

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 20

Принята на заседании  
методического совета  
от « 20 » 04 2022 г.  
Протокол № 5

Утверждаю  
Директор МБОУ СОШ №20  
Н.В. Бауэр  
« 21 » 04 2022 г.



**Дополнительная общеобразовательная  
(общеразвивающая) программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Общая физическая подготовка»**

Возраст обучающихся – 6-17 лет  
Срок реализации программы – 3 недели  
Количество часов – 15

Автор-составитель:  
Алимова Эльза Шалбузовна,  
педагог дополнительного образования

г. Сургут, 2022

## ПАСПОРТ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ (ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ) ПРОГРАММЫ

|  |  |
|--|--|
| Название программы   | Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа физкультурно-спортивной направленности «Общая физическая подготовка»  |
| Направленность   | Физкультурно-спортивная  |
| Ф.И.О педагога, реализующего дополнительную программу                    | Алимова Эльза Шалбузовна   |
| Когда, где и кем утверждена дополнительная общеобразовательная программа | Программа утверждена директором МБОУ СОШ №20 Н.В.Бауэр   |
| Год разработки   | 2022   |
| Уровень программы  | Стартовый  |
| Информация о наличии рецензии  | Нет  |
| Цель программы   | Развитие физических качеств и способностей учащихся, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма через занятия, вовлечение обучающихся в физкультурно-оздоровительную и спортивно-массовую деятельность в период летних школьных каникул.  |
| Задачи программы   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- расширение двигательного опыта;</li> <li>- развитие основных физических качеств и способностей;</li> <li>- формирование практических умений, необходимых в организации самостоятельных занятий физическими упражнениями;</li> <li>- расширение знаний о физиологических основах деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;</li> <li>- укрепление здоровья и повышение физической подготовленности;</li> <li>- знакомство с правильным выполнением движений в ходьбе, беге, прыжках.</li> </ul> |
| Ожидаемые результаты   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- освоят знания о легкой атлетике, ее истории и современном развитии, ее роли в формировании здорового образа жизни;</li> <li>- приобретают и совершенствуют навыки и умения в различных видах техники легкоатлетического многоборья;</li> <li>- получают общую физическую подготовку, развивают</li> </ul>   |

|                                |  |
|--------------------------------|--|
|                                | <p>быстроту, силу, ловкость, выносливость и гибкость;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- получают представления об образе здоровой жизни,</li> <li>-приобретают привычку к систематическим занятиям физической культуры.</li> <li>- приобретают умения предьявлять свои лидерские качества, инициативу и социальную активность.</li> </ul>   |
| Срок реализации                | В период работы лагеря с дневным пребыванием детей на базе МБОУ СОШ №20, с 01.06.2022 по 26.06.2022  |
| Количество часов в неделю/ год | 5/15   |
| Возраст обучающихся            | 6-17 лет   |
| Форма занятий                  | Очная форма. Групповые занятия.  |
| Методическое обеспечение       | <p>1.Бабенкова, Е.А. Как помочь детям стать здоровыми. [Текст] / Е.А. Бабенкова. – М.: Астрель, 2003.</p> <p>2.Лях, В.И., Зданевич, А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся I - XI классов. [Текст]/ В.И. Лях, А.А. Зданевич - М.: Просвещение, 2011.</p> <p>3.Примерная программа основного общего образования по физической культуре, М. Дрофа, 2007 г.</p> <p>4.Руденко,А.АОздоровительная программа: «Рессорная функция стопы, буферная функция позвоночника» [Текст]/ А.А. Руденко. – Новосибирск, 1997.</p> <p>5.Степанов, П.В., Сизяев, С.В., Сафронов, Т.Н. Программы внеурочной деятельности. Спортивно-оздоровительная деятельность. [Текст] / П.В. Степанов, С.В. Сизяев, Т.Н. Сафронов. – М.: Просвещение, 2011. – 80 с.</p> <p>6.Шаталова, Н. Оздоровительная программа [Текст]/ Н.Шаталова. – Москва, 1999.</p> |
| Условия реализации программы   | <p>1.Спортивные залы (малый, большой);</p> <p>2.Комплексная спортивная площадка;</p> <p>3.Учебно-методическая литература;</p> <p>4.Наглядные пособия: плакаты, схемы, карточки, альбомы, фотографии;</p> <p>5.Спортивный инвентарь (мячи разного диаметра и веса, скакалки, гимнастические палки, обручи, гантели, кубики, кегли, гимнастические скамейки, гимнастическая стенка, перекладина, маты).</p>  |

## Аннотация

Программа направлена на укрепление здоровья школьников, привлечение их к занятиям физкультурой и спортом, развитие координации движений, силы, ловкости, выносливости. Занятия в данной группе являются хорошей профилактикой различных заболеваний опорно-двигательной системы (плоскостопие, нарушение осанки), дыхательной и сердечно-сосудистой системы, благотворно влияют на обменные процессы, повышают защитные силы организма.

Данная программа предназначена для учащихся, посещающих лагерь с дневным пребыванием детей в летний период, с различным уровнем подготовки и предусматривает индивидуальный подход.

Количество часов в каждой группе 5 часов в неделю, 15 часов за период с 01.06.2022 по 26.06.2022. Продолжительность одного занятия составляет 45 минут.

## Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная программа «Тропинка здоровья» составлена в соответствии с Федеральным Законом от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», письмом Министерства образования и науки Российской Федерации от 14.12.2015 г. № 09-3564 «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ», государственной программой Ханты-Мансийского автономного округа «Развитие образования», утвержденной Постановлением Правительства Ханты-Мансийского автономного округа - Югры от 5 октября 2018 года № 338-п «О государственной программе Ханты-Мансийского автономного округа - Югры «Развитие образования» (с изменениями), включающей портфели проектов, проекты автономного округа.

Дополнительная образовательная программа «Общая физическая подготовка» имеет **физкультурно-спортивную направленность**.

**Уровень освоения – стартовый.**

Программа ориентирована на всех детей посещающих лагерь с дневным пребыванием на базе МБОУ СОШ №20 в летний период независимо от наличия у них специальных физических данных.

**Актуальность программы.**

Программа направлена на укрепление здоровья школьников, привлечение их к занятиям физкультурой и спортом, развитие координации движений, силы, ловкости, выносливости, совершенствование физического мастерства, формированию сплоченных ученических коллективов, умение работать в команде.

**Отличительные особенности данной программы заключаются в:**

- постоянном увеличении соревновательной практики как эффективного средства мобилизации функциональных ресурсов организма;
- стимуляции адаптационных процессов и повышения на этой основе эффективности процесса подготовки;
- строго сбалансированной системе тренировочных и соревновательных нагрузок, отдыха, питания, средств восстановления, стимуляции работоспособности и мобилизации функциональных резервов;

- расширении нетрадиционных средств подготовки: использование технических средств подготовки, оборудования и методических приемов, позволяющих полнее раскрыть функциональные резервы организма спортсмена;
- ориентации всей системы спортивной тренировки на достижение оптимальной структуры соревновательной деятельности;
- специально выраженной взаимосвязи физического развития ребенка с совершенствованием его духовной природы.

**Адресат программы.** Данная программа предназначена для воспитанников лагеря с дневным пребыванием детей на базе МБОУ СОШ №20 (6-17 лет).

Набор детей на обучение по программе осуществляется по принципу добровольности. Учитываются интересы и потребности самих детей. Учащиеся, поступающие для обучения по программе, проходят устное собеседование, направленное на выявление их индивидуальности и склонности к выбранной деятельности.

Занятия по программе проводятся в группах, сочетая принцип группового обучения.

Количество обучающихся в группе – 25 человек.

**Срок освоения программы:** 2021-2022 учебный год (в период с 01.06.2022 по 26.06.2022). 3 учебные недели.

**Объем программы:**

5 часов в неделю, 15 часов за период с 01.06.2022 по 26.06.2022.

**Режим занятий.**

**В неделю:** по 1 часу 5 раз в неделю / итого 5 часов.

Продолжительность одного занятия составляет **45 минут**.

Расписание занятий объединения составляется с учетом пожеланий учащихся, родителей (законных представителей) несовершеннолетних учащихся, обеспечивая наиболее благоприятный режим труда и отдыха учащихся, утверждается приказом директора МБОУ СОШ №20.

**Формы обучения:** групповые, индивидуальные.

**Цель программы** - развитие физических качеств и способностей учащихся, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма через занятия, вовлечение обучающихся в физкультурно-оздоровительную и спортивно-массовую деятельность в период летних школьных каникул.

**Задачи программы:**

- расширение двигательного опыта;
- развитие основных физических качеств и способностей;
- формирование практических умений, необходимых в организации самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- расширение знаний о физиологических основах деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
- укрепление здоровья и повышение физической подготовленности;
- знакомство с правильным выполнением движений в ходьбе, беге, прыжках.

## Содержание программы

Расширение двигательного опыта посредством усложнения ранее освоенных движений и овладения новыми, с повышенной координационной сложностью; развитие основных физических качеств и способностей; формирование практических умений, необходимых в организации самостоятельных занятий физическими упражнениями; расширение знаний о физиологических основах деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды; укрепление здоровья и повышение физической подготовленности; знакомство с правильным выполнением движений в ходьбе, беге, прыжках.

### Учебно-тематический план

| № п/п              | Название разделов                                  | Количество часов |           | Формы аттестации   |
|--------------------|--|------------------|-----------|--|
|                    |  | теория           | практика  |  |
| 1                  | Теоретические сведения.                            | 1                | -         | Беседа   |
| 2                  | Общая физическая подготовка.                       | 1                | 4         | Владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием, показателями развития основных физических качеств организовывать с помощью разминки направленной на формирование навыков правильной осанки и рационального дыхания; укрепление мышечного корсета и мышечно-связочного аппарата стоп, укрепление дыхательной мускулатуры и диафрагмы; составлять комплексы упражнений для формирования правильной осанки, |
| 3                  | Специальная физическая подготовка.                 | 1                | 5         |  |
| 4                  | Дыхательные упражнения.                            |                  | 2         |  |
| 9                  | Контрольные испытания и показательные выступления. |                  | 1         | Иметь представления о том, как подводятся итоги, как проводятся показательные выступления, сдаются нормативы.  |
| <b>ИТОГО</b>       |  | <b>3</b>         | <b>12</b> |  |
| <b>ВСЕГО часов</b> |  | <b>15</b>        |           |  |

### Календарно-тематическое планирование

| № | Тема занятия | Количество | Количество часов |      |
|---|--------------|------------|------------------|------|
|   |              |            | Дата             | Дата |
|   |              | ство       |                  |      |

|    |   | часов | проведения<br>(план) | проведе<br>ния<br>(факт) |
|----|---|-------|----------------------|--------------------------|
| 1. | Вводное занятие (правила техники безопасности). Влияние питания на здоровье человека. | 1     |                      |                          |
| 2. | Формирование навыка правильной осанки. Подвижные игры.                                | 2     |                      |                          |
| 3. | Укрепление мышечного корсета. Спортивные игры.  | 1     |                      |                          |
| 4. | Укрепление мышечно-связочного аппарата стопы и голени. Эстафеты.                      | 2     |                      |                          |
| 5. | Дыхательные упражнения. Подвижные и спортивные игры.                                  | 2     |                      |                          |
| 6. | Упражнения на расслабление. Эстафеты.   | 2     |                      |                          |
| 7. | Комплекс упражнений корригирующей гимнастики. Подвижные игры.                         | 2     |                      |                          |
| 8. | Упражнения для плечевого пояса рук и ног. Спортивные игры.                            | 2     |                      |                          |
| 9. | Контрольные испытания и показательные выступления. Веселые старты.                    | 1     |                      |                          |

### Планируемые результаты

| Личностные умения   | Метапредметные умения   | Предметные умения  |
|---|---|--|
| <p><i>Личностные:</i> формирование положительного отношения к занятиям двигательной деятельностью для удовлетворения индивидуальных интересов и</p> | <p><i>Регулятивные:</i> умение оценивать правильность выполнения задачи, возможности её решения; -владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности</p> | <p>Обучение технике спринтерского бега. -сопоставлять изученный материал с возможностью его применения в игровой и повседневной деятельности -работать в группе,</p> |

|   |  |  |
|---|--|--|
| <p>потребностей, достижения лично значимых результатов в физическом совершенстве.</p> | <p><i>Познавательные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владения знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовки в соответствии с возрастным нормативом;</li> <li>- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики перенапряжения средствами физической культуры.</li> </ul> <p><i>Коммуникативные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности</li> </ul> | <p>анализировать, сравнивать выполнение товарища с эталоном, дать характеристику собственному выполнению упражнения.</p> |
|---|--|--|

**Комплекс организационно-педагогических условий  
Календарный учебный график дополнительного образования  
МБОУ СОШ № 20  
на 2021-2022 учебный год**

| Период освоения дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы | Летние каникулы         |                 | Итого          |                            |
|--|-------------------------|-----------------|----------------|----------------------------|
|  | Сроки                   | Количество дней | Учебные недели | Каникулы (количество дней) |
| 01.06.2022 – 26.06.2022  | 27.06.2022 – 31.08.2022 | 66              | 3              | 66                         |

**Условия реализации программы**

**Методическое обеспечение**

Программа предусматривает применение различных приемов и методов организации образовательного процесса:

- ✓ обучение проходит в очной форме;
- ✓ используется методы:
  - словесный: объяснение, беседа, рассказ;
  - наглядный: показ педагогом, обучающимся, работа по образцу, показ видеоматериалов;



- **практический:** тренировочные упражнения, контрольно-тестовые упражнения, учебные игры.

Учебный материал программы распределён в соответствии с возрастным принципом комплектования групп и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, формирование практических умений и навыков.

При реализации программы используются следующие **формы организации занятий:** учебно-тренировочные занятия, соревнования, открытые занятия, турниры, учебные игры, дидактические материалы.

### **Материально-технические условия реализации программы**

Материально-техническое обеспечение является одним из условий успешной организации занятий по программе.

Для реализации данной программы необходимы:

- площадка и/или спортивный манеж, зал, площадь которых должна быть не менее 4 кв. м. на одного занимающегося, высота потолка должна составлять не менее 6 метров;
- комната для переодевания;
- стойки– 6 штук;
- скакалки, 20 штук;
- мячи баскетбольные 4 штуки;
- мячи волейбольные 4 штуки;
- сетка для мячей 1 штука;
- комплект фишек 20 штук,
- рулетка 3 м 1 штука;
- эстафетные палочки 4 штуки;
- стартовые колодки 4 штуки;
- тренировочные манишки, 20 штук,
- секундомер;
- свисток.

### **Методические рекомендации**

Примерный комплекс контрольных упражнений по ОФП включает следующие тесты:

- **бег на 30 м** выполняется на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа в спортивной обуви без шипов. В каждом забеге участвуют не менее двух учащихся, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды. Разрешается только одна попытка;

- **прыжки в длину с места** проводятся на нескользкой поверхности. Испытуемый встает у стартовой линии в исходное положение, ноги параллельно и толчком двумя ногами со взмахом рук совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги на покрытие, исключая жесткое приземление. измерение осуществляется стальной рулеткой по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из трех попыток в сантиметрах;

- **челночный бег 3 x 10 м** выполняется с максимальной скоростью. Испытуемый встает у стартовой линии, стоя лицом к стойкам, по команде обегает препятствия. Время фиксируется до десятой доли секунды. Разрешается одна попытка;
- **подтягивание на перекладине из виса** выполняется максимальное количество раз хватом сверху, и.п.: вис на перекладине, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах. Подтягивание засчитывается при положении, когда подбородок испытуемого находится выше уровня перекладины. Каждое последующее подтягивание выполняется из и.п. Запрещены движения в тазобедренных и коленных суставах и попеременная работа руками;
- **сгибание и разгибание рук в упоре лежа** - выполняется максимальное количество раз. И.п.: упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляют одну единую линию. Отжимание засчитывается, когда испытуемый, коснувшись грудью пола (горизонтальной поверхности), возвращается в и.п. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах;
- **бег на 1000 м** проводится на дорожке стадиона. Разрешается переходить на ходьбу. Время фиксируется с точностью до 0,1 с. Комплекс контрольных упражнений для контроля за уровнем специальной физической и технико-тактической подготовленности определяется в зависимости от вида спорта. Следует дать описание этих тестов и рекомендации по организации тестирования.

### **Теоретическая подготовка**

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний.

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

Учебный материал распределяется на весь период обучения учебно-тренировочного этапа и этапа спортивного совершенствования. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы.

Учебно-тренировочный этап - восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путем: чередованием тренировочных дней и дней отдыха; постепенным возрастанием объема и интенсивности тренировочных нагрузок; проведением занятий в игровой форме. К гигиеническим средствам следует отнести: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе.

Режим дня и питания. Витаминизация.

### **Система контроля результативности программы**

Комплексный контроль за уровнем подготовленности обучающихся играет большую роль в работе педагога дополнительного образования. При этом выявляется полнота и глубина сведений по теоретической подготовке, двигательных действий в объеме изучаемых требований, уровень развития физических и технических способностей, результат улучшения личных показателей. Теоретическая подготовка проверяется в ходе тренировочного занятия или соревновательной деятельности применительно изучаемого практического материала. Контроль тренировочной деятельности ведется на основе оценки тренировочной нагрузки. Эффективность контроля нагрузок влияет на качество управления тренировочным процессом.

*Управление тренировочным процессом охватывает три стадии:*

- сбор информации;
- анализ накопленной информации;
- планирование тренировочного процесса.

*На каждом этапе подготовки необходимо:*

- собирать и анализировать информацию о физическом состоянии и технико-тактическом мастерстве каждого обучающегося, психологическом состоянии, о тренировочных нагрузках и т. п.;
- сопоставлять информацию о применяемых тренировочных нагрузках с результатами, показанными обучающимися в соревнованиях и тестах.

В процессе такого сопоставления определяется, какая тренировочная нагрузка оказала наибольшее влияние на совершенствование того или иного физического качества обучающегося, достаточным ли оказался объем того или иного вида нагрузки, насколько оптимально соотношение объема и направленности разных видов нагрузки и т.п.

Точность ответа на поставленные вопросы будет зависеть от классификации и способов измерения тренировочных нагрузок, применяемых в процессе подготовки обучающихся.

Если выбраны не информативные характеристики, объективно оценить тренировочную нагрузку не удастся. В этом случае нельзя эффективно управлять тренировочным процессом.

*Оценка двигательных умений и навыков будет объективной при соблюдении следующих правил:*

- Проверяются и оцениваются результаты усвоения материала на тренировочных занятиях.
- Объем проверяемых знаний, умений и навыков определяется в полном содержании учебной программы для данного года подготовки.
- Выявление уровня освоения обучающимся, упражнений по общефизической, специальной физической и технической подготовкам.

### **Система контроля результативности программы**

Для отслеживания результативности образовательной деятельности используются следующие виды контроля:

- текущий контроль (в течение всего периода обучения);
- итоговый контроль (конец учебного года).



|  |  |  |           |         | двумя руками<br>сидя (м) |         | дальность |         |
|--|--|--|-----------|---------|--------------------------|---------|-----------|---------|
|  |  |  | результат | уровень | результат                | уровень | результат | уровень |
|  |  |  | т         | ь       | т                        | ь       | т         | ь       |
|  |  |  |           |         |                          |         |           |         |

Педагог дополнительного образования \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /

Итоговая аттестация учащихся по программе «Тропинка здоровья» проводится с целью определения соответствия результатов освоения программы заявленным задачам и планируемым результатам.

### Список литературы

#### *Литература для учителя:*

1. Аршинник С. П. Элементы кросса на уроках [Текст] / С. П. Аршинник, В. И. Тхорев // Физическая культура в школе. - 2008. - № 1. - С. 23-26.
2. Балыбердин О. А. О развитии скоростно-силовых качеств на занятиях легкой атлетикой / О. А. Балыбердин // Физическая культура в школе. - 2011. - № 5. - С. 6-9. - № 6. - С. 35-39.
3. Левинтов И. Я. Подготовка бегунов - легкоатлетов на внеклассных занятиях [Текст] / И. Я. Левинтов // Физическая культура в школе. - 2007. - № 5. - С. 61 - 66.
4. Локтев С. А. Легкая атлетика в детском и подростковом возрасте [Текст] :практ. рук. для тренера / Локтев С. А. - М. : Сов. спорт, 2007. – С. 402.
5. Морозов В. В. Обучение технике легкоатлетических упражнений [Текст] / В. В. Морозов // Физическая культура в школе. - 2007. - № 6. - С. 11-14. - 2008. - № 3. - С. 8-10.
6. Стрельникова И. В. Как построить вводную часть урока по легкой атлетике [Текст] / И. В. Стрельникова // Физическая культура в школе. - 2011. - № 3. - С. 21-23.
7. Ульянова Т. А. Интегрированные уроки по легкой атлетике в IV классе / Т. А. Ульянова // Физическая культура в школе. - 2011. - № 4. - С. 25-26. - № 5. - С. 10-11. - № 6. - С. 39-40.
8. Багнетова Е.А. Гигиена физического воспитания и спорта. Издательство ОГУП «Шадринский Дом печати», 2007.-212 с.
9. Валик Б.В. Тренерам юных легкоатлетов. М., 1974.
10. Жилкин А.И. Легкая атлетика: Учеб. Пособие для студентов высш. Пед. Учеб. Заведений/
11. Книга тренера по легкой атлетике. - Изд. 3-е, перераб./ Под ред. Хоменкова Л.С. - М.: Физкультура и спорт, 1987.
12. Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции. Примерные программы для системы дополнительного образования. М., Советский спорт, 2003.
13. Матвеев Л.П., Озолин Э.С. «Теория и методика физического воспитания». М.: Физкультура и спорт, 1991.
14. Озолин Э.С. Спринтерский бег. М., ФиС, 1986.

15. Пагадаев Г.И. Настольная книга учителя физической культуры. Изд-во «Физкультура и спорт». 1998. – 496 с.
16. Працко Ю.Ф., Смикоп А.Ф. Уроки легкой атлетике в школе. Минск, Полымя, 1989.
17. Филин В.П., Фомин М.А, Основы юношеского спорта. М., ФиС, 1980.
18. Юный легкоатлет. Пособие для тренеров ДЮСШ. Под общей редакции Попова В.Б. М., ФиС, 1984.

***Литература для детей и родителей (законных представителей):***

- 1.. Козьмин Р.К., Левитский Н.Г., Лимарь П.Л. Первые шаги в легкой атлетике. М., ФиС, 1965.
2. Кузнецов В.С., Колодинский Г.А. Физическая культура. Силовая подготовка детей школьного возраста: Метод.пособие.-М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2003. – 200 с.