

Федеральное государственное образовательное бюджетное учреждение
высшего образования

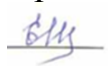
**Финансовый университет при Правительстве Российской Федерации
(Пермский филиал)**

ОДОБРЕНО

на заседании НМС

Протокол № 1 от «26» октября 2024г.

Председатель, к.п.н.



Е.А. Шистерова

РАССМОТРЕНО

на заседании ПЦК ОГСД

Протокол № 11 от «25» июня 2024г.

Председатель ПЦК, к.п.н.



М.Л. Катаева

Методические рекомендации

для самостоятельной работы по дисциплине

«Физическая культура» 1 курса

для специальности

09.02.07 Информационные системы и программирование

Пермь 2024

Учебное пособие содержит рекомендации по выполнению внеурочных самостоятельных работ по предмету «Физическая культура» Методические рекомендации составлены в соответствии с рабочей программой по физической культуре и предназначены для студентов 2-4-го курса.

Разработчики: Дьякова И.В., Пахомова И. Г., Седых А.А.

Содержание

Введение.....	4
Перечень самостоятельных работ.....	7
Раздел 1. Лёгкая атлетика.	
Самостоятельная работа № 1.....	8
Самостоятельная работа № 2.....	8
Самостоятельная работа № 3.....	9
Раздел 2. ОФП, Гимнастика	
Самостоятельная работа № 1.....	10
Самостоятельная работа №2.....	11
Самостоятельная работа №3.....	14
Раздел 4. Спортивные игры	
Самостоятельная работа № 1.....	15
Самостоятельная работа №2.....	16
Самостоятельная работа №3.....	17
Список используемой литературы.....	18

Введение

Методические указания по выполнению внеурочных самостоятельных занятий разработаны в соответствии с рабочей программой и с учетом примерной программы учебной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций,

Цель данных методических указаний — оказать помощь студентам в выполнении внеурочных самостоятельных работ.

Выполнение внеурочных самостоятельных работ обеспечивает достижение студентами следующих результатов:

формирование установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативные навыки, такие как, умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения;

развитие навыков самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья;

обучение способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья.

охрана и укрепление физического и психического здоровья студентов.

Цели конкретизированы следующими задачами:

Формирование:

представлений о: факторах, оказывающих влияющих на здоровье; правильном (здоровом) питании и его режиме; полезных продуктах; рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха; двигательной активности; причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя и других психоактивных веществ, их пагубном влиянии на здоровье; основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни; влиянии эмоционального состояния на здоровье и общее благополучие;

навыков конструктивного общения;

пропаганда здорового образа жизни;

Формирование осознанного отношения к своему физическому и психическому здоровью;

отработка навыков, направленных на развитие и совершенствование различных физических качеств: а) повышение уровня выносливости (беговые упражнения), б) укрепление основной группы мышц, увеличивая подвижность в суставах, улучшая координацию движений .

Обучение:

осознанному выбору модели поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье;

правилам личной гигиены, готовности самостоятельно поддерживать своё здоровье;

элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации);

упражнениям сохранения зрения.

Универсальными компетенциями студентов являются:

умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;

умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения студентами являются следующие умения:

активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;

Способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

Правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

Выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;

Выполнять простейшие приёмы самомассажа и релаксации;

Преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;

Выполнять приёмы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;

Осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

Использовать приобретённые знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для :

повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья; подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооружённых Силах Российской Федерации;

организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;

активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни;

владеть компетенциями: учебно-познавательной, личностного самосовершенствования, коммуникативной.

УВАЖАЕМЫЙ СТУДЕНТ!

Методические указания по дисциплине Физическая культура для выполнения внеурочных самостоятельных работ созданы Вам в помощь.

Приступая к выполнению внеурочной самостоятельной работы, Вы должны внимательно прочитать цель и задачи занятия, ознакомиться с требованиями к уровню Вашей подготовки в соответствии с федеральными государственными стандартами, краткими теоретическими и учебно-методическими материалами по теме внеурочная самостоятельная работа.

Все задания к внеурочной самостоятельной работе Вы должны выполнять в соответствии с инструкцией.

Самостоятельную работу Вы должны выполнить по приведенному алгоритму, опираясь на образец.

Внимание! Если в процессе подготовки к самостоятельной работе у Вас возникают вопросы, разрешить которые не удастся, необходимо обратиться к преподавателю для получения разъяснений или указаний.

Желаем Вам успехов!

Тематика самостоятельных работ для обучающихся I курса

№ п/п	Тема	Кол-во часов
	Лёгкая атлетика	12 ч.
1.	Подбор и выполнение комплекса упражнений на развитие точности движений.	4
2.	Подбор и выполнение комплекса упражнений на развитие ловкости.	4
3.	Подбор и выполнение комплекса упражнений на развитие выносливости.	4
	ППФП (ОФП, гимнастика)	10 ч.
1	Подбор и выполнение комплекса упражнений на развитие силы.	4
2	Подбор и выполнение комплекса упражнений утренней гигиенической гимнастики.	2
3	Подбор и выполнение комплекса упражнений на развитие координации.	4
	Спортивные игры	24 ч.
1	Подбор и выполнение комплекса упражнений на развитие ловкости.	8
2	Подбор и выполнение комплекса упражнений на развитие точности движений.	8
3	Подбор и выполнение комплекса элементов подвижных и спортивных игр.	8
	Лыжная подготовка	20 ч.
	Подбор и выполнение комплекса упражнений на развитие ловкости.	10
	Подбор и выполнение комплекса упражнений на развитие частоты движений.	6
	Подбор и выполнение комплекса упражнений на развитие выносливости.	8

Раздел 1. Лёгкая атлетика.

Самостоятельная работа № 1

Выполнение комплекса упражнений на развитие точности движений.

Цель работы:

Развитие точности движений.

План работы:

Подбор комплекса упражнений на развитие точности движений.

Количество часов - 4

Ход выполнения работы.

Задание 1. Комплекс упражнений на развитие точности движений.

Самостоятельная работа № 2

Подбор и выполнение комплекса упражнений на развитие ловкости.

Цель работы: Развитие ловкости.

План работы: Подбор комплекса упражнений на развитие ловкости.

Количество часов - 4

Ход выполнения работы.

Задание 1 Выполнение кувырка вперед. Упражнение повторять 5 раз.

И.П высокая стойка, толчком двух ног выполняем длинный кувырок в перед, сделав перекат на спине в группировке вернуться в и.п.

Задание 2 Комплекс упражнений на развитие ловкости.

Упражнение повторять 6 раз.

Самостоятельная работа № 3

Подбор и выполнение комплекса упражнений на развитие
выносливости.

Цель работы:

Развитие выносливости.

План работы:

Подбор комплекса упражнений на развитие выносливости.

Количество часов - 4

Ход выполнения работы.

Задание 1 Комплекс упражнений на развитие выносливости
по 1 часу- понедельник, среда, пятница, воскресенье.

Раздел 2. ОФП, Гимнастика

Самостоятельная работа № 1

Подбор и выполнение комплекса упражнений на развитие гибкости.

Цель работы:

Развитие гибкости.

План работы:

Подбор комплекса упражнений на развитие гибкости.

Количество часов - 4

Ход выполнения работы:

Задание 1. Выполнение комплекса упражнений на развитие гибкости.

И. п. - о. с. Наклон вперед, касаясь пальцами (ладонями, локтями) пола;

По - 10-12 повторений в 3-х сериях (подходах).

И. п. - сидя на полу. Наклон вперед, касаясь лбом пальцев ног;

По - 10-12 повторений, в 3-5-и сериях.

И. п. - сидя на полу. Наклон вперед, поворачиваясь с выносом правой к левой ноге;

Следующий цикл к правой. При этом коснуться ладонью стопы.

По - 8-10 повторений в разные стороны в 5-и сериях.

И. п. - стоя, ноги пошире.

Наклон к левой и правой попеременно с элементами скручивания;

По - 10-12 повторений, в 3-5-и сериях.

И. п. - о. с. Шаг вперед левой, с выносом прямых рук кверху над головой.

Самостоятельная работа № 2

Подбор и выполнение комплекса упражнений утренней гигиенической гимнастики.

Цель работы:

Обеспечение постепенного перехода от сна к бодрствованию.

План работы:

Подбор комплекса упражнений утренней гигиенической гимнастики.

Количество часов - 3

Ход выполнения работы.

Выполнение комплекса упражнений утренней гигиенической гимнастики. №1

Выполнение комплекса упражнений утренней гигиенической гимнастики. №2

Самостоятельная работа № 3

Подбор и выполнение комплекса упражнений на развитие координации.

Цель работы:

Умение точно, быстро и экономично управлять сложными двигательными действиями в условиях дефицита времени.

План работы:

Подбор комплекса упражнений на развитие координации.

Количество часов - 4

Ход выполнения работы.

Задание 1 Выполнение комплекса упражнений на развитие координации.

КУВЫРОК ВПЕРЕД С ПРЫЖКОМ ВВЕРХ (с поворотом на 180 градусов) –

КУВЫРОК НАЗАД С ПРЫЖКОМ ВВЕРХ (с поворотом на 180 градусов).

Упражнение повторять 6 раз.

Раздел 3. Лыжная подготовка

Самостоятельная работа № 1

Подбор и выполнение комплекса упражнений на развитие ловкости.

Цель работы:

Развитие двигательных качеств.

План работы:

Подбор комплекса упражнений на развитие ловкости.

Количество часов - 4

Ход выполнения работы.

1. И. п. основная стойка. В ходьбе хлопки руками спереди и сзади под каждый шаг.

2. И. п. основная стойка. В ходьбе на каждый шаг выполняйте симметричные движения руками: вперёд, в стороны, вверх, вниз, назад.

3. И. п. основная стойка. Выполняйте с правой руки на 16 счётов поочерёдное передвижение рук на пояс, плечи, вверх, два хлопка с последующим возвращением обратно с двумя хлопками о бёдра.
4. И. п. упор присев. Выполняйте прыжок-падение вперёд на руки с отведением правой (левой) ноги вверх-назад и сгибанием рук в локтевых суставах. Затем вернитесь в и. п.
5. И. п. лёжа на животе, мяч в обеих руках впереди. Подбрасывайте и ловите мяч двумя руками.
6. И. п. лёжа на животе, мяч в одной руке. Перебрасывайте мяч верхом из руки в руку.
7. И. п. лёжа на животе, мяч в обеих руках впереди. Подбрасывайте мяч вверх с последующим хлопком ладонями о пол.
8. И. п. стоя в основной стойке, мяч в одной руке. Подбрасывайте мяч вверх из-под левой или правой ноги одной рукой и ловите его другой.
9. И. п. то же. Подбрасывайте мяч из-за спины одной рукой, а впереди ловите другой.
10. И. п. стоя ноги на ширине плеч, руки в стороны, мяч в одной руке. С максимальной скоростью перебрасывайте мяч из руки в руку перед собой.
11. И. п. стоя ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках. Подбросьте мяч вверх, присядьте, коснитесь руками пола, встаньте с поворотом на 180* и поймайте мяч.
12. И. п. стоя на расстоянии 3 метров от стены, мяч внизу в обеих руках. Сделайте бросок в стену снизу, от груди, сверху.
13. То же, но в положении стоя на коленях.
14. То же, но в положении сидя на полу.
15. И. п. лёжа на спине, прямые ноги упираются в стену, мяч в обеих руках. Приподнимаясь делайте броски в стену, а затем ловя мяч возвращайтесь в и. п.
16. И. п. то же, но мяч в одной руке, и ловить мяч нужно другой рукой.
17. И. п. стоя, ноги врозь, мяч в правой руке, корпус наклонён вперёд. Передавайте мяч восьмёркой между ног.
18. И. п. стоя, ноги на ширине плеч, мяч внизу в руках. Бросайте и ловите мяч, подбрасывая вверх с поворотом на 180*.
19. И. п. стоя ноги на ширине плеч, мяч в руках на уровне пояса. Вращайте мяч вокруг себя в правую и левую стороны.
20. И. п. то же. Вращайте мяч вокруг себя, а также под приподнятой ногой на месте и в движении вперёд и назад.
21. И. п. основная стойка, мяч в руках. Выполните ведение мяча поочерёдно меняя руки.
22. И. п. основная стойка, мяч в ногах. Выполните ведение мяча, поочерёдно касаясь ногами.

23. И. п. основная стойка, мяч в ногах. Выполните максимальное набивание мяча каждой ногой.

24. И. п. основная стойка, мяч зажат между ног. Выполните прыжок, согнув ноги и перебросив мяч через себя.

25. И. п. стоя на одной ноге, вторая взята за носок рукой. Выполните вращение головой в правую и левую стороны.

Задание 2: Выполнения комплекса упражнений лыжника. Упражнения повторять 6-8 раз.

Задание 3: Выполнение комплекса упражнения с амортизатором.

Упражнение повторять 15-20 раз.

И.П. руки со жгутом вверху. Натянуть жгут в низ до уровня глаз далее до бедра и вернуться в и.п.

Самостоятельная работа № 2

Подбор и выполнение комплекса упражнений на развитие частоты движений.

Цель работы:

Развитие скоростных способностей.

План работы:

Подбор комплекса упражнений на развитие частоты движений.

Количество часов - 4

Ход выполнения работы.

Задание 1. Выполнение прыжков по зонам с увеличением частоты движений.

Упражнения повторять 5-6 раз с интервалом 1 минута.

И.П. Основная стойка, прыжки вправо и влево через предмет.

Задание 2. Выполнение бега на месте с постепенным увеличением частоты движений. Упражнение выполнять 1 минуту с интервалом отдыха 10 минут.

Зона 1 И.П. основная стойка, начиная бег на месте 3 минуты. После бега частота сердечных сокращений составляет 110- 130 уд/мин .

Зона 2 И.П. основная стойка, начиная бег на месте 2 минуты с увлечением темпа бега. После бега частота сердечных сокращений составляет 130-150 уд/мин .

Зона 3 И.П. основная стойка, начиная бег на месте 1 минуты с увлечением темпа бега. После бега частота сердечных сокращений составляет 150-170 уд/мин .

Зона 3 И.П. основная стойка, начиная бег на месте 1 минуты с увлечением темпа бега. После бега частота сердечных сокращений составляет 170-200 уд/мин .

Самостоятельная работа № 3

Подбор и выполнение комплекса упражнений на развитие выносливости.

Цель работы:

Выполнение определенной деятельности в течение возможно более длительного времени.

План работы:

Подбор комплекса упражнений на развитие выносливости.

Количество часов - 5

Ход выполнения работы.

Задание 1. Выполнение комплекса упражнений на выносливость.

1 этап: прыжки через скамейку 15 раз.

2 этап: повороты туловища по 8 раз влево и вправо.

3 этап: И.П. упор присев, на раз упор лежа, на два и.п. повтор 15 раз.

4 этап: И.П. широкая стойка ноги врозь, наклоны туловища по 8 раз влево и вправо.

5 этап: И.П. основная стойка, на раз выпад правой вперед на два вернуться в и.п. Тоже самое левой ногой с повтором по 8 раз.

6 этап: И.П. упор лежа от скамейки, сгибание и разгибание рук в упоре 20 раз.

7 этап: И.П. широкая стойка ноги врозь, на раз наклон туловища вперед касанием пола руками, на два вернуться в и.п. Повтор 10 раз.

8 этап: И.П. лежа на спине на полу с поднятыми ногами в верх 90%.

Выполняем махи ногами в перед назад «ножницы». 20 раз.

9 этап: И.П. основная стойка, прыжки на месте в верх с подтягиванием колен к груди. 15 раз.

10 этап И.П. широкая стойка ноги врозь руки на поясе. Повороты головы влево и вправо по 8 раз.

Задание 2. Выполнение комплекса упражнений со скакалкой на каждый вид по 50 прыжков.

Раздел 4. Спортивные игры

Самостоятельная работа № 1

Подбор и выполнение комплекса упражнений на развитие ловкости.

Цель работы:

Развитие психомоторики студента.

План работы:

Подбор комплекса упражнений на развитие ловкости.

Количество часов - 4.

Ход выполнения работы.

Задание 1: Выполнение комплекса упражнений на развитие ловкости с малым мячом.

Упражнения повторять 8-10 раз.

1.И.П. Широкая стойка ноги врозь мяч в левой руке, на раз мяч перебрасываем на левую руку на два в И.П.

2.И.П Широкая стойка ноги врозь, левая рука согнута в локте с мячом, на раз перебрасываем мяч с правой на левую за спиной.

3. тоже что и 2 упражнение, только мяч впереди.

Задание 2 Выполнение комплекса упражнений на развитие ловкости без предметов.

Упражнения повторять 8-10 раз.

1.И. п.: стать прямо, руки внизу. Быстро хлопнуть в ладоши перед собой, говоря «Хлоп!». Опустить руки.

2. И. п.: то же. Наклониться вперед и хлопнуть у коленей, выпрямиться. Хлопок выполняется быстро, выпрямление — медленно.

3. И. п.: то же. Под счет воспитателя или удары в бубен быстро хлопать в ладоши впереди и за спиной, чередуя. Повторив 5 - 6 раз, сделать перерыв, руки опустить. Затем повторить еще раз. Менять темп движений (быстро и медленно).

4. И. п.: стать прямо, ноги слегка расставить, руки за спиной. Вытянуть руки вперед ладонями вверх и по сигналу быстро спрятать за спину. Воспитатель при этом может пытаться дотронуться до ладошек ребят, стимулируя этим быстрое ответное движение.

5. И. п.: стать прямо, ноги слегка расставить, руки на поясе. По сигналу воспитателя топать ногой» соблюдая предложенный темп (медленно— умеренно — быстро). То же другой ногой. Затем можно топать ногами поочередно, меняя темп.

6. И. п.: стать прямо, пятки вместе, носки врозь, руки внизу. Быстро делать хлопки перед собой и за спиной. После 8 - 10 хлопков сделать перерыв, руки опустить и после этого повторить упражнение 1—2 раза.

7. И. п.: стать прямо, ноги слегка расставить, руки согнуты перед грудью, пальцы сжаты в кулаки. Постукивать правым кулаком по левому, как бы забивая гвоздь. Постепенно ускорять темп, доводя до максимально возможного. Руки опустить и после перерыва постукивать левым кулаком по правому.

8. И. п.: стать прямо, ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях, пальцы сжаты в кулаки. Энергично, резко выпрямлять поочередно руки вперед, слегка поворачивая и наклоняя туловище вперед, - боксеры. Повторить 4 - 5 раз, сделать перерыв и вновь выполнить упражнение.

9. И. п.: стать прямо, ноги — пятки вместе носки врозь, одна рука вверх, другая внизу слегка отведена назад. Энергично размахивая, быстро менять . положение рук (правая вверх — левая вниз, левая вверх — правая вниз), Делать перерывы для отдыха, руки опускать вниз.

10. И. п.: стать прямо, ноги на ширине плеч, руки в «замок» над головой. Быстро наклониться вперед, не сгибая ног в коленях, и энергично опустить руки вниз—дровосек, при этом хорошо произнести «Ух!», сочетая с энергичным выдохом. После 4—5 раз сделать перерыв и повторить упражнение 1—2

Самостоятельная работа № 2

Подбор и выполнение комплекса упражнений на развитие точности движений.

Цель работы:

Развитие ориентирования в пространстве.

План работы:

Подбор комплекса упражнений на развитие точности движения.

Количество часов - 5.

Ход выполнения работы.

Задание 1 Выполнение комплекса упражнений с мячом для большого тенниса.

Упражнение повторять 15-20 раз.

а) И.П. основная стойка левая нога впереди левая сзади, мяч в правой руке, передача мяча партнеру с отскоком об пол.

б) И.П. широкая стойка ноги врозь. Жонглирование мячом от пола левой и правой рукой.

Задание 2. Выполнение комплекса упражнений на развитие точности движений без предметов.

Упражнения повторять 8-10 раз.

1.И.П. основная стойка руки на плечевом суставе локти прижаты к туловищу, 1 отводим левую ногу назад руки в верх в стороны, 2 приставить ногу руки согнуты в локтях за головой, 3 упор присев руки в сторону, 4 хлопок рук над головой ноги врозь, 5 ноги врозь наклон вперед руки в стороны 6 основная стойка.

2.И.П. стойка на правой ноге левая нога и руки в стороны, 1 выпод левой руки согнуты перед грудью, 2 и.п. 3 о.с. раз мах правой ногой вперед руки в стороны, 4 выпад правой ногой вперед руки вперед ладонями во внутрь, 5 как и 4 о.с. руки вверх.

3.И.П. о.с руки через стороны вверх, 1 наклон вперед касанием рук пола, 2 рука правая в сторону, 3 о.с, 4 правая рука вверх левая на поясе левая нога сторону, наклон влево, 5 о.с руки в стороны, 6 мах правой ногой в перед с хлопком под ногой, 7 о.с руки в стороны.

4.И.П. упор присев, 1 упор лежа, 2 упор присев, 3 о.с. 4 прыжок из полуприседа в верх прогнувшись, 5 полу присед руки согнуты в локтях, 6 ноги вместе руки вверх, 7 о.с.

Самостоятельная работа № 3

Подбор и выполнение элементов подвижных и спортивных игр.

Цель работы:

Развитие двигательных качеств.

План работы:

Подбор подвижных и спортивных игр для старшеклассников.

Количество часов - 4.

Список литературы

Основные источники:

Физическая культура: учеб. для учащихся 10-11 Кл. общеобразоват. Учреждений / В.И. Лях, А.А. Зданевич; под общ. ред. В.И. Ляха. – М: Просвещение, 2010. - 237 с.: ил.

Дополнительные источники:

1. Физическое воспитание: учеб.пособие для студентов подгот. Учеб.-тренировоч .групп учреждений, обеспечивающих получение высш. образование / Р.И.Купчинов. – Мн.: ТетраСистемс, 2006. – 352с.
2. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А.Физическая культура. Упражнения и игры с мячами: Метод. пособие.- М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2006. – 136с.
3. Как помочь детям стать здоровыми: Метод. пособие / Е.А.Бабенкова. – М.: ООО «Издательство Астрель »: ООО «Издательство АСТ», 2003. - 206с.
4. Игры с мячом и ракеткой: (Из опыта работы). Пособие для воспитателя ст. групп дет. Сада.- 2-е изд., испр. и доп. – М.: Просвещение, 1982. – 96 с., ил.
5. Твой олимпийский учебник : учеб. пособие для олимпийского образования / В.С. Родиченко и др. ; Олимпийский комитет России. – 22-е изд., перераб. и доп. – М.: Советский спорт, 2010. – 144с.
6. Кабачков В.А., Полиевский С.А. Профессиональная направленность физического воспитания в ПУ. М: Высш. шк., 1991.- 222с.