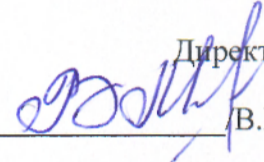


ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО ТРАНСПОРТА
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
ИРКУТСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ПУТЕЙ СООБЩЕНИЯ
СИБИРСКИЙ КОЛЛЕДЖ ТРАНСПОРТА И СТРОИТЕЛЬСТВА

УТВЕРЖДЕНО:

Директор СКТиС



В.В.Макаров

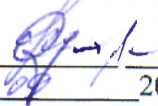
«12» СЕНТЯБРЯ 2020 г.

**Программа дополнительного образования
детей и взрослых по мини-футболу
общеразвивающая**


СРОК РЕАЛИЗАЦИИ - 2 ГОДА.

Иркутск 2020

РАССМОТРЕНО:
Руководителем Ф.К


«02» 09 2020 г. О.В. Гутман

СОГЛАСОВАНО:
Заместитель директора по ВР


«02» 09 2020 г. Ж.А. Казанцева

Составитель: О.В. Гутман, преподаватель физической культуры СКТиС

Содержание

1. Общая характеристика	3
2. Организационно-педагогические условия.	5
3. Учебный план	6
4. Содержание программы	6
5. Календарный учебный график	10
6. Формы и средства контроля знаний	12
7. Список литературы	17

1. Общая характеристика

Программа дополнительного образования детей и взрослых - является частью программы подготовки специалистов среднего звена ФГБОУ ВО ИрГУПС СКТиС.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа разработана первый год 144 часа, второй год 144 часа – по 2 часа 2 раза в неделю, сроком освоения 2 года.

Дополнительная общеразвивающая образовательная программа "Мини-футбол" разработана для оздоровления и физического развития обучающихся путем обучения их игре в футбол в спортивном зале (мини-футбол). В программе предусмотрено развитие кругозора обучающихся – в ней отведено необходимое время для ознакомления их с историей футбола и появления мини-футбола, с правилами игры, с историей спортивных соревнований по мини-футболу, а также с выдающимися спортсменами и известными людьми в мире мини-футбола. Занимаясь по программе, студенты активно участвуют в городских соревнованиях и турнирах по мини-футболу.

Современному подростку, проводящему большую часть дня непосредственно на учебных занятиях и за подготовкой домашних заданий, приходится выдерживать большие умственные нагрузки при остром дефиците двигательной активности.

Проблема формирования привычек здорового образа жизни выступает на всех возрастных этапах как проблема современности, которая должна решаться за счет новых подходов к системе физического воспитания, изменения содержания, форм и методов работы. Формирование здорового образа жизни у подрастающего поколения доступно и возможно через развитие футбола, как популярного и предпочтительного вида спорта среди детей и взрослых.

Мини-футбол, которым сегодня увлекаются не только мальчики и юноши, но и девочки и девушки, как нельзя лучше приспособлен для распространения его в спортивных залах и, следовательно, для кардинального решения проблем двигательной активности и здоровья подрастающего поколения.

Основные задачи:

- выявление, развитие и поддержка талантливых обучающихся;
- формирование общей культуры обучающихся;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся;
- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, укрепления здоровья;
- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма и неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- углубление представления о спортивных играх, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранным видом спорта в свободное время;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве капитана, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;

– содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Обучающие задачи программы:

- ознакомить с принципами здорового образа жизни;
- ознакомить детей с принципами и правилами игры;
- ознакомить с правилами поведения спортсменов и со способами разрешения нестандартных ситуаций на соревнованиях;
- научить основам тактики и техники игры в мини-футбол;
- обучить игре в мини-футбол;
- ознакомить детей с правилами проведения соревнований по мини-футболу;
- обучить правилам восстановления организма после тренировок;
- ознакомить с назначением упражнений на развитие координации движений, ловкости, реакции;
- научить правильно выполнять комплекс общеразвивающих и специальных упражнений.

Развивающие задачи программы:

- развивать координацию движений, ловкость, быстротой реакции, выносливость;
- укреплять здоровье учащихся;
- развивать кругозор учащихся: ознакомить с историей мини-футбола;
- развивать интерес к мини-футболу как виду спорта;

Воспитательные задачи программы:

- воспитывать у учащихся волю, целеустремленность
- формировать интерес к активному образу жизни.
- воспитывать у студентов: умение играть в команде, чувство коллективизма, толерантность.

2 . Организационно-педагогические условия.

Кадровое обеспечение

Преподаватель, осуществляющий реализацию программы дополнительного образования для обучающихся колледжа, должен иметь высшее профессиональное образование, дополнительное профессиональное образование по программам повышения квалификации.

Материально-техническое обеспечение

1. Спортивный зал
2. Ворота для мини футбола
3. Мини-футбольные мячи
4. Перекладина для подтягивания в висе
5. Гимнастические скакалки
6. Гимнастические маты
7. Фишки для упражнений
10. Гимнастическая стенка
11. Сетки для ворот

3. Учебный план

1 года обучения

Вид учебной работы	кол-во часов	Теор	Практ.	Форма промежуточной аттестации
Вводная тема	2	1	1	опрос
История возникновения мини-футбола как	4	3	1	Опрос, практическая работа
Основные правила игры	2	1	1	Практическая работа, сдача нормативов
Базовая техника мини-футбола	28	2	26	Практическая работа, сдача нормативов
Базовая тактика мини-футбола	26	2	24	Практическая работа, сдача нормативов
Здоровый образ жизни спортсмена	4	3	1	Практическая работа, сдача нормативов
Общеразвивающие упражнения	31	1	30	Практическая работа, сдача нормативов
Тренировочные занятия	44	0	44	Практическая работа, сдача нормативов
Итоговое занятие	3	1	2	Сдача контрольных нормативов, контрольные игры и соревнования
Итого	144	14	130	

2 года обучения

Вид учебной работы	кол-во часов	Теор	Практ.	Форма промежуточной аттестации
Вводная тема	2	1	1	опрос
История возникновения мини-футбола как	4	3	1	Опрос, практическая работа
Основные правила игры	2	1	1	Практическая работа, сдача нормативов
Базовая техника мини-футбола	1 2	2	26	Практическая работа, сдача нормативов
Базовая тактика мини-футбола	1 2	2	24	Практическая работа, сдача нормативов
Здоровый образ жизни спортсмена	4	3	1	Практическая работа, сдача нормативов
Общеразвивающие упражнения	1 0	1	24	Практическая работа, сдача нормативов
Специальные упражнения	6	1	5	
Тренировочные занятия	2 6	0	44	Практическая работа, сдача нормативов
Итоговое занятие	2	1	2	Сдача контрольных нормативов, контрольные игры и соревнования
Итого	144	15	129	

4. Содержание программы

1 год обучения

Вводная тема

Ознакомление с образовательной программой на учебный год.

Планы на текущий учебный год. Техника безопасности в спортивном зале.

Практическая часть

Знакомство с группой. Организационные вопросы.

История возникновения мини-футбола как игры

Особенности игры, отличие от футбола. Спортивное оборудование для игры в мини-футбол. Возникновение игры. Макет игры.

Практическая часть

Просмотр фото и видеоматериалов. Ознакомление с макетом. Обсуждение игры на макете.

Основные правила игры

Основные правила игры в мини-футбол: площадка для мини-футбола, число игроков, экипировка, продолжительность игры, розыгрыши стандартных положений (угловые, штрафные, свободные удары и пенальти).

Спортивное оборудование для мини-футбола, его назначение, правила пользования: мячи, сетки, ворота.

Функции игроков: вратарь, игроки: линии защиты, средней линии, линии нападения.

Практическая часть

Викторина на знание правил игры в мини-футбол. Отработка розыгрышей стандартных положений.

Базовая техника мини-футбола

Техника передвижения. Техника владения мячом игрока: остановка мяча, ведение мяча, удары по мячу, отбор мяча.

Техника владения мячом вратаря: ловля мяча, отбивание мяча, броски мяча.

Практическая часть

Отработка техники передвижения.

Отработка игроками техники остановки мяча, ведения мяча, ударов по мячу, отбора мяча.

Отработка вратарем техники ловли мяча, отбивания мяча, бросков мяча. Тренировочные игры.

Базовая тактика мини-футбола Командная тактика нападения. Командная тактика защиты.

Тактика игры вратаря: действия в обороне.

Практическая часть

Отработка командной тактики нападения. Отработка командной тактики защиты.

Отработка тактики игры вратаря в обороне. Тренировочные игры.

Здоровый образ жизни спортсмена

Здоровье. Здоровый образ жизни.

Практическая часть

Обсуждение принципов здорового образа жизни.

Общеразвивающие упражнения

Практическая часть

Разучивание отдельных общеразвивающих упражнений.

Тренировочные занятия

Практическая часть

Игра на счет.

Итоговое занятие

Подведение итогов года. Награждение грамотами за успешные занятия. Обсуждение планов на лето.

2 год обучения

Вводное занятие

Ознакомление с образовательной программой на учебный год.

Планы на текущий учебный год. Техника безопасности в спортивном зале.

Практическая часть

Организационные вопросы.

История развития мини-футбола как вида спорта

Развитие и распространение игры в мини-футбол. Формирование мини-футбола как вида спорта. Чемпионаты по мини-футболу. Известные спортивные клубы (команды) и чемпионы игры.

Практическая часть

Просмотр видеозаписей финала чемпионатов с участием известных спортивных клубов. Обсуждение просмотренных видеозаписей.

Особые правила игры

Пятый полевой игрок. Функции пятого полевого игрока. Игра с пятым полевым игроком.

Нейтральный игрок. Функции нейтрального игрока. Игра с нейтральным игроком.

Практическая часть

Викторина на знание функций игроков. Отработка игры с пятым полевым игроком. Отработка игры с нейтральным игроком.

Техника мини-футбола

Техника владения мячом игрока: обманные движения (финты). Техника владения мячом вратаря: перевод мяча. Техника передачи мяча в движении. Диагональные за бегания с подключением игрока обороны. Комплекс "венгерки". Игра в квадрат с заданием. Игра в ручной мяч.

Практическая часть

Отработка техники обманных движений. Отработка техники перевода мяча. Отработка техники передачи мяча в движении. Отработка диагональных за беганий с подключением игрока обороны. Отработка комплекса "венгерки". Отработка игры в квадрат с заданием. Отработка игры в ручной мяч. Тренировочные игры.

Тактика мини-футбола

Тактика нападения: индивидуальная, групповая. Тактика защиты: индивидуальная, групповая.

Тактика игры вратаря: действия в атаке. Тактика игры в большинстве. Тактика игры в меньшинстве.

Практическая часть

Отработка индивидуальной тактики нападения. Отработка групповой тактики нападения.

Отработка индивидуальной тактики защиты. Отработка групповой тактики защиты. Отработка тактики игры вратаря в атаке. Отработка тактики игры в большинстве. Отработка тактики игры в меньшинстве. Тренировочные игры.

Здоровый образ жизни спортсмена

Правильный распорядок дня спортсмена. Способы восстановления организма после тренировок.

Практическая часть

Составление правильного распорядка дня спортсмена. Упражнения на правильное восстановление организма после тренировки.

Общеразвивающие упражнения

Назначение общеразвивающих упражнений: разогрев организма перед занятиями.

Практическая часть

Разучивание комплекса общеразвивающих упражнений.

Специальные упражнения

Специальные беговые упражнения.

Специальные развивающие упражнения: на координацию, скорость мышления, реакцию, ловкость, гибкость.

Практическая часть

Выполнение специальных беговых упражнений. Выполнение специальных развивающих упражнений

Тренировочные занятия

Практическая часть

Игра на счет. Игра на счет с ограничением касания. Игра на счет с передачей на третьего

игрока. Игра на счет с выходом команды за центр поля. Игра на счет с пятым полевым игроком. Игра на счет с нейтральным игроком.

Итоговое занятие

Подведение итогов года. Награждение грамотами за успешные занятия. Планы на будущее.

**Методическое обеспечение дополнительной общеразвивающей программы
«Мини-футбол»**

Для усиления интереса детей к занятиям в секции "Мини-футбол" наиболее эффективным является построение учебного процесса следующим образом:

- В начале освоения каждого нового приема игры учащиеся знакомятся с правильным его выполнением и применением в игре.
- Учащиеся просматривают предлагаемые фотоматериалы и показ приема педагогом.
- Каждый учащийся осваивает и отрабатывает новый прием игры с педагогом и другими участниками команды.

Планируемые результаты освоения программы

Результаты освоения программного материала оцениваются по трём базовым уровням и представлены соответственно личностными, метапредметными и предметными результатами.

Личностные результаты:

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Метапредметные результаты:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

Предметные результаты:

- формирование знаний о мини-футболе и его роли в укреплении здоровья;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития

Данная программа делает акцент на формирование культуры здоровья и предполагает: потребность в систематических занятиях спортом, регулярном участии в спортивных соревнованиях, стремление показывать как можно более высокие результаты на соревнованиях; спортивный образ (стиль) жизни, предусматривающий активные занятия спортом и регулярное участие в спортивных соревнованиях.

Требования к уровню подготовки

Знать:

- историю развития мини-футбола как вида спорта;
- расширять представление о технических приемах в мини-футболе;
- технику безопасности на занятиях по мини-футболу;
- правила восстановления организма после тренировок;
- влияние физических упражнений на строение и функции организма человека;
- гигиену, закаливание, режим и питание спортсменов;
- правила соревнований по мини-футболу;
- правила восстановления организма после тренировок;
- назначение комплекса специальных упражнений;
- основные понятия и термины в теории и методике мини-футбола;

Уметь:

- правильно распределять свою физическую нагрузку;
- выполнять розыгрыши стандартных положений;
- выполнять базовые технические и базовые тактические приемы игры;
- выполнять отдельные общеразвивающие упражнения;
- играть в мини-футбол на уровне соревнований учреждения и района
- уметь управлять своими эмоциями;
- уметь работать в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели;
- овладеть понятиями терминологии и жестикуляции;
- играть с пятым полевым игроком и с нейтральным игроком;
- играть в мини-футбол на уровне соревнований округа и города.

Демонстрировать:

- технические и тактические действия игры в мини-футбол, применять их в игровой и соревновательной деятельности.

5.Календарный учебный график

№ п/п	Изучаемый раздел, тема учебного материала	Общее кол-во часов	В том числе		Форма аттестации
			теоретические	практические	
1 год обучения					
1.	Вводная тема	2	1	1	Опрос
2.	История возникновения мини-футбола как	4	3	1	Практическая работа, сдача нормативов
3.	Основные правила игры	2	1	1	Опрос, Практическая работа, сдача

					нормативов
4.	Базовая техника мини-футбола	28	2	26	Опрос, практическая работа, сдача нормативов
5.	Базовая тактика мини-футбола	26	2	24	Практическая работа, сдача нормативов
6.	Здоровый образ жизни спортсмена	4	3	1	Практическая работа, сдача нормативов
7.	Общеразвивающие упражнения	31	1	30	Практическая работа, сдача нормативов
8.	Тренировочные занятия	44	0	44	Практическая работа, сдача нормативов
	Итого	144	8	136	Практическая работа, сдача нормативов
2 год обучения					
1.	Вводная тема	2	1	1	Практическая работа, сдача нормативов
2.	История возникновения мини-футбола как	4	3	1	Практическая работа, сдача нормативов
3.	Основные правила игры	2	1	1	Практическая работа, сдача нормативов
4.	Базовая техника мини-футбола	12	2	26	Практическая работа, сдача нормативов
5.	Базовая тактика мини-футбола	12	2	24	Практическая работа, сдача нормативов
6.	Здоровый образ жизни спортсмена	4	3	1	Практическая работа, сдача нормативов
7.	Общеразвивающие упражнения	10	1	24	Практическая работа, сдача нормативов
8.	Специальные упражнения	6	1	5	Практическая работа, сдача нормативов

9.	Тренировочные занятия	26	0	44	Практическая работа, сдача нормативов
	Итоговое занятие	2	1	2	Практическая работа, сдача нормативов

6. Формы и средства контроля знаний

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей и взрослых.

В начале года проводится входное тестирование. Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Она предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений.

Итоговая аттестация проводится в конце второго года обучения и предполагает зачет в форме контрольной игры в мини-футбол. Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

В конце учебного года (в мае месяце) все учащиеся группы сдают по общей физической подготовке контрольно-переводные зачеты. Результаты контрольных испытаний являются основой для отбора в группы следующего этапа многолетней подготовки.

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

Календарные игры применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий.

По итогам этих испытаний обучающиеся, выполнившие нормативные требования, переводятся в группы следующего года обучения. Не выполнившие норматив остаются в группе на повторный курс обучения.

Текущий контроль проводится на занятиях в виде наблюдения за успехами каждого учащегося. Часто применяется такой прием, как обсуждение тактических действий предстоящей игры на макете, а также разбор и анализ проведенной игры на макете.

Периодический контроль проводится в виде соревнований по мини-футболу в объединении перед зимними и весенними каникулами.

МОНИТОРИНГ

реализации образовательной программы

Вид контроля	Форма и содержание	Дата проведения
1. Вводный контроль.	Собеседование, тренировочные занятия	Сентябрь
2. Текущий контроль.	Соревнования, тренировочные занятия	В течение года.
3. Промежуточный контроль	Соревнования	Ноябрь, апрель
4. Контрольно-оценочные переводные испытания	и Контрольные испытания. Соревнования.	Декабрь Май

Контрольные нормативы

Контрольное упражнение	Во зр ас т	Оценка					
		«3»		«4»		«5»	
		м	д	м	д	м	д
Общая подготовленность							
Бег 30 м., с.	12	5.8	6.3	5.4	6.0	5.0	5.5
	13	5.7	6.2	5.4	5.9	4.9	5.4
	14	5.6	6.1	5.2	5.8	4.7	5.3
	15	5.5	6.0	5.0	5.7	4.6	5.2
	16	5.4	5.9	4.9	5.6	4.5	5.1
	17	5.0	5.7	4.6	5.4	4.4	5.0
Челночный бег 30 м. (3 x10 м)	12	10.2	10.6	9.8	10.2	9.3	9.6
	13	10.0	10.4	9.6	10.0	9.1	9.4
	14	9.8	10.2	9.4	9.8	8.9	9.2
	15	9.4	9.8	9.0	9.6	8.5	8.9
	16	9.0	9.4	8.6	9.5	8.1	8.8
	17	8.7	9.1	8.3	9.3	7.8	8.7
Тест Купера, м.	12	-	-	-	-	-	-
	13	1800	1500	1900	1600	2000	1700
	14	2300	1800	2400	1900	2500	2000
	15	2350	1900	2450	2000	2550	2100
	16	2450	2000	2550	2100	2650	2200
	17	2600	2150	2700	2250	2800	2350
Прыжок в длину с места, см.	12	175	170	185	175	190	180
	13	185	175	195	180	200	185
	14	200	180	210	185	215	190
	15	210	185	220	190	225	195
	16	215	195	225	200	230	205
	17	220	200	230	205	235	210
Бег 300 м, с	12	54.0	56.0	52.0	54.0	50.0	52.0
	13	52.0	54.0	50.0	52.5	48.0	50.2
	14	49.0	52.0	47.0	50.0	45.0	48.3
	15	47.0	50.0	45.0	48.0	43.5	46.8
	16	46.0	49.0	44.0	47.0	42.0	45.1
	17	45.0	48.0	43.0	46.0	41.0	44.0
Специальная подготовленность							
Удары по мячу в цель, кол-во попаданий.	12	2	1	3	2	4	3
	13	3	2	4	3	5	4
	14	4	3	5	4	6	5
	15	5	4	6	5	7	6
	16	6	5	7	6	8	7

	17	7	6	8	7	9	8
Контрольное упражнение	Во зр ас т	Оценка					
		«3»		«4»		«5»	
		м	д	м	д	м	д
Бег 30 м., с ведением мяча, с.	12	5.9	6.2	5.7	6.0	5.5	5.8
	13	5.8	6.1	5.6	5.9	5.4	5.7
	14	5.7	6.0	5.5	5.8	5.3	5.6
	15	5.6	5.9	5.4	5.7	5.2	5.5
	16	5.5	5.8	5.3	5.6	5.1	5.4
	17	5.4	5.7	5.2	5.5	5.0	5.3
Бег 5x30 м., с ведением мяча, с.	12	-	-	-	-	-	-
	13	34.0	37.0	32.0	35.0	30.0	33.0
	14	32.0	36.0	30.0	34.0	28.0	32.0
	15	31.0	34.0	29.0	32.0	27.0	30.0
	16	30.0	33.0	28.0	31.0	26.5	29.0
	17	29.0	32.0	27.0	30.0	26.0	28.0
Жонглирование мяча (комплексное) Кол-во ударов	12	10	6	11	7	12	8
	13	15	7	16	8	18	10
	14	20	11	22	13	25	15
	15	24	16	27	18	30	20
	16	28	19	31	22	35	25
	17	32	22	35	25	40	30
Удары по мячу в цель, кол-во, кол- во попаданий	12			2	1	3	2
	13	2	1	3	2	4	3
	14	3	2	4	3	5	4
	15	4	3	5	4	6	5
	16	5	4	6	5	7	6
	17	6	5	7	6	8	7
Ведение, обводка стоек и удар в ворота, с.	12					+	+
	13					+	+
	14					+	+
	15					+	+
	16					+	+
	17					+	+

Примечание: Знак «+» означает, что норматив выполнен при улучшении показателей.

7.Список литературы

Основная литература:

1. Кайнова Э.Б. Общая педагогика физической культуры и спорта: учебное пособие для СПО.- М.:ИД ФОРУМ: НИЦ Инфра-М, 2014. 208с. (ЭБС znanium.com, договор № 2144 эбс от 20.02.2017г)

Дополнительная литература:

1. Шубин Д.А., Гелецкая, Л.Н. Физическая культура студентов специального учебного отделения [Электронный ресурс] учеб. пособие / Л.Н., И.Ю. Бирдигулова, Д.Аа Шубин, Р.И. Коновалова.- Красноярск : Сиб.федер.ун-т, 2014.- 220 с. (ЭБС znanium.com, договор № 2144 эбс от 20.02.2017 г.)
2. Бароненко В.А. Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт.- 2-е изд., перераб.-М.: Альфа-М: НИЦ ИНФРА-М, 2014.-336 с.: ил. (ЭБС ZNANIUM/COM, договор № 2144 эбс от 20.02.2017г.)

Интернет-ресурсы:

Сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики <http://sport.minstm.gov.ru>, Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы <http://www.mosSPORT.ru>