

Содержание

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1. | Пояснительная записка | 2 |
| 2. | Организационно-педагогические условия реализации программы | 3 |
| 3. | Учебно-тематический план | 4 |
| 4. | Содержательная часть программы | 5 |
| 4.1 | Теоретическая подготовка | 5 |
| 4.2 | Общая физическая подготовка | 5 |
| 4.3 | Специальная физическая подготовка | 7 |
| 4.4 | Психологическая подготовка | 7 |
| 5 | Требования к уровню подготовленности обучающихся | 8 |
| 6. | Методическая часть | 9 |
| 6.1 | Восстановительные мероприятия | 11 |
| 6.2 | Медицинское обследование | 11 |
| 7. | Список литературы | 12 |

# Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная программа по виду спорта – гиревой спорт составлена в соответствии с:

- Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,

- Федеральным законом от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»,

- Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденным приказом Минпросвещения России от 27.07.2022 № 629.

**Цель** - формирование физически и нравственно развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры и спорта для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

**Задачи и преимущественная направленность этапа**:

- привлечение максимально возможного числа детей и подростков к занятиям гиревым спортом, формирование у них устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям спортом и к здоровому образу жизни;

- обучение основам техники гиревого спорта и широкому кругу двигательных навыков;

- приобретение детьми разносторонней физической подготовленности: развитие аэробной выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей;

- воспитание морально-этических и волевых качеств, становление спортивного характера;

- поиск талантливых в спортивном отношении детей на основе морфологических критериев и двигательной одаренности.

На обучение по данной программе зачисляются дети **с 7 лет**, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний, имеющие письменное разрешение врача.

Спортивно-оздоровительные группы формируют как из вновь зачисляемых в Учреждение, так и из обучающихся в нем, но не имеющих по каким-либо причинам возможность продолжать занятия на других этапах спортивной подготовки и желающих заниматься волейболом.

Зачисление детей в Учреждение, осуществляется по письменному заявлению на имя директора Учреждения одного из родителей (законного представителя) лица, не достигшего 14-летнего возраста или по письменному заявлению лица, достигшего 14-летнего возраста с письменного согласия одного из родителей (законного представителя) при наличии заключения врача о допуске к тренировочным занятиям.

Зачисление в группы производится по приказу директора Учреждения.

**Срок реализации программы**.

Настоящая учебная программа рассчитана на 1 год обучения.

**Режим занятий**.

Продолжительность занятий составляет  **2 часа 3 раза в неделю**.

Учебный план программы рассчитан на 52 недели - **42 недели** непосредственно в условиях учреждения и дополнительные **10 недель** на период активного отдыха учащихся по индивидуальному заданию тренера-преподавателя и самостоятельной деятельности. Продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается **в астрономических часах (60 мин)** с учетом возрастных особенностей. В группах, с целью большего охвата занимающихся максимальный объем тренировочной нагрузки на группу в неделю может быть снижен, но не более чем **на 2 часа в неделю** (**10% от годового объема**) с возможностью увеличения нагрузки в каникулярный период **(не более 25% от годового тренировочного объема).**

**Наполняемость групп.**

Максимальный состав группы определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях. В группу принимается **не менее 15 и не более 30 человек**.

Формы организации занятий.

Основными формами учебно-тренировочной работы в секции являются: групповые занятия, участие в соревнованиях, теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных кинофильмов, кино- или видеозаписей, просмотра соревнований), медико-восстановительные мероприятия, культурно-массовые мероприятия.

## 2. Организационно-педагогические условия реализации программы

На данном этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники гиревого спорта, выполнение контрольных нормативов по ОФП и СФП.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапподготовки | Минимальныйвозрастдля зачисления(лет) | Минимальноечислообучающихсяв группе | Максимальноечислоучебных часовв неделю | Требования по технико- тактической, физической и спортивной подготовке на конецучебного года. |
| Спортивно – оздоровительный | 7 | 15 | 6 |   |

## Материально - техническое обеспечение:

Зал площадью – 119 кв.м., гири 7,5 – 2шт, гири 10 кг - 2шт., гири 12 кг - 2шт., гири 16 кг – 8 шт., гири 24 кг – 8 шт., гири 32 кг – 6 шт., стойка для штанги (присед) -1 шт., блок - 1 шт., сведение – разведение 1 шт., скамья скотта - 1шт., скамья наклонная - 1шт., скамья наклонная с изменяемым углом– 2 шт., скамья горизонтальная с изменяемым углом (с подставкой для штанги) -1 шт.; скамья горизонтальная - 2 шт.; станок ноги сгибание – разгибание -1 шт., брусья -2 шт., турник стена – 1 шт., брусья стена – 1 шт. штанга 20 кг – 1 шт. штанга 27 кг – 1 шт. штанга 32 кг – 1 шт. штанга 37 кг – 1 шт. гриф 22 кг – 1шт, гриф 18 кг – 1шт, гриф 14 кг – 1шт, гриф 12 кг – 2 шт., гриф кривой – 2шт, блин 20 кг – 2 шт., блин 15 кг – 4 шт., блин 10кг – 4 шт., блин 7.5 кг – 4 шт., блин 10 кг – 4 шт., блин 13 кг – 8 шт., блин 4 кг – 4 шт., блин 20кг – 4 шт., блин 2кг – 4 шт., блин 6 кг – 2 шт., гантели разборные гантели 7кг – 2 шт., гантели 10 кг– 1 шт., гантели 10кг – 2 шт., гантели 15кг – 2 шт., гантели 20кг – 2 шт., гантели 13кг – 1 шт.

# Учебно-тематический план

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Содержание занятий | Количествочасов |
| Программный материал | 6 часов в неделю |
| 42 неделив учебном году |
| 1 | Общая физическая подготовка | 148 |
| 2 | Специальная физическая подготовка | 37 |
| 3 | Техническая подготовка | 55 |
| 4 | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка | 5 |
| 5 | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль | 7 |
| **Всего часов тренировочной деятельности на 42 недели** | **252** |
| **Самостоятельная работа (работа по индивидуальным планам тренера-преподавателя на период активного отдыха обучающихся).** | **60** |
| **Всего часов на 52 недели** | **312** |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование тем | Количество часов | Теория | Практика |
| 1 | Основы знаний о физической культуре и ее развитие. Строение организма. | 7 | 7 | - |
| 2 | Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль. | 9 | 9 | - |
| 3 | Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь. | 7 | 7 | - |
| 4 | Гимнастика. | 50 | 7 | 43 |
| 5 | Легкая атлетика. | 50 | 7 | 43 |
| 6 | Подвижные игры. | 71 | 9 | 86 |
| 7 | Спортивные игры. | 50 | 9 | 41 |
| 8 | Контрольные испытания и соревнования. | 8 | - | 8 |
| Всего: | 252 | 55 | 197 |

**4.Содержательная часть программы**

## 4.1 Теоретическая подготовка

Целью теоретической подготовки является овладение минимумом знаний, необходимых для понимания сущности спорта и его социальной роли.

Теоретическая подготовка проводится в виде коротких сообщений, объяснений, рассказов и бесед в начале тренировочного занятия или в форме объяснений во время отдыха. Кроме этого, могут проводиться специальные занятия по теоретической подготовке в форме непродолжительных лекций, семинаров или методических занятий. Эффективность усвоения теоретико- методических знаний существенно повышается за счет использования учебных кино- и видеофильмов, мультимедийных пособий, рисунков, плакатов и других наглядных пособий.

**План теоретической подготовки**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Тема | Кол-во часов |
| 1 | Техника безопасности при занятиях гиревым спортом Правила поведения в зале. Предупреждение несчастных случаев и заболеваний на занятиях гиревым спортом. | 2 |
| 2 | Физическая культура как часть общей культуры общества Значение физической культуры. Виды спорта. Общее понятие о скоростно – силовых видах спорта. | 2 |
| 3 | История становления и развития гиревого спорта Гиревой спорт как вид спорта, история его зарождения и развития в России. Эволюция техники гиревого спорта. | 2 |
| 4 | Общее понятие о гигиене Личная гигиена занимающихся гиревым спортом. | 2 |
| 5 | Основы сбалансированного питания. Витаминизация спортсменов. | 2 |
| 6 | Врачебный контроль и самоконтроль Знания о строении и функциях нашего организма помогают укреплять здоровье. Методы изучения строения, функций человека. Принципы закаливания. Закаливание солнцем, воздухом и водой. Режим дня и закаливание организма. Воздействие на организм природных факторов. Рациональный режим дня. | 2 |
| 7 | Общее понятие о технике гиревого спорта. Основы техники гиревого спорта. Краткая характеристика техники гиревого спорта. | 6 |
| Всего часов: | 18 |

## 4.2. Общая физическая подготовка.

1. Основы знаний (теория)

О развитие физической культуры в современном обществе.

История зарождения физической культуры. Физическая культура и спорт в системе общего и дополнительного образования. О влияние физических упражнений на организм человека. Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья и работоспособности.

Формирование у обучающихся устойчивых мотиваций на ЗОЖ. Необходимость занятиями физической культурой. О двигательном режиме дня. Самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

2.Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль.(теория)

Понятие о гигиене. Гигиена физических упражнений. Отдых и занятия физической культурой и спортом. Личная гигиена. Гигиена обуви и одежды. Закаливание и его значение для растущего организма ребенка. Техника безопасности при занятиях различными видами спорта на стадионе, в спортивном зале.

3. Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь.

(теория) Правила проведения соревнований. Места занятий. Пришкольная спортивная площадка (стадион), спортивный зал, подсобные помещения: раздевалка, душ, комната для хранения инвентаря. Оборудование и инвентарь для занятий различными видами спорта.

Практические занятия.

4. Гимнастика. Практика: Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, в парах, на гимнастической скамейке и т.д. Акробатические упражнения. Упражнения на гимнастических снарядах. Лазание. Силовые упражнения. Преодоление полосы препятствий по методу круговой тренировки.

Теория: Техника безопасности. Гимнастические снаряды. Способы страховки.

 5. Легкая атлетика. Практика: Ходьба и медленный бег. Кросс 300 - 500м. Бег на короткие дистанции до 30- 60м. Бег на длинные дистанции. Прыжки в длину с места, с разбега, в высоту, многоскоки. Метание мяча с места, на дальность, в цель. Специальные беговые упражнения. Старт высокий, низкий. Стартовый разгон.

Теория: Основные фазы ходьбы и бега. Техника бега. Прыжковая техника.

Техника метания.

6. Подвижные игры. Практика:

“Мяч соседу”, “Попрыгунчики – воробушки”, “Два мороза”, “Метко в цель”, “Гуси – лебеди”, “Кто быстрее?”, “Вызов номеров”, “Охотники и утки”, “Лиса и собаки”, “Воробьи – вороны”, “Взятие высоты”, “Пятнашки”, “Салки”, “Борьба за мяч”, “Перестрелка” и т.д.

Эстафеты на месте, в движении, без предметов, с предметами. Теория:

Правила игры.

7.Баскетбол. Практика: Стойка баскетболиста. Ходьба. Бег. Передвижение приставными шагами (лицом вперед, влево, вправо). Остановки (прыжком). Повороты на мете (вперед, назад). Ловля мяча двумя руками. Передачи мяча двумя руками от груди, двумя руками сверху, одной рукой от плеча.

Броски мяча с места двумя руками от груди, двумя руками сверху. Ведение мяча с высоким отскоком, с низким отскоком. Стойка защитника с выставленной вперед ногой. Стойка со ступнями на одной линии.

Индивидуальные действия. Групповые действия. Командные действия. Учебная игра. Теория: Правила игры. Техника передвижения. Техника владения мячом. Техника защиты. Тактика нападения.

8.Бадминтон. Теория: Хват ракетки. Подача. Удары справа и слева. Плоские, укороченные и короткие удары. Правила игры. Практика: Учебная игра.

9.Футбол. Практика: Бег по прямой, изменяя скорость и направление. Повороты во время бега налево и направо. Остановки во время бега.Удары по мячу ногой. Удары правой и левой ногой, внутренней стороной стопы, внутренней и внешней частью подъема. Остановка мяча. Остановка подошвой и внутренней стороной стопы. Ведение мяча. Ведение внешней частью, внутренней частью подъема и внутренней стороной стопы. Правой и левой ногой поочередно. Обманные движения (финты). Обучение финтам: неожиданный рывок с мячом, во время ведения внезапная отдача мяча назад, откатывая его подошвой партнеру. Отбор мяча. Перехват мяча. Командные действия. Теория: Техника передвижения.

Виды обманных движений. Правила игры.

В практической части следует использовать комплексные занятия, в содержание которых включаются упражнения из разных видов спорта (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры или гимнастика, подвижные игры, и т. д.).

Упражнения подбираются в соответствии с учебными, воспитательными и оздоровительными целями занятия.

Каждое практическое занятие должно состоять из трех частей:

- подготовительной, куда включаются спортивные упражнения на внимание, ходьба, бег, общеразвивающие упражнения (без предметов, с предметами, в парах и т. д.);

- основной, в которой выполняются упражнения в лазанье, равновесии, преодолении препятствий, упражнения из разделов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, проводятся подвижные и спортивные игры;

- заключительной, включающей ходьбу, бег в медленном темпе, спокойные игры, в конце заключительной части подводятся итоги занятия и объявляются домашние задания.

Учебно-тренировочный цикл по каждому разделу программы завершается контрольными испытаниями по теории и практике пройденного материала. Контрольные нормативы составляются на основе норм для данной возрастной группы.

Спортивные соревнования повышают интерес к занятиям. Их следует проводить систематически с приглашением родителей.

**4.3 Специальная физическая подготовка**

Специальная физическая подготовка (СФП) - это процесс развития двигательных способностей и комплексных качеств, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в избранном виде спорта. Основные средства СФП - соревновательные и специально- подготовительные упражнения.

Специальные физические упражнения направлены на развитие специальных качеств гиревика. Специальная физическая подготовка основывается на общей подготовке. Она углубляет и развивает двигательные способности.

## Психологическая подготовка

Психическая подготовка направлена на решение задач общего характера, на развитие личности спортсмена, на достижение максимальной результативности.

Психическая подготовка включает в себя:

* + выполнение тренировочных заданий;

- преодоление трудностей, возникающих в ходе тренировочного процесса. Прежде всего необходимо, чтобы обучающиеся в полном объеме представили смысл понятий:

а) мораль как правила нравственности, а нравственность — правила определенного поведения, душевные (духовные) качеств, необходимых

человеку в обществе;

б) совесть как чувство нравственности, ответственность за свое поведение перед обществом, независимо от того, наблюдает ли оно его поступки;

 в) этика как одна из форм идеологии, учение о морали, принципах норм поведения в обществе;

г) этикет как установленный порядок поведения в обществе.

В задачу морально-этической подготовки входит воспитание таких нравственных качеств, как:

- коммуникативность в конфликтных ситуациях;

- дисциплинированность в общественных контактах;

- дисциплинированность в работе и быту;

- порядочность в индивидуальных контактах;

- экологическая нравственность;

- общественная активность;

- уважение к старшим;

- уважение к товарищам;

- уважение к более слабым;

- трудолюбие;

- благородство поступков;

- уважение интересов общества;

- честность;

- чувство совести (ответственности перед самим собой и обществом за свое поведение).

Воспитание морально-этических качеств начинается с регулярных дежурств по обеспечению чистоты в спортивном зале, проходит через коллективные, обсуждение случаев бытовых конфликтов. Особенно удобным местом для воспитательной работы является спортивно-оздоровительный лагерь, где учащийся непрерывно находится под надзором тренера, где коллектив воспитывает человека, а он является членом этого коллектива и сам принимает участие в процессе воспитания. Воспитывая других, воспитываешь себя.

При организации волевой подготовки необходимо привить чувство гордости каждого за свою способность противостоять сиюминутным прихотям и даже витально и социально значимым потребностям. Основной задачей эмоциональной подготовки является повышение толерантности (уверенность в себе, устойчивость к сбивающим факторам) и избавление от фрустрации (боязнь, неуверенность).

# Требования к уровню подготовленности обучающихся

Для оценки разносторонней физической подготовки обучающихся и для перевода на следующий год обучения проводятся контрольно-переводные нормативы.

Обучающиеся сдавшие контрольно-переводные нормативы по ОФП И СФП переводятся на следующий год обучения.

Обучающиеся, не сдавшие нормативы по ОФП и СФП остаются повторно в группе того же года обучения.

**Нормативы по общей физической подготовки.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nп/п** | **Упражнения** | **Единица измерения** | **Норматив до года обучения** |
| мальчики | девочки |
| 1 | Бег на 30 м | с | не более |
| 6,2 | 6,4 |
| 2 | Бег на 1000 м | мин, с | не более |
| 6.10 | 6.30 |
| 3 | Челночный бег 3х10 м | с | не более |
| 9.6 | 9.9 |
| 4 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее |
| 10 | 5 |
| 5 | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее |
| +2 | +3 |
| 6 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее |
| 130 | 120 |

## Контроль в учебной программе

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Вид контроля** | **Цель контроля** | **Методы и****формы** | **Сроки****проведения** | **Отслеживание****результатов** |
| Предварительный | Определить уровеньфизической подготовки обучающихся | Выполнение контрольных нормативных тестов | Октябрьноябрь | Согласно подготовленности обучающегося спланировать учебный и индивидуальныйплан |
| Текущий | По результатам скорректировать программу | Выполнение контрольныхнорм. тестов | Январь | Внести изменения, добавления |
| Итоговый | Определить результат учебнойдеятельности | Выполнение контрольных нормативов | Апрель - Май | Внести корректировку в УП по итогамдиагностирования обучающихся |

1. **МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ**

Методическая часть программы включает учебный материал по основным видам подготовки, рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок.

Подготовка строится на основе следующих методических положений:

- использование общепедагогических (дидактических) принципов воспитывающего обучения (сознательности и активности занимающихся, наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации, прочности и прогрессирования);

- целевая направленность к мастерству и наивысшим спортивным достижениям путем неуклонного роста объема средств общей и специальной подготовки, соотношения между которыми изменяются из года в год в сторону увеличения объема специальной подготовки;

- оптимальное соотношение (соразмерность) различных сторон подготовленности спортсмена в процессе многолетнего обучения;

- стремление к тому, чтобы объем и интенсивность упражнений возрастали по мере улучшения физической подготовленности юных спортсменов. Отдача предпочтения упражнениям динамического характера, приучая занимающихся к различному темпу их выполнения;

- поиск средств, позволяющих решать одновременно несколько задач (например: сочетание физической и технической подготовки);

- моделирование соревновательной деятельности в тренировочном процессе;

- использование централизованной подготовки наиболее перспективных обучающихся на учебно-тренировочных сборах с привлечением к работе лучших специалистов.

Теоретическая подготовка – это формирование у занимающихся специальных знаний, необходимых для успешной деятельности в спорте, осуществляется в ходе практических занятий и самостоятельно.

Организационно-методические особенности подготовки юных спортсменов.

Подготовка строится на основе следующих методических положений:

- использование общепедагогических (дидактических) принципов воспитывающего обучения: сознательности и активности занимающихся, наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации, прочности и прогрессирования;

- стремиться к тому, чтобы объем и интенсивность упражнений возрастали по мере улучшения физической подготовленности юных спортсменов;

Интегральная подготовка направлена на приобретение соревновательного опыта, повышение устойчивости к соревновательному стрессу и надежности выступлений. Может осуществляться в процессе соревнований и модельных тренировок.

## Методическое обеспечение

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Раздел | Форма занятий | Методы и приемы организации учебно- тренировочного процесса | Дидактический материал, техническое оснащение | Форма контроля |
| Теоретическая подготовка | Беседа,просмотр фотографий, рисунков итаблиц, учебныхвидеофильмов,самостоятельное чтение специальной литературы,практические занятия. | Сообщение новых знаний,объяснение,работа с учебно- методической литературой,работа по фотографиям,работа по рисункам,работа по таблицам,практический показ. | Фотографии, рисунки,учебные и методические пособия,специальная литература,учебно-методическая литература,журналы,научно-популярная литература,оборудование и инвентарь. | Участие в беседе,краткий пересказ учебного материала, семинары,устный анализ к рисункам, фотографиям,фильмам. |
| Общая физическая подготовка | Учебно- трениро вочное занятие | Словесный,наглядный,практический,самостоятельный показ и подбор упражнений (проблемное обучение) | Учебные и методические пособия,учебно- методическая литература. | Контрольные нормативы по общейфизической подготовке,врачебный контроль. |
| Специальная физическая подготовка | Учебно- тренировочно е занятие | Словесный, наглядный,практический,самостоятельный показ и подбор упражнений(проблемное обучение) | Фотографии,рисунки, учебные и методические пособия, учебно- методическая литература. | Контрольные нормативыи упражнения,текущий контроль. |
| **Техническая подготовка** | учебно- тренировочно е занятие,групповая, подгрупповая, фронтальная, индивидуальн о-фронтальная. | Словесный, наглядный, практический,самостоятельный показ и подбор упражнений (проблемное обучение) | Фотографии, рисунки, учебные и методические пособия, учебно- методическая литература, инвентарь. | Контр.упр. нормативы и контр. тренировки, текущий контроль. |
| **Соревнования** | Контрольная тренировка,сорев нование. | Практический. | Инвентарь | Протокол соревновани й, промежуточный, итоговый. |
| **Контрольно- переводные испытания** | Фронтальная, индивидуально-фронтальная. | Практический, словесный. | Инвентарь, методические пособия. | Протокол вводный, текущий. |
| **Медицинский контроль** | Групповая, подгрупповая, индивидуально-фронтальная. | Практический, словесный. | Оборудование для тестирования. | Вводный. |

**6.1 Восстановительные мероприятия**

Основные восстановительные средства:

1. Душ – применять после каждого тренировочного занятия 5-10 минут.
2. Ванны – за 30 минут до сна и сразу после тренировки (t 36-380 с добавлением

«Хвойного экстракта»).

1. Плавание в бассейне в течение 20-25 минут.
2. Массаж и самомассаж.

## 6.2. Медицинское обследование

**Цель**: Диагностика физического состояния и уровня здоровья обучающихся.

1. Контроль за состоянием здоровья спортсмена - медицинский осмотр осуществляется

**1 раз в учебном году (сентябрь-октябрь).**

**7. Список литературы**

1. Красикова И. Детский массаж и гимнастика для профилактики и лечения

нарушений осанки, сколиоза и плоскостопия. – Сп-б.,2010

1. Верхошанский Ю.В. Основы специальной подготовки спортсмена. - М.,1988
2. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок.-М.,1980
3. Голощапов Б.Р. История физической культуры. – М.,2009
4. Гришина Ю.И.Общая физическая подготовка. - М.,2010
5. Каганов Л.С. Развиваем выносливость. – М.,1990
6. Ловейко И.Д.Формирование осанки у школьников. - М.,1982.
7. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания. - М.,2008.
8. Баршай В.М. Активные игры для детей. – М.,2001