  |
| 20 | Техника передвижение одновременным одношажным лыжным ходом с равномерной скоростью | 1 | 05.02 |  |  |
| 21 | Прохождение одновременным одношажным ходом после спуска с пологого склона. | 1 | 12.02 |  |  |
| 22 | Техника перехода с одновременного одношажного хода на попеременный двушажный ход | 1 | 19.02 |  |  |
| 23 | Подводящие упражнения для самостоятельного обучения переходу с одновременного одношажного хода на попеременный двушажный ход | 1 | 26.02 |  |  |
| 24 | Правила выполнения упражнений по лыжной подготовке Комплекса ГТО | 1 | 04.03 |  |  |
| 25 | Организация и проведение подвижной игры «Куда укатишься на лыжах за два шага» | 1 | 11.03 |  |  |
| 26 | Техника приема и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу, стоя на месте | 1 | 18.03 |  |  |
| 27 | Техника приема и передачи мяча двумя руками в движении приставными шагами | 1 | 01.04 |  |  |
| 28 | Техника броска мяча в корзину от груди двумя руками с места. | 1 | 08.04 |  |  |
| 29 | Бросок мяча в корзину от груди двумя руками с места после ловли. | 1 | 15.04 |  |  |
| 30 | Передача мяча двумя руками от груди в движении приставными шагами. | 1 | 22.04 |  |  |
| 31 | Техника ведения баскетбольного мяча попеременно правой и левой рукой в движении. | 1 | 27.04 |  |  |
| 32 | Техника остановки катящегося футбольного мяча, внутренней стороной стопы, стоя на месте. | 1 | 06.05 |  |  |
| 33 | Техника передачи катящегося мяча.***Соревнования*** | 1 | 13.05 |  |  |
| 34 | Техника ведения мяча и обводка стоек | 1 | 20.05 |  |  |
|  | ИТОГО | 34 |  |  |  |

**Методы обучения:**

**- словесные:** рассказ, беседа, объяснение;

**− наглядные:** иллюстрации, демонстрации; наблюдение;

− аудио- и визуальные (сочетание словесных и наглядных методов);

**- практические:**

- упражнения;

− метод игры;

− методы стимулирования интереса к учению: познавательные игры,

− создание ситуации занимательности, создание ситуации успеха.

**Тип занятия** – комбинированный.

**Формы проведения занятий** лекции (изложение теоретического учебного материала);

− беседы;

− практические занятия (освоение и обрабатывание практических знаний и умений);

- нестандартный урок (экскурсии, занятия-игры, уроки соревнования);

− просмотр видеозаписей;

− домашняя самостоятельная работа.−

**Формы контроля**

Основной формой работы в группах является учебно-тренировочное занятие. Каждое практическое занятие состоит из 3 частей:

- подготовительной (ходьба, бег, обще развивающие упражнения),

- основной (упражнения из разделов легкой атлетики, гимнастики, лыжных гонок, подвижных и спортивных игр и т.д.),

- заключительной (ходьба, медленный бег, упражнения на внимание, на осанку, подведение итогов).

**методы оценки качества освоения** программного материала (соответствии с протоколом промежуточной аттестации)

**– соревнования, зачет**

**ПРОТОКОЛ**

промежуточной аттестации

обучающихся по дополнительной общеобразовательной программе

Учебный год

 Дополнительная общеобразовательная программа

 Ф. И. О. педагога

 Дата проведения

 Форма проведения

 Форма оценки результатов

 Члены аттестационной комиссии:

Результаты аттестации

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Ф. И. обучающегося | Год обучения  | Итоговая оценка |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

**Анализ промежуточной аттестации обучающихся**

**по дополнительной общеобразовательной программе**

 Количество учащихся (%), полностью освоивших дополнительную общеобразовательную программу

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 Количество учащихся (%) освоивших дополнительную общеобразовательную программу в необходимой степени

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 Количество учащихся (%) не освоивших дополнительную общеобразовательную программу

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 Количество воспитанников (%,) переведенных на следующий год или этап обучения по дополнительной общеобразовательной программе

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 Количество учащихся (%) не переведенных на следующий год или этап обучения по дополнительной общеобразовательной программе

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 Причины невыполнения детьми промежуточной аттестации по дополнительной общеобразовательной программе

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 Необходимость коррекции дополнительной общеобразовательной программы

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Подпись \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Баршай, В. М. Гимнастика / В.М. Баршай, В.Н. Курысь, И.Б. Павлов. - М.: КноРус, 2013. - 312 c.

2. Боген, М. М. Тактическая подготовка - основа многолетнего совершенствования. Учебное пособие / М.М. Боген. - М.: Физическая культура, 2014. - 616 c.

3. Вайнбаум, Я. С. Гигиена физического воспитания и спорта / Я.С. Вайнбаум, В.И. Коваль, Т.А. Родионова. - М.: Академия, 2005. - 240 c.

4. Врублевский, Е. П. Легкая атлетика. Основы знаний в вопросах и ответах. Учебное пособие / Е.П. Врублевский. - М.: Спорт, 2016. - 240 c.

5. Евсеев, Ю. И. Физическая культура / Ю.И. Евсеев. - М.: Феникс, 2012. - 448 c.

6. Жилкин, А. И. Легкая атлетика / А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук. - М.: Академия, 2009. - 464 c.

7. Лыжный спорт / ред. В.Э. Нагорный. - М.: Физкультура и спорт, 1998. - 256 c.

 8. Мастерман, Гай Стратегический менеджмент спортивных мероприятий: моногр. / Гай Мастерман. - М.: Национальное образование, 2015. - 512 c.

9. Олимпийский спорт. Учебно-методическое пособие. - Москва: Огни, 2014. – 176

10. Прокофьева, В. Н. Практикум по физиологии физического воспитания и спорта / В.Н. Прокофьева. - М.: Феникс, 2008. - 192 c.

11. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений/ Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов и др.- М.: Издательский центр «Академия», 2004

12. Столбов, В. В. История физической культуры и спорта / В.В. Столбов, Л.А. Финогенова, Н.Ю. Мельникова. - М.: Физкультура и спорт, 2001. - 424 c.

13. Теория и методика спортивных игр. Учебник. - М.: Academia, 2014. - 464 c.

14. Федотова, Е. В. Основы управления многолетней подготовкой юных спортсменов в командных игровых видах спорта / Е.В. Федотова. - М.: СпортАкадемПресс, 2003. - 224 c

15. Физическая культура. Учебник / Н.В. Решетников и др. - М.: Academia, 2014. - 176

16. Физическая культура во вспомогательной школе: Учебное пособие/ Е.С. Черник - М.: учебная литература, 1997. – 320с.

17. Формирование основ здорового образа жизни у детей дошкольного возраста / З.М. Зарипова, И.М. Хамитов, 2003- 161с.