

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка	3
2. Цели и задачи программы	4
3. Содержание программы:	5
3.1. Учебный (тематический) план первого года обучения	
3.2. Содержание учебного (тематического) плана первого года обучения	
3.3. Учебный (тематический) план второго года обучения	
3.4. Содержание учебного (тематического) плана второго года обучения	
4. Планируемые результаты	10
5. Календарный учебный график	10
6. Условия реализации программы	11
7. Формы аттестации	11
8. Оценочные материалы	12
9. Методические материалы	13
10. Список использованной литературы	13

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Общая физическая подготовка на базе отдельных видов спорта «Легкий старт» (далее-программа) имеет физкультурно-спортивную направленность и предполагает базовый уровень освоения учебного материала на основе видов спорта, входящих в ежегодную студенческую Спартакиаду.

Программа призвана обеспечить необходимый стартовый уровень развития жизненно важных физических качеств и двигательных навыков. Занятия физической культурой будут способствовать гармоничному развитию юношей и девушек, закалят волю и характер, укрепят здоровье, так необходимое в успешном освоении выбранной ими профессии, эффективном применении полученных в ходе обучения знаний и умений.

Программа направлена на организацию социально - значимой деятельности обучающихся, которая осуществляется в ходе теоретической и в большей степени практической работы по овладению базовыми навыками в различных видах спорта, являющихся составной частью программы в ациклических и циклических видах спорта.

Программа предполагает комплексное построение учебно-тренировочного процесса на базе различных видов спорта, что способствует повышению интереса и мотивации к занятиям. Современной молодежи не всегда подходят занятия каким-либо одним видом физкультурно-спортивной деятельности. Многие, поступив учиться в колледж, хотят попробовать свои силы в нескольких видах спорта и уже в последующем сделать свой выбор в зависимости от индивидуальных способностей.

Новизна данной программы состоит в том, что в ходе реализации учебных задач используются различные виды спортивной подготовки, направленные на развитие координационных способностей, силы, силовой выносливости, беговой скорости и выносливости, овладение техникой двигательных действий и тактическим приемам не в каком-либо одном, а в восьми видах спорта. Это обеспечивает обучающимся свободу выбора и мотивирует в дальнейшем к активным занятиям в понравившихся видах.

Уникальность программы состоит в том, что она предполагает изучение и совершенствование на тренировках умений и навыков по видам спорта, входящим в ежегодную студенческую Спартакиаду: легкая атлетика, плавание, мини-футбол, настольный теннис, лыжные гонки, петанк, волейбол, баскетбол.

С самого начала занятий студенты мотивированны возможностью через регулярные тренировки попасть в сборную команду колледжа, стать спортивным активистом и отстаивать честь своего колледжа на соревнованиях различного уровня.

Сохранение и укрепление здоровья в ходе занятий станет приятным «бонусом» для студентов.

Особенность программы – углубленная теоретическая подготовка по базовым блокам физкультурно-спортивной направленности, без которых невозможно самостоятельное построение учебно-тренировочного процесса.

Программа «Легкий старт» рассчитана на два года обучения на обучающихся

в возрасте 16-17 лет. Продолжительность каждого года обучения составляет 72 учебных часа. Общее количество часов на реализацию программы – 144 часа.

Состав группы - постоянный. В группу входят студенты. Получившие сертификаты на дополнительное образование.

Начало обучения - сентябрь. Конец обучения - июнь. Занятия проходят на базе колледжа 1 раз в неделю. Продолжительность занятия - 2 часа.

Занятия проходят в групповом формате.

Данная программа предоставляет возможность обучающимся освоить и усовершенствовать умения и навыки по восьми видам спорта и применить их в соревновательной деятельности.

Программа основана на следующих принципах:

1. Принцип дифференциации - учет возрастных, половых и физиологических особенностей, индивидуальных потребностей при определении форм проведения занятий, их интенсивности и нагрузки.

2. Принцип интеграции различных форм тренировочного процесса.

3. Принцип успеха и поддержки - создание условий добровольности и выбора, предоставление обучающемуся возможности выбора формы занятий, исходя из его личных потребностей и интересов, в соответствии с собственным желанием, его физическим развитием и физической подготовленностью.

4. Принцип оптимизации ресурсов означает, что в ходе подготовки и реализации программы будут использованы все возможности (материально-технические, кадровые, финансовые, психолого-педагогические и др.) для наиболее успешного и оптимального решения поставленных задач.

2. Цели и задачи

Цель программы: подготовка спортивного актива из числа студентов колледжа для участия в соревнованиях различного уровня.

Задачи программы:

Обучающие:

Приобрести основные теоретические и практические знания в области физической культуры и спорта;

Ознакомить с теорией и методикой подготовки по видам спорта, входящим в программу;

Освоить уникальную технику и тактику по каждому виду спорта;

Обучить безопасному поведению на спортивных сооружениях.

Развивающие:

Сохранить и укрепить здоровье;

Повысить физическую подготовленность;

Расширить кругозор и эрудицию обучающихся.

Воспитательные:

Повысить самооценку и самодисциплину обучающихся;

Развить лидерские качества, чувство ответственности;

Развить навыки группового общения, умения работать в команде.

3. Содержание программы

3.1. Учебный (тематический) план первого года обучения

№ п/п	Наименование разделов	Общее количество часов	В том числе		Формы контроля
			Теория	Практика	
1.	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся	2	2		конспект, собеседование
2.	Лёгкая атлетика	8	1	7	выполнение контрольных нормативов
3.	Плавание	8	1	7	выполнение контрольных нормативов
4.	Социально-биологические основы физической культуры и спорта	2	2		конспект, собеседование
5.	Футбол	8	1	7	выполнение контрольных нормативов
6.	Настольный теннис	8	1	7	выполнение контрольных нормативов
7.	Основы здорового образа жизни	2	2		конспект, собеседование
8.	Лыжные гонки	8	1	7	выполнение контрольных нормативов
9.	Петанк	8	1	7	выполнение контрольных нормативов
10.	Физические способности человека и их развитие	2	2		конспект, собеседование
11.	Волейбол	8	1	7	выполнение контрольных нормативов
12.	Баскетбол	8	1	7	выполнение контрольных нормативов
	Всего:	72	16	56	

3.2. Содержание учебного (тематического) плана первого года обучения

1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся.

Теория (2 ч.). Физическая культура и спорт как социальное явление. Физическая культура личности. Основы законодательства РФ в области физической

культуры и спорта. Ценности физической культуры. Физическая культура и спорт в процессе развития человеческого общества.

2. Легкая атлетика.

Теория (1 ч.). История и специфика вида спорта. Легкоатлетические дисциплины.

Практика (7 ч.). Спринтерский и стайерский бег. Кроссовая подготовка. Старт/финиш. Эстафетный бег. Старт с колодок. Передача эстафетной палочки. Тактика бега на средних и длинных дистанциях.

3. Плавание.

Теория (1 ч.). История и специфика вида спорта. Дисциплины.

Практика (7 ч.). Заплывы вольным стилем, кролем, брассом, на спине. Старт, поворот, финиш. Эстафетное плавание. Плавание на «свободной воде».

4. Социально-биологические основы физической культуры и спорта.

Теория (2 ч.). Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся система. Краткая характеристика функциональных систем организма. Становление человека как личности и развитие его организма в процессе активной двигательной деятельности. Возрастные особенности развития. Физиологические и биохимические изменения, происходящие в организме в процессе двигательной активности. Физиологическая характеристика некоторых состояний: разминка, предстартовое состояние, вработывание, утомление, «второе дыхание». Средства физической культуры и спорта, направленные на совершенствование функциональных возможностей организма и обеспечивающие его устойчивость и адаптацию к изменяющимся условиям внешней среды.

5. Футбол.

Теория (1 ч.). История и специфика вида спорта. Мини-футбол. Пляжный футбол. Футбол 7х7.

Практика (7 ч.). Удары на точность, силу и дальность. Ведение и остановка мяча. Финты. Отбор мяча. Расстановка игроков. Тактика игры в нападении. Тактика игры в защите. Индивидуальные действия игрока в соответствии с его амплуа. Групповые и командные действия.

6. Настольный теннис.

Теория (1 ч.). История и специфика вида спорта.

Практика (7 ч.). Позиция у стола. Виды хвата ракетки. Передвижения у стола. Виды подач и ударов.

7. Основы здорового образа жизни.

Теория (2 ч.). Факторы, определяющие состояние здоровья человека. Физическое развитие и физическая подготовленность. Требования к организации здорового образа жизни. Физическое самовоспитание и самосовершенствование.

8. Лыжные гонки.

Теория (1 ч.). История и специфика вида спорта. Дисциплины в лыжных гонках.

Практика (7 ч.). Одновременные и попеременные ходы. Передвижение классическим и коньковым ходом. Преодоление спусков и подъёмов. Лыжные спринт-эстафеты.

9. Петанк

Теория (1 ч.). История и специфика вида спорта.

Практика (7 ч.). Броски шаров с коротких, средних и дальних дистанций. Действия игрока в соответствии с его амплуа. Постановка «кошонета». Постановка шара-защитника. «Шутер» и «Пойнтер». Броски на точность и дальность.

10. Физические способности человека и их развитие.

Теория (2 ч.). Взаимосвязь и взаимозависимость между физическими качествами при их комплексном развитии. Наиболее возможная степень развития каждого из них. Возрастные особенности развития. Принципы, средства и методы развития быстроты, силы, выносливости, гибкости и ловкости. Возможности и условия акцентированного развития отдельных физических качеств.

11. Волейбол.

Теория (1 ч.). История и специфика вида спорта. Пляжный волейбол.

Практика (7 ч.). Стойка игрока. Расстановка игроков. Передача мяча. Передача мяча сверху двумя руками. Подача мяча. Нападающие удары. Приём мяча. Тактика игры в нападении. Тактика игры в защите. Индивидуальные действия игрока в соответствии с его амплуа. Групповые и командные действия.

12. Баскетбол.

Теория (1 ч.). История и специфика вида спорта. Стритбол.

Практика (7 ч.). Передвижения. Остановка шагом и прыжком. Поворот на месте. Передача мяча двумя руками от груди и ловля мяча двумя руками на месте и в движении. Передача мяча одной рукой от плеча и двумя руками сверху. Ведение мяча. Броски мяча в корзину. Штрафной и 3-х очковый бросок. Целесообразное использование технических приемов. Ловля и передача мяча двумя и одной рукой. Бросок мяча в корзину с разных дистанций. Броски мяча в корзину после ведения. Перехват мяча. Борьба за мяч, отскачивший от щита. Тактика игры в нападении: быстрый прорыв, позиционное нападение. Тактика игры в защите: личная и зонная система защиты.

3.3. Учебный (тематический) план второго года обучения

№ п/п	Наименование разделов	Общее количество часов	В том числе		Формы контроля
			Теория	Практика	
1.	Основы физической и спортивной подготовки	2	2		конспект, собеседование
2.	Лёгкая атлетика	8		8	выполнение контрольных нормативов. Соревнования
3.	Плавание	8		8	выполнение контрольных нормативов. Соревнования
4.	Спорт в физическом воспитании	2	2		конспект, собеседование

5.	Футбол	8		8	выполнение контрольных нормативов. Соревнования
6.	Настольный теннис	8		8	выполнение контрольных нормативов. Соревнования
7.	Профессионально-прикладная физическая подготовка	2	2		конспект, собеседование
8.	Лыжные гонки	8			выполнение контрольных нормативов. Соревнования
9.	Петанк	8		8	выполнение контрольных нормативов. Соревнования
10.	Профилактические, реабилитационные и восстановительные мероприятия в процессе занятий физическими упражнениями и спортом	2	2		конспект, собеседование
11.	Волейбол	8		8	выполнение контрольных нормативов. Соревнования
12.	Баскетбол	8		8	выполнение контрольных нормативов. Соревнования
	Всего:	72	8	64	

3.4. Содержание учебного (тематического) плана второго года обучения

1. Основы физической и спортивной подготовки.

Теория (2 ч.). Физическая подготовка, как часть физического и спортивного совершенствования. Взаимосвязь физических качеств и двигательных навыков. Цели, задачи, средства и методы спортивной тренировки. Внешний и внутренний контроль за эффективностью спортивной тренировки. Основные аспекты и этапы в подготовке спортсмена. Построение спортивной тренировки. Спортивная тренировка как многолетний процесс.

2. Легкая атлетика.

Практика (8 ч.). Совершенствование бега на спринтерских и стайерских дистанциях. Отработка акцентированного старта и финиша. Эстафетный бег 4 x 500 м. девушки, 4 x 1000 м. юноши. Отработка передачи эстафетной палочки в движении. 9 и 15 минутный бег на выносливость.

3. Плавание.

Практика (8 ч.). Совершенствование плавания различными стилями. Отработка передачи эстафеты. Отработка старта, поворота, финиша. Эстафетное плавание свободным стилем 4 x 50 м.

4. Спорт в физическом воспитании.

Теория (2 ч.). Популярные виды спорта в России. Лучшие спортсмены страны и нашего региона. Органичное сочетание процесса спортивной подготовки с нравственным воспитанием, профилактикой вредных привычек и асоциального поведения. Олимпийское движение: принципы, традиции, правила. Краткая история Олимпийских игр.

5. Футбол.

Практика (8 ч.). Совершенствование индивидуальных действий игроков в соответствии с амплуа. Отработка взаимодействия игроков в защите и нападении. Отработка стандартных положений. Двухсторонние тренировочные игры.

6. Настольный теннис.

Практика (8 ч.). Совершенствование атакующих и защитных действий. Отработка накатов и подрезок. Отработка усложненных подач. Двухсторонние одиночные и парные встречи. Миксты.

7. Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Теория (2 ч.). Цели и задачи профессионально-прикладной подготовки. Средства, методы и методика направленного формирования профессионально значимых двигательных навыков, профессионально важных физических и психических качеств, устойчивости к профессиональным заболеваниям. Прикладная значимость специальной физической подготовки и специальных комплексов упражнений. Контроль за эффективностью тренировок с помощью специальных тестов.

8. Лыжные гонки.

Практика (8 ч.). Совершенствование передвижений классическим и коньковым ходом. Преодоление спусков различными способами. Акцентированные атаки в подъём. Спринт-эстафеты: 4 x 1000 м. девушки, 4 x 2000 м. юноши.

9. Петанк

Практика (8 ч.). Совершенствование бросков с коротких, средних и дальних дистанций на точность и дальность. Отработка действий игрока в соответствии с его амплуа: «Шутер» и «Пойнтер». Одиночные и командные тренировочные матчи. Дуплеты и триплеты.

10.Профилактические, реабилитационные и восстановительные мероприятия в процессе занятий физическими упражнениями и спортом.

Теория (2 ч.). Профилактика травматизма, простудных заболеваний, стрессовых состояний. Реабилитация после болезни, спортивной или производственной травмы. Восстановительные средства после тренировочных нагрузок, напряженной умственной или производственной деятельности.

10.Волейбол.

Практика (8 ч.). Совершенствование индивидуальных действий игроков в соответствии с их амплуа. Отработка тактики игры в нападении и защите. Отработка атакующего удара и блока. Двухсторонняя игра.

11. Баскетбол.

Практика (8 ч.). Совершенствование индивидуальных действий игроков в соответствии с их амплуа. Отработка тактики игры в нападении: быстрый прорыв, позиционное нападение. Отработка тактики игры в защите: личная и зонная система защиты. Двухсторонняя игра.

4. Планируемые результаты

К концу первого года обучения обучающиеся должны изучить и знать:

- основы безопасного поведения на спортивных объектах;
- историю, теоретические основы и специфику изучаемых видов спорта;
- физические упражнения, направленные на развитие быстроты, ловкости, координации движений, контроля дыхания и пульса;
- основные правила соревнований по видам спорта.

К концу первого года обучения обучающиеся должны уметь:

- индивидуально действовать в соответствии со своим амплуа;
- применять основные элементы техники;
- основные принципы эстафетных соревнований;
- моделировать индивидуальные тренировки;
- применять базовые компоненты командной тактики.

К концу второго года обучения обучающиеся должны изучить, знать и усовершенствовать:

- основы безопасного поведения в ходе тренировок;
- индивидуальную технику с соответствии с амплуа;
- правила соревнований по видам спорта;
- личный технический арсенал по каждому виду спорта;
- способы и приемы восстановления после физических нагрузок.

К концу второго года обучения обучающиеся должны уметь:

- анализировать и корректировать свои ошибки и ошибки членов команды;
- самостоятельно определять степень нагрузки во время тренировки;
- выполнять упражнения на развития гибкости, координации и точности движения, на расслабление различных групп мышц;
- следить за своим внешним видом и экипировкой;
- осознанно относиться к укреплению своего здоровья и физических кондиций;
- применять полученные знания и умения в самостоятельных действиях;
- анализировать свои действия в процессе обучения, сравнивая его с действиями других обучающихся;
- применять полученные знания и умения в самостоятельной деятельности.

5. Календарный учебный график

Сроки начала и окончания учебных периодов	1 год обучения	2 год обучения
Начало учебных занятий	сентябрь	сентябрь
Окончание учебных занятий	июнь	июнь
Кол-во учебных недель:	36	36
I семестр	16	16
II семестр	20	20
Кол-во часов:	72	72

I семестр	32	32
II семестр	40	40

6. Условия реализации Программы

Материально-техническое обеспечение:

Для проведения занятий используются аудитории колледжа - теоретический блок.

Спортивный зал колледжа - тренировочные занятия, сдача нормативов и соревнования в группе.

Спортивная площадка колледжа - тренировочные занятия, сдача нормативов и соревнования в группе.

Спортивный инвентарь и экипировка по видам спорта.

Спортивная разметка. Инвентарь для измерений.

Фото-видео аппаратура для съемки, демонстрации и анализа.

Кадровое обеспечение Программы:

Программу реализуют педагоги с высшим профессиональным образованием физкультурно-спортивного профиля - преподаватели колледжа.

Одним из важнейших аспектов реализации Программы является активное информационное сопровождение на всех этапах: информация на сайте колледжа, в социальных сетях и группах, стендовая информация.

7. Формы аттестации

Для отслеживания результативности образовательного процесса используются следующие виды контроля:

- предварительный контроль (проверка знаний обучающихся на начальном этапе освоения Программы) – входное тестирование;
- текущий контроль (в течение всего срока реализации программы);
- промежуточный контроль (в конце первого и второго годов обучения);
- итоговый контроль (заключительная проверка знаний, умений, навыков по итогам реализации Программы в каждом учебном году).

Педагогический контроль в виде аттестации с целью определения уровня освоения программного материала, физической и спортивной подготовленности обучающихся.

В течение учебного года обучающиеся, осваивающие Программу, проходят тестирование по теоретической и практической подготовке.

Промежуточная аттестация проводится по всем разделам учебного плана на каждом году обучения, итоговая аттестация проводится после освоения программы.

Формы подведения итогов реализации Программы:

- зачеты по теории;
- сдача нормативов;
- выполнение контрольных упражнений (в конце каждого года обучения);
- участие в соревнованиях в группе;
- участие в соревнованиях на первенство колледжа;
- участие в составе сборной команды колледжа в соревнованиях различного уровня.

Подтверждающими документами являются:

1. Протоколы сдачи контрольных нормативов;
2. Дипломы и грамоты за занятые места на соревнованиях

3. Классификационные книжки спортсменов (для выполнивших разряды)

Выполнение контрольных упражнений (нормативов)

Вид спорта	Вид испытания	1 год		2 год	
		девушки	юноши	девушки	юноши
Легкая атлетика	Бег 100 м.	17.5	15.8	17.3	15.3
	Бег 2000 м.	12.50	-	12.30	-
	Бег 3000 м.	-	14.30	-	14.00
	Прыжок в длину с места см.	340	400	350	410
Плавание	Вольный стиль 50 м.	1.35	1.05	1.25	0.55
	плавание без ост. мин.	5	5	8	8
Мини-футбол	Удар 6 м. в створ ворот из 5	3	4	4	5
	Удар 9 м. в створ ворот из 5	3	4	4	5
	Набивание мяча кол-во раз	5	8	8	12
Настольный теннис	«Чеканка» на месте сек.	50	60	90	120
	«Чеканка» в движении сек.	30	45	60	90
	Подача в зону из 10.	5	7	7	9
	«Толчок» из 10.	4	6	6	8
Лыжные гонки	Бег на лыжах 3 км.мин,с.	21.30	-	20.00	-
	Бег на лыжах 5 км.мин,с.	-	28.30	-	27.30
Петанк	Постановка 4 шаров на 5 м.- сумма в см.	100	95	75	60
	Постановка 4 шаров на 9 м.- сумма в см.	120	105	100	90
	Постановка 4 шаров на 12 м.- сумма в см.	190	170	160	140
Волейбол	Подача-кол-во попаданий из 10.	5	7	8	9
	Пас двумя руками снизу из 10.	5	6	7	8
	Пас двумя руками сверху из 10.	5	6	7	8
	Атакующий удар из 5.	3	3	4	4
Баскетбол	Штрафной бросок из 10.	3	4	5	6
	3-х очковый бросок из 10.	2	3	4	5
	Броски с заданных точек из 20.	8	10	12	15

8. Оценочные материалы

В качестве показателей определения учебных результатов обучающихся по Программе выступают ожидаемые результаты, которые заложены педагогом в программу.

Ожидаемые результаты оцениваются по трём основным направлениям:

- теоретическая подготовка;
- практическая подготовка;
- достижения и результативность.

Формы подведения итогов: опрос, тестирование, контрольное занятие, соревнование, оценка и анализ достижений обучающихся.

Оцениваемые параметры и критерии освоения программы сводятся в итоговый протокол персонально по каждому обучающемуся, чтобы он видел свои результаты в объективных показателях.

Направления анализа:

Уровень теоретической подготовки обучающихся в конкретной образовательной области;

Степень сформированности практических умений и навыков в виде деятельности; Выявление и анализ причин, способствующих или препятствующих полноценной реализации образовательной программы.

9. Методические материалы

Особенностью образовательного процесса является очная форма обучения, которая предусматривает прямой контакт педагога с обучающимися.

Приоритетными методами обучения являются наглядно-практический и игровой с применением всех доступных форм мотивации. Самая основная и действенная мотивация-овладеть необходимыми спортивными навыками и стать активистом спортивного движения и членом сборной колледжа.

Форма организации образовательного процесса-групповая.

Основные формы организации учебных занятий-лекция с просмотром видеоматериала, практические занятия в виде тренировок и соревнования в учебной группе.

При проведении занятий используются технологии группового обучения с акцентом на соревновательную деятельность.

Методика организации теоретических и практических занятий по Программе представлена следующим образом:

На теоретических занятиях сообщаются основные сведения о видах спорта, вошедших в Программу, истории возникновения и развития, технике и специфической методике, основные правила по технике безопасности во время тренировочных занятий, а также особенности стратегии и тактики.

Информация доводится словесно-наглядным методом. Обучающиеся просматривают видеозаписи игр с различных соревнований. Анализируют вместе с педагогом особенности и основы техники. Как показывает практика, зрительное восприятие в подростковом возрасте наиболее эффективно.

На практических занятиях обучающиеся приобретают умения и навыки, необходимые для успешного участия в различных соревнованиях, совершенствуют свою технику в зависимости от выбранного амплуа. Учатся принимать самостоятельные решения в зависимости от сложившейся ситуации. В ходе практических занятий ведется фото и видеосъемка. В конце каждого занятия проводится анализ игровых действий. Разбираются персональные ошибки и положительные моменты.

Прохождение каждой новой темы и выполнение заданий предполагает постоянное повторение предыдущих тем и овладение конкретными и определенными практическими навыками.

Алгоритм учебного занятия состоит из различных видов подготовки: общей физической, специальной физической, теоретической, технической, психической, тактической с максимальным использованием спортивного инвентаря на каждом занятии.

10. Список использованной литературы

1. Боген М. М. Тактическая подготовка - основа многолетнего совершенствования. Учебное пособие. - М.: Физическая культура, 2014.
2. Вайнбаум Я. С. Гигиена физического воспитания и спорта. - М.: Академия, 2005.
3. Велитченко В.К. Физическая культура без травм.-М.Просвещение, 1993.

4. Врублевский Е. П. Легкая атлетика. Основы знаний в вопросах и ответах. Учебное пособие. - М.: Спорт, 2016.
5. Залетаев И.П., Пузырь Ю.П. Программное и организационно-методическое обеспечение физического воспитания обучающихся в образовательных учреждениях начального и среднего профессионального образования - М.: «Физкультура и спорт», 2006.
6. Евсеев Ю. И. Физическая культура. - М.: Феникс, 2012.
7. Муравьев В.А., Созинова М.А. Техника безопасности на уроках физической культуры. –М.:СпортАкадемПресс, 2001.
7. Прокофьева В. Н. Практикум по физиологии физического воспитания и спорта. - М.: Феникс, 2008.
8. 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
9. Финогенова Н.Ю. Мельникова. - М.: Физкультура и спорт, 2001.
Теория и методика спортивных игр. Учебник. - М.: Academia, 2014.
10. Федотова Е. В. Основы управления многолетней подготовкой юных спортсменов в командных игровых видах спорта. - М.: СпортАкадемПресс, 2003.

Интернет-ресурсы:

- 1.Муниципальное объединение библиотек <http://www.gibs.uralinfo.ru>
2. Электронная библиотека URL:<http://stratum/pstu/ac/ru:82Library>
3. Справочная система URL:<http://www.d-inter.ru/telia>
4. Википедия ru.wikipedia.org/wiki/.
- 5.Oim.ru-научный Интернет-журнал // <http://oim.ru/> Занятие по программе «Общефизическая подготовка по п1.
6. Официальный интернет-сайт Федерации петанка России: <http://petanque.ru>.