

Министерство образования и науки Российской Федерации
Управление образования администрации Ангарского муниципального образования
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №11»

Рассмотрено
Методическим советом
Протокол № 60 от «31»августа 2020г.

Утверждаю:
Директор МБОУ «СОШ №11»
Демидова Т.А. Демидова
От «21» сентября 2020г.



**Дополнительная общеразвивающая программа
«Тренажерный зал»**

Срок реализации программы: 1 год.
Возрастная категория: 7-17 лет.

Разработчик:
Кабакова Татьяна Владимировна,
Учитель физической культуры

г. Ангарск 2020г.

ОГЛАВЛЕНИЕ:

1.Основные характеристики дополнительной общеразвивающей программы: _____	с.3
1.1.Пояснительная записка. _____	с.3
1.2.Цель и задачи программы. _____	с.5
1.3. Ожидаемые результаты работы по программе. _____	с.6
1.4. Содержание программы. _____	с.9
1.5. Учебно-тематический план программы. _____	с.11
2. Организационно-педагогические условия: _____	с.12
2.1.Календарный учебный график. _____	с.12
2.2. Условия реализации программы. _____	с.13
2.3.Формы аттестации. _____	с. 14
2.4.Оценочные материалы. _____	с.16
2.5.Методическое обеспечение программы _____	с.16
3. Список литературы. _____	с.16
3.1. Список для педагога _____	с.16
3.2. Список интернет – ресурсов для педагога _____	с.17
3.3. Список литературы для обучающихся _____	с.17

1.ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ.

1.1.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа «Тренажерный зал» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Одним из приоритетных направлений нашего государства и современного образования

становится укрепление здоровья нации и подрастающего поколения.

Здоровье подразумевает не только отсутствие болезни и физических дефектов. Это состояние

полного физического, психического и социального благополучия. На развитие и состояние

здоровья населения оказывают влияние ряд факторов. Одни из них укрепляют здоровье, другие

его ухудшают (факторы риска). Последние составляют четыре группы:

1

образ жизни (50 % воздействия на здоровье в общей доле влияния факторов риска);

2

наследственность (20 %);

3

внешняя среда (20 %);

4

качество медицинского обслуживания (10 %).

Основным фактором, формирующим здоровье человека, является его образ жизни, в который

входят следующие составляющие: питание, физическая активность, отношение к вредным

привычкам, психологический микроклимат, ответственность за сохранение собственного

здоровья.

Здоровье, в свою очередь, является основным фактором, определяющим эффективность

обучения в течении всей жизни. Нарушение здоровья приводит к трудностям в жизни. В связи с

этим перед современным человеком стоят сразу две задачи:

сохранить, поддержать и укрепить тот уровень здоровья, который он обрел в течении

жизни;

воспитать ценностное отношение к собственному здоровью.

Нормативно-правовой базой для составления программы послужили следующие документы:

1. ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» № 273 от 29.12.12г.;

2. Нормативный документ документа «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 196 от 9 ноября 2018 г.

3. Методических рекомендаций по разработке и оформлению дополнительных и общеразвивающих программ в организациях, осуществляющих образовательную деятельность в Иркутской области // Составители Т.А. Татарникова, Т.А. Павловская. – Иркутск. – 2016.

4. Санитарно-эпидемиологические требования к учреждениям образования.

Официальные данные Минздравсоцразвития России объясняют повышенный интерес к проблеме формирования здорового поколения: 53% школьников имеют ослабленное здоровье; 2/3 детей в возрасте 14 лет имеют хронические заболевания; лишь 10 % выпускников образовательных учреждений могут быть отнесены к категории здоровых.

Существенным фактором, ухудшающим здоровье школьников, является их низкая двигательная активность. С поступлением ребенка в школу его общая двигательная активность падает во много раз, и дефицит двигательной активности уже в младших классах составляет 35-40%, а среди старшеклассников - 75-85%. Обязательные уроки физического воспитания лишь в малой степени (на 10-18%) компенсируют дефицит движений, что явно недостаточно для укрепления и сохранения здоровья. Из этого следует, что для повышения двигательного режима учащихся необходимо проводить дополнительные занятия по физической культуре во внеурочное время. Именно это и обусловило создание образовательной программы дополнительного образования детей «Тренажёрный зал».

Новизна программы

определяются ее направленностью на создание условий для гармоничного психического, духовного и физического развития, укрепление здоровья, раскрытие двигательных способностей. Фитнес- это комплексная система, объединяющая в качестве неотъемлемых средств для решения своих задач не только физические упражнения и принципы питания, но и искусство, моду, концепцию ухоженности внешности.

Педагогическая целесообразность

□ Основная форма обучения по программе «Тренажёрный зал» - учебно-тренировочные занятия, в процессе которых реализуется тесная взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы, педагогического контроля).

- В основе программы лежат принципы дифференциации и вариативности, что позволяет проводить занятия не только в группах детей одинакового возраста, но и при необходимости работать со смешанными и разновозрастными группами детей.
- В программе заложен принцип перехода от одинаковых для всех требований к уровню физической подготовленности и, соответственно, одинаковых для всех занятий (и заданий) к индивидуальному мониторингу и программам формирования здоровья школьников.
- Содержание учебного материала программы построено по принципу «расширяющейся спирали», благодаря чему одна и та же физическая операция отрабатывается на занятиях многократно, причём содержание постепенно усложняется и расширяется за счёт обогащения новыми компонентами, углублённой проработки каждого двигательного действия.

1.2.ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель программы:

образовательной программы дополнительного образования детей «Тренажёрный зал»:

- содействие сохранению и укреплению физического здоровья детей посредством создания условий для удовлетворения их естественной потребности в движении.
 - приобщение обучающихся, воспитанников к систематическим занятиям физической культурой; привитие стойкого интереса к занятиям спортом в тренажёрном зале;
 - воспитание ответственности за свое здоровье, потребности и умения заботиться о собственном здоровье и телесном благополучии;
 - формирование знаний у детей о способах укрепления здоровья и навыках здорового образа жизни;
 - оказание помощи обучающимся, воспитанникам в организации тренировок всех систем и функций организма (сердечно-сосудистой и дыхательной систем, обменных и терморегляционных процессов) через специально организованные оптимальные для данного возраста физические нагрузки;
 - обучение детей определённым двигательным умениям и навыкам, а также приемам страховки при работе с тренажерами;
 - проведение работы, направленной на совершенствование функциональных возможностей организма, повышение уровня физической подготовленности обучающихся, улучшение показателей их физического развития, укрепление мышечного тонуса путём постепенного увеличения физической нагрузки на скелетную мускулатуру;
 - развитие общей выносливости организма ребёнка и его физических качеств.

запланированы следующие **задачи**:

- оценивать физическое и функциональное состояние детей с ограниченными возможностями здоровья, их пригодность к занятиям тем или иным видом физкультурно-спортивной деятельности;
- определять направленность учебного и тренировочного процессов;

- подбирать адекватные поставленным задачам средства и методы тренировки;
- определять величину нагрузок, адекватную возможностям индивида;
- оценивать эффективность используемых средств и методов в учебном и тренировочном процессе;
- с помощью систем тестов осуществлять текущий и этапный контроль за состоянием общей и специальной работоспособности занимающихся и вносить коррективы в тренировочный процесс;
- обучать детей двигательным действиям;
- контролировать эффективность техники физкультурно-спортивных движений, разрабатывать и использовать приемы ее совершенствования;
- использовать компьютерную технику, компьютерные программы для планирования учебного и тренировочного процессов, учета выполняемых тренировочных нагрузок, контроля за состоянием занимающихся, корректировки тренировочного процесса, решения других практических задач;
- способствовать формированию личности обучающихся в процессе занятий физической культурой и спортом, ее приобщению к общечеловеческим ценностям, к здоровому образу жизни.

1.3.ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ РАБОТЫ ПО ПРОГРАММЕ

знать/понимать:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику заболеваний и увеличение продолжительности жизни;
- формы занятий физической культурой, их целевое назначение и применение в быденной жизни;
- требования техники безопасности к занятиям;
- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;

уметь:

- планировать и проводить индивидуальные и групповые тренировочные занятия в тренажерном зале;
- выполнять комплексы упражнений по общей физической подготовке и для развития разных групп мышц;
- использовать полученные в процессе обучения по программе знания и навыки в повседневной жизни.

Помимо этого, у обучающихся, воспитанников должно быть сформированы:

- осознанное отношение к собственному здоровью
- потребность в ежедневной двигательной активности.

Способы проверки ожидаемого образовательного результата:

- тестирование (выполнение контрольных упражнений на владение техникой движений);
- участие в соревнованиях (в т.ч. по силовой подготовленности, армреслингу) разного уровня: школьных, межшкольных, городских, областных.

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умений планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- определять наиболее эффективные способы достижения результата, общие цели и пути их достижения;
- договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности, осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности;
- адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих, конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета, базовыми предметными и межпредметными понятиями;
- отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении ОФП для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

- овладение умением организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, координация движений, гибкость).

Основной **формой подведения итогов** работы являются, оценка достижений результатов внеурочной деятельности идет по трем уровням:

1. представление коллективного результата группы занимающихся;
2. индивидуальная оценка результатов внеурочной деятельности каждого занимающегося;
3. качественная и количественная оценка эффективности деятельности ОУ по направлениям внеурочной деятельности на основании суммирования индивидуальных результатов обучающихся. Контроль и оценка результатов освоения программы внеурочной деятельности зависит от тематики и содержания изучаемого раздела. Продуктивным будет контроль в процессе организации следующих форм деятельности: тренировки, лекции, просмотр видеоматериала, соревнования, товарищеские встречи, сдача контрольных нормативов, мониторинг. Успешное осуществление спортивной тренировки во многом зависит от правильного контроля за подготовленностью обучающихся.

Формой текущего контроля выступает практическая работа.

Формой итогового контроля являются открытые мероприятия, лицейские, городские соревнования.

Программа рассчитана на 1 года, адресована 10– 17 лет, 17-60 лет. Состав группы постоянный, допускается прием в коллектив всех желающих, по желанию без специального отбора. Состав коллектива разновозрастной, допускается +, - 2 года. Занятия групповые (занимаются все вместе и индивидуально). Программа рассчитана на **102 часа в год**. Занятия проводятся **3 раза в неделю по 1 часу**.

1.4.СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Программа ОФП «Тренажерный зал» для обучающихся включает четыре раздела:

1. Беседа по развитию физических качеств;
2. Физкультурно-оздоровительная деятельность;
3. Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью;
4. Способы физкультурно-оздоровительной деятельности.

1. Развитие физических качеств. Физические упражнения и комплексы упражнений, ориентированные на развитие силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости и ловкости. Подвижные игры и эстафеты.

- Упражнения культурно-этнической направленности: сюжетно-образные и обрядовые игры, элементы техники национальных видов спорта.

Способы спортивно-оздоровительной деятельности Составление и выполнение комплексов упражнений общей и специальной физической подготовки.

- Составление и проведение самостоятельных занятий по совершенствованию индивидуальной техники двигательных действий и развитию физических качеств во время занятий ОФП «Спортивная смена».
- Наблюдения за режимами физической нагрузки во время занятий спортивно-оздоровительной тренировкой. Наблюдения за индивидуальной динамикой физической подготовленности в системе тренировочных занятий ОФП «Спортивная смена». Судейство простейших спортивных соревнований.

2. Физкультурно-оздоровительная деятельность.

- Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности. Здоровый образ жизни человека, роль и значение занятий физической культурой в его формировании.
- Активный отдых и формы его организации средствами физической культуры.
- Общие представления об оздоровительных системах физического воспитания,

направленно воздействующих на формирование культуры тела, культуры движений, развитие систем организма.

- Организационные основы занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью, требования к безопасности и профилактике травматизма, правила подбора физических упражнений и физических нагрузок.
- Общие представления о работоспособности человека, гигиенические мероприятия для восстановления и повышения работоспособности в режиме дня.

3. Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью;

- Индивидуализированные комплексы и упражнения из оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на коррекцию осанки и телосложения,
- профилактику утомления и сохранения повышенной работоспособности, развитие систем дыхания и кровообращения. Простейшие композиции ритмической гимнастики и аэробики.
- Комплексы и упражнения адаптивной физической культуры, учитывающие индивидуальные медицинские показания (на профилактику сколиоза, плоскостопия,
- остеохондроза, органов дыхания и зрения, сердечнососудистой системы и т.п.).
- Оздоровительная ходьба и оздоровительный бег (ориентированные на развитие функциональных возможностей систем дыхания и кровообращения).
- Лыжные прогулки по пересеченной местности, оздоровительная ходьба и оздоровительный бег (ориентированные на развитие функциональных возможностей систем дыхания и кровообращения).

4. Способы физкультурно-оздоровительной деятельности:

- Составление и выполнение индивидуальных комплексов по коррекции осанки и телосложения, профилактики плоскостопия, адаптивной физической культуре (с учетом индивидуальных показаний здоровья, физического развития и физической подготовленности).
- Составление и проведение индивидуальных занятий физическими упражнениями на развитие основных систем организма.

Контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями (по частоте сердечных сокращений, внешним признакам, самочувствию).

Учебный план программы

№ п/п	Разделы (блоки)	Кол-во часов
I. Вокально-хоровая работа - 206 часа.		
1	Беседа по развитию физических качеств	3
2	Физкультурно-оздоровительная деятельность	33
3	Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью	34
4	Способы физкультурно-оздоровительной деятельности	33
ИТОГО: 102 часа.		

1.5.УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН (1-й год обучения)

Цель: раскрыть певческий голос ребенка через основы вокала, исполнение детских песенок, песен из мультфильмов и сказок, русских народных песен и прибауток.

№ п/п	Тема занятий	Часы			Формы проведения занятий	Методы контроля
		Общее кол-во	Теория	Практика		
1.	Беседа по развитию физических качеств		2		Групповое	Наблюдение
2.	Кроссовая подготовка	15		15	Групповое	Наблюдение
3.	Общая физическая подготовка	18		18	Групповое	Наблюдение
4.	Жимы	10		10	Групповое	Наблюдение
5.	Тяга	8		8	Групповое	Наблюдение

отягощение м										
Отжимание в упоре на брусьях	1	2	1	1	1	1	2	1	1	
ОФП - общая физическая	1	1	2	1	1	1	1	2	1	
Приседание со штангой на плечах	1	1	1	2	1	1	1	1	2	
Подъём туловища до 50 раз	1	1	1	1	2	1	1	1	1	
Подтягивание на перекладине 3×5	1	1	1	1	1	2	1	1	1	
Отжимание в упоре 3×10	1	1	1	1	1	1	2	1	1	

2.2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ:

При реализации дополнительной образовательной программы «Тренажерный зал» необходимо учитывать несколько существенных моментов:

1. Установка тренажеров и тренажерных комплексов производится с учетом их технических данных, совместимости с другими снарядами и приспособлениями, удобства в эксплуатации. В целях предохранения поверхности пола от повреждений тренажеры устанавливаются на резиновые коврики. Не рекомендуется располагать рядом тренажеры, воздействующие на одни и те же части тела, мышечные группы и функциональные системы.

При достаточной полезной площади зала тренажеры могут находиться в стационарном или полустационарном положении. В небольших по размеру помещениях их расставляют сразу же после выполнения разминки.

Желательное количество тренажеров по количеству участников группы. Вряде случаев наиболее удобным является работа парами, для этого требуется два комплекта однотипного оборудования.

2. Работа на спортивных тренажерах и работа с тяжестями предполагает определенный навык, поэтому перед началом самостоятельной работы необходимо обеспечить для занимающихся обязательный подготовительно-адаптационный период занятий. Этот период включает в себя обязательное освоение техники безопасности по подготовке тренажеров к работе, по работе на тренажерах, правильности выполнения упражнений, индивидуальный подбор нагрузки, умения самостраховаться и подстраховывать товарищей во время

выполнения упражнений. В этот период осваивается базовый комплекс упражнений, направленный на общефизическое укрепление здоровья ученика. В этот период занятия проводятся при обязательном контроле педагога. Только после этого обучающиеся допускаются к самостоятельной тренировке на снарядах и тренажерах в минигруппах по базовому комплексу упражнений, который направлен на общефизическое укрепление здоровья.

3. При комплектовании групп необходимо учитывать физические и функциональные возможности обучающихся, Уровень их повседневной двигательной активности, режим учебы и отдыха. Наиболее оптимальны для оздоровительных тренировок на тренажерах группы из 12 чел. При таком количестве участников группы удастся эффективнее контролировать учебно-тренировочный процесс.

4. При проведении занятий необходимо учитывать индивидуальные Особенности человека, показатели их развития, уровень развития физических качеств, рекомендации врачей.

5. По итогам проводимых в тренажерном зале занятий, а также на основании результатов тестирования педагог выдает занимающимся индивидуальные рекомендации для самостоятельных занятий. Это особенно необходимо сделать для физически ослабленных занимающихся с целью их дополнительной самоподготовки.

Форма практических занятий – работа на тренажерах и спортивным инвентарем, в специально отведенном помещении.

Критерии отбора:

Не принимаются в группы тренажерного зала, лица имеющие противопоказания по здоровью

Форма организации:

- индивидуальная;
- групповая.

2.3. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ:

- дневник самоконтроля
- индивидуальные программы тренировок

Основные требования к знаниям, умениям и навыкам

В результате обучения воспитанник должен: знать, понимать:

По окончании основного общего образования, обучающиеся должны уметь:

- самостоятельно организовывать и проводить занятия разной целевой направленностью и выполнять комплексы упражнений с заданной дозированной нагрузкой;
- взаимодействовать со сверстниками
- объяснять в доступной форме технику выполнения упражнений входящих в комплексы;
- находить, анализировать типичные и не типичные ошибки в технике выполнения упражнений и уметь исправлять их;

- соблюдать, чувствовать музыкальный такт и ритм при выполнении упражнений, самостоятельно подбирать музыкальные композиции с учетом интенсивности (низкой, высокой);

- самостоятельно составлять и выполнять тренировки на различные группы мышц.

В результате изучения физической культуры на основе тренажерного зала.

должны знать/понимать:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на крепление здоровья, профилактику заболеваний и вредных привычек;

- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

- правила и способы планирования занятий физическими упражнениями различной направленности с учетом индивидуальных особенностей своего организма;

Уметь:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры,

- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;

- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;

- выполнять приемы страховки и само страховки;

- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;

- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;

- организации и проведении индивидуального, коллективного отдыха, участия в спортивно-массовых соревнованиях;

- активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

Промежуточная аттестация:

Контроль за своим телом производится систематически.

Материально-техническое обеспечение

Для занятий по программе необходимо следующее оборудование:

- Штанга;

- Гантели;

- Наклонная скамья;

- скамья для жима с груди;

- скамья для проработки мышц пресса;
- Стойка для приседаний;
- Брусья
- Перекладина;
- Блочное устройство для мышц спины;
- Амортизатор;
- Эспандер;
- Тренажеры

2.4.ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Система оценки достижений учащихся.

- диагностика;
- опрос

Формой оценки результатов является самооценка.

Формы и методы оценивания результатов:

Задачей диагностики является определение уровня начальной подготовленности, а также уровня их психомоторного развития.

Основным методом диагностики является и контроль веса и объемов тела.

2.5.МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ:

1. А.А. Зданевич, В.И. Лях «Комплексная программа физического воспитания» Москва, Просвещение 2008.
2. Балашова Т.Л., М.Л.Кононова «Организация учебного процесса образовательной области «Физическая культура». Пермь 2005.
3. В.И. Лях, А.А. Зданевич «Физическая культура».Издательство «Просвещение» 2008.
4. Журнал №7 «Физическая культура в школе» 2009.
5. П.А. Киселев, С.Б. Киселева «Настольная книга учителя физической культуры: подготовка школьников к олимпиадам». Москва «Глобус» 2008.
6. С.Е. Голомидова «Физкультура» Волгоград 2003.

3.СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

3.1. Список для педагога

1. Francis, L., Francis, P. & Miller, G. Introduction to Step Reebok. Boston, Reebok International, Ltd. 1991.
2. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика: В 2 т. Т.II Частные методики. – М.: Федерация аэробики России, 2002. – 216 с.

3. Терминология спорта. Толковый словарь спортивных терминов. Т 35 Около 9500 терминов / Сост. Ф.П. Суслов, Д.А. Тышлер. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 480 с.
4. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена : основы теории и методики воспитания [Текст] / В. М. Зациорский. 3е изд. – М. : Советский спорт, 2009 – 200 с. : ил. (Серия «Спорт без границ»).
5. Захаров Е. Н., Карасев А. В., Сафонов А. А. Энциклопедия физической подготовки (Методические основы развития физических качеств) / Под общей ред. А. В. Карасева. – М.: Лептос, 1994. – 368 с.

3.2.Список полезных интернет – ресурсов для педагога

1. <http://alekseev.numi.ru/>
2. <http://talismanst.narod.ru/>
3. <https://www.youtube.com/watch?v=Z6DsKKsh3os>
4. <https://www.youtube.com/watch?v=eXiYlqPOncg>
5. <https://www.youtube.com/watch?v=8qDDtm6BOfw>

3.3.Список литературы для учащихся

1. Эндокринная система, спорт и двигательная активность: пер. С англ. / Терминология спорта. Толковый словарь спортивных терминов. Т 35 Около 9500 терминов / Сост. Ф.П. Суслов, Д.А. Тышлер. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 480 с.
2. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена : основы теории и методики воспитания [Текст] / В. М. Зациорский. 3-е изд. – М. : Советский спорт, 2009 – 200 с. : ил. (Серия «Спорт без границ»).
3. под ред. У. Дж. Кремера и А.Д. Рогола. – К.: Олимп. Л-ра, 2008. – 600 с.