

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №245
АДМИРАЛТЕЙСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

«Рассмотрено»
Руководитель МО
_____/_____
Протокол № _____
« ____ » _____ 20 ____ г.

«Согласованно»
Заместитель директора по УВР
_____/Т.В.Чистякова /
« ____ » _____ 20 ____ г.

«Утверждаю»
Директор ГБОУ СОШ №245
_____/М.Н. Матвеева/
Приказ № _____
« ____ » _____ 20 ____ г.

«Принято»
Педагогическим советом
ГБОУ СОШ №245
Протокол № _____
« ____ » _____ 20 ____ г.

**ПРОГРАММА
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ**

ТРЕТЬЕГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

на 2016 - 2017г.

Программу реализует педагог
дополнительного образования:
Гурин Олег Николаевич

ВВОДНЫЙ ИНСТРУКТАЖ

по мерам безопасности для учащихся по предмету «Физическая культура»

Основные понятия физической культуры

Физическая культура органическая составная часть общей культуры общества и личности, вид социальной деятельности людей, направленный на укрепление здоровья и развитие их физических способностей, на подготовку к жизненной практике.

Физкультурник - человек, систематически занимающийся доступными физическими упражнениями для укрепления своего здоровья, гармоничного развития и физического совершенствования.

Физическое развитие ~ биологический процесс становления и применения форм и функций человеческого организма, совершающийся под влиянием наследственности, условий жизни и воспитания.

Программа физического воспитания предусматривает изучение учащимися теоретических тем и овладение рядом практических физических упражнений из различных видов спорта.

I. Общие требования безопасности

Учащийся должен:

- * пройти медицинский осмотр и заниматься в той медицинской группе, к которой он относится по состоянию здоровья;
- * иметь опрятную спортивную форму (трусы, майку, футболку, спортивный костюм, трико, чистую обувь: кеды, кроссовки), соответствующую погодным условиям и теме проведения занятия;
- * выходить из раздевалки по первому требованию учителя;
- * после болезни предоставить учителю справку от врача;
- * присутствовать на уроке в случае освобождения врачом после болезни;
- * бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию и использовать его по назначению;
- * иметь коротко остриженные ногти;
- * знать и выполнять инструкцию по мерам безопасности.

Учащимся нельзя:

- * резко открывать двери и виснуть на них, выключать свет, трогать плафоны в раздевалке, спортивном зале;
- * вставлять в розетки посторонние предметы;
- * пить холодную воду до и после урока;
- * заниматься на непросохшей площадке, скользком и неровном грунте.

II. Требований безопасности перед началом занятий

Учащийся должен:

- * переодеться в раздевалке, надеть спортивную форму и спортивную обувь;
- * снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (серьги, часы, браслеты и т.д.);
- * убрать из карманов спортивной формы колющие и другие посторонние предметы;

- * под руководством учителя приготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятия;
- * с разрешения учителя выходить на место проведения занятия;
- * по команде учителя встать в строй для общего построения,

III. Требования безопасности во время занятий

Учащийся должен:

- * внимательно слушать и четко выполнять задания учителя;
 - * брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения учителя;
- во время передвижений смотреть вперед, соблюдать достаточные интервал и дистанцию, избегать столкновений;
- * выполнять упражнения с исправным инвентарем и заниматься на исправном оборудовании.

Учащимся нельзя:

- * покидать место проведение занятия без разрешения учителя;
- * толкаться, ставить подножки в строй и движении;
- * залезать на баскетбольные фермы, виснуть на кольцах;
- * жевать жевательную резинку;
- * мешать и отвлекать при объяснении заданий и выполнении упражнений;
- * выполнять упражнения с влажными ладонями;
- * резко изменять направление своего движения.

IV. Требования безопасности при несчастных случаях и экстренных ситуациях

Учащийся должен:

- * при получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность учителя физкультуры;
- * с помощью учителя оказать травмированному первую медицинскую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать «скорую помощь»;
- * при возникновении пожара в спортзале немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством учителя покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации;
- * по распоряжению учителя поставить в известность администрацию учебного заведения и сообщить о пожаре в пожарную часть.

V. Требования безопасности по окончании занятий

Учащийся должен:

- * под руководством учителя убрать спортивный инвентарь в места его хранения, организованно покинуть место проведения занятия;
- * переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;
- * вымыть с мылом руки.

для учащихся по мерам безопасности при занятиях легкой атлетикой

I. Общие требования безопасности

Занятия по легкой атлетике проводятся на оборудованных для этого спортивных площадках и в спортзале.

К занятиям допускаются учащиеся:

- * отнесенные по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинским группам;
- * прошедшие инструктаж по мерам безопасности;
- * имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий (обувь должна быть на подошве, исключающей скольжение, плотно облегать ногу и не затруднять кровообращение; при сильном ветре, пониженной температуре и повышенной влажности одежда должна соответствовать погодным условиям).

Учащийся должен:

- * бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению;
- * не оставлять без присмотра спортивный инвентарь для прыжков и метаний, в том числе инвентарь, который не используется в данный момент на уроке;
- * быть внимательным при перемещениях по стадиону;
- * знать и выполнять настоящую инструкцию.

За несоблюдение мер безопасности учащийся может быть не допущен к занятиям или отстранен от участия в них во время учебного процесса.

II. Требования безопасности перед началом проведения занятий

Учащийся должен:

- * переодеться в раздевалке, надеть спортивную форму и спортивную обувь;
- * снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (часы, висюльки, сережки и т.д.);
- * убрать из карманов спортивной формы колющие и другие посторонние предметы;
- * под руководством учителя подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятий;
- * убрать в безопасное место инвентарь, который не будет использоваться на занятии;
- * под руководством учителя инвентарь, необходимый для проведения занятий, переносить к месту занятий в специальных приспособлениях;
- * не переносить к месту занятий лопаты и грабли острием и зубьями вверх;
- * по распоряжению учителя убрать посторонние предметы с беговой дорожки, ямы для прыжков и т.д.;
- * по команде учителя встать в строй для общего построения.

III. Требования безопасности во время проведения занятий

БЕГ

Учащийся должен:

- * при групповом старте на короткие дистанции бежать по своей дорожке;
- * во время бега смотреть на свою дорожку;
- * после выполнения беговых упражнений пробегать по инерции 5-15 м, чтобы бегущий сзади имел возможность закончить упражнение;
- * возвращаться на старт по крайней дорожке; при старте на дистанции не ставить подножки, не задерживать соперников руками;
- * в беге на длинные дистанции обгонять бегущих с правой стороны;
- * при беге по пересеченной местности выполнять задание по трассе или маршруту, обозначенному учителем;
- * выполнять разминочный бег по крайней дорожке.

ПРЫЖКИ

Прыжковая яма должна быть заполнена песком на глубину 20-40 см. Перед прыжками необходимо тщательно разрыхлить песок в прыжковой яме, убрать из нее грабли, лопаты и другие посторонние предметы.

Техника прыжка должна соответствовать учебной программе и обеспечить приземление учащегося на ноги.

Учащийся должен:

- * класть грабли зубьями вниз;
- * не выполнять прыжки на неровном и скользком грунте;
- * выполнять прыжки, когда учитель дал разрешение и в яме никого нет;
- * выполнять прыжки поочередно, не перебегать дорожку для разбега во время выполнения попытки другим учащимся;
- * после выполнения прыжка быстро освободить прыжковую яму и вернуться на свое место для выполнения следующей попытки с правой или левой стороны дорожки для разбега.

МЕТАНИЯ

Необходимо быть внимательным при упражнениях в метании.

Учащийся должен:

- * перед метанием убедиться, что в направлении броска никого нет;
- * осуществлять выпуск снаряда способом, исключающим срыв;
- * при групповом метании стоять с левой стороны от метателя;
- * в сырую погоду насухо вытирать руки и снаряд;
- * находясь вблизи зоны метания, следить за тем, чтобы выполняющий бросок был в поле зрения, не поворачиваться к нему спиной, не пересекать зону метаний бегом или прыжками;
- * после броска идти за снарядом только с разрешения учителя, не производить произвольных метаний;
- * при метании в цель предусмотреть зону безопасности при отскоке снаряда от земли;
- * не передавать снаряд друг другу броском;
- * не метать снаряд в необорудованных для этого местах.

IV. Требования безопасности при несчастных случаях и экстренных ситуациях

Учащийся должен:

- * при получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность учителя физкультуры;
- * с помощью учителя оказать травмированному первую медицинскую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать «скорую помощь»;
- * при возникновении пожара в спортзале немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством учителя покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации;
- * по распоряжению учителя поставить в известность администрацию учебного заведения и сообщить о пожаре в пожарную часть.

V. Требования безопасности по окончании занятий

Учащийся должен:

- * под руководством учителя убрать спортивный инвентарь в места его хранения;
- * организованно покинуть место проведения занятия;
- * переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;
- * вымыть с мылом руки.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа секции общей физической подготовки общеобразовательных школ рассчитана на школьников в возрасте от тринадцати до семнадцати лет. Она предусматривает проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий, обязательное выполнение контрольных упражнений и участие в спортивных соревнованиях. (Теоретические сведения сообщаются в процессе практических занятий).

Содержание учебно-тренировочной работы в секции отвечает требованиям данной программы с учетом местных условий и индивидуальных особенностей школьников.

Основой ОФП являются развитие двигательных качеств человека: быстрота, сила, ловкость, выносливость.

Занятия ОФП общедоступны благодаря разнообразию ее видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься повсюду и в любое время года.

Общими задачами являются:

- * укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию школьников;
- * обучение жизненно важным двигательным навыком и умением в ходьбе, беге, прыжках и метаниях;
- * подготовка разносторонне физически развитых, волевых, смелых и дисциплинированных юных спортсменов, готовых к труду и защите Родины;
- * подготовка общественного актива организаторов спортивно-массовой работы по ОФП для коллектива физической культуры общеобразовательной школы.

В программе учебный материал дается в виде основных упражнений, поэтому в соответствии с конкретными условиями и индивидуальными особенностями занимающихся, в программу могут вноситься необходимые изменения, но при этом основные ее принципы и установки должны быть сохранены.

В конце учебного года проводятся итоговые соревнования на первенство школы или секции и желательно демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 60 м сек. С в/старта	9.2-8.2	10.2
Силовые	Подтягивание из виса	10-12	-
	Прыжок в длину с/м	180-230	165
	Поднимание туловища лежа на спине, руки за головой	-	18
Выносливости	Кроссовый бег 2 км	8.50.00 8.00.00	10.20.00
	На лыжах 2 км	16.30.00	21.00.00

Образовательный процесс рассчитан на 3 года, где могут заниматься дети с 12 до 16 Лет. В группе занимаются и мальчики, и девочки. Количественный состав 10-15 учащихся. Это позволяет уделить внимание каждому ребенку и дать им полный объем знаний и умений, предусмотренных программой.

В группах собираются дети с разным уровнем развития.

Набор в группы осуществляется не на конкурсной основе, главное — желание ребенка заниматься в кружке. Кроме того, предусматриваются индивидуальные занятия, которые направлены на развитие детей, подготовленных слабее. Набор в группу детей более старшего возраста, учитывает увеличение физической нагрузки.

В процессе ОФП совершенствуют умение управлять своими движениями, развивают навыки в быстром и экономном передвижении, преодолении препятствий, гармоническому развитию детей.

Общая физическая подготовка имеет большое оздоровительное значение. Занятия, желательнее чаще, проводятся на свежем воздухе. ОФП требует динамической работы многих мышц, что позволяет легко регулировать нагрузку, улучшает деятельность двигательного аппарата, внутренних органов, центральной нервной системы и организма в целом.

Программа ориентируется на развитие природных качеств личности, помогает учесть ее возможности в семье и школе, предоставляет ребенку право усвоить тот уровень программного материала, который ему доступен.

Программа обучения направлена на ознакомление с видами легкой атлетики, баскетбола, волейбола, футбола, лыжной подготовки, укрепление здоровья и закаливание организма занимающихся, воспитание интереса к занятиям ОФП, создание базы разносторонней физической и функциональной подготовленности.

Условия выполнения программы:

- * Количество детей в кружках не более 15 человек. Занятия, желательнее, проводить на свежем воздухе.
- * в школе имеется методический материал с описанием основных видов упражнений.
- * желательнее наличие небольшого роста результатов, показанных занимающимися.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Наименование темы	Количество часов		
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия
1	Вводное занятие	1,5	1,5	-
2	Ознакомление	1,5	1,5	-
3	Техника безопасности	1,5	1,5	-
4	Легкая атлетика	20	-	20
5	Лыжный спорт	24	-	24
6	Спортивные игры	63	1,5	63
7	Контрольные	Согласно плану спортивных мероприятий		
8	ИТОГО ЧАСОВ:	113	6	107

На данном этапе предполагается ознакомление с видами, укрепления здоровья и закаливания организма занимающихся, воспитание интереса к занятиям, на создание базы разносторонней физической функциональной подготовленности, развитие быстроты, гибкости, подвижности в суставах, умения расслаблять мышцы, укрепление опорно-двигательного аппарата, воспитание общей выносливости, ловкости, изучение элементов техники ходьбы, бега, прыжков, ознакомление с остальными разделами правил соревнований и некоторыми вопросами теории.

ОСНОВЫ ОБУЧЕНИЯ:

- * Вводное занятие. План работы кружка. Правила поведения в кружке и режим работы. Значение легкоатлетических упражнений для подготовки к трудовой деятельности, к защите Родины.
- * Гигиена спортсмена и закаливание. Режим дня и режим питания, гигиена сна, уход за кожей, волосами, ногтями и ногами, гигиена полости рта, гигиеническое значение водных процедур, гигиена одежды, обуви и мест занятий
- * Места занятий, их оборудование и подготовка. Ознакомление с местами занятий по отдельным видам упражнений. Оборудование и инвентарь, одежда и обувь для занятий и соревнований.
- * Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Правила пользования спортивным инвентарем, одеждой и обувью. Дисциплина - основа безопасности во время занятий ОФП. Возможные травмы и их предупреждения.
- * Ознакомление с правилами соревнований. Судейство соревнований в отдельных видах упражнений.
- * Общая физическая и специальная подготовка. Практические занятия. Строевые упражнения. Упражнения на развитие гибкости и подвижности в суставах. Подвижные игры. Спортивные игры. Лыжи. Лёгкая атлетика.
- * Контрольные упражнения и спортивные соревнования. Согласно плану спортивных мероприятий.

Результатом образовательного процесса обучения является:

- * желание заниматься тем или иным видом спорта.
- * стремление овладеть основами техники одним из видов спорта.
- * расширение знания по вопросам правил соревнований.
- * повышение уровня разносторонней физической подготовленности.
- * развитие волевых качеств: целеустремленности, настойчивости, решительности, смелости, самообладания.
- * интерес родителей к занятиям ребенка в кружке.

КАЛЕНДАРНОЕ ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Дата	№ п/п	СОДЕРЖАНИЕ МАТЕРИАЛА
09	1.	Теория: Инструктаж по ТБ на занятиях в кружке; система занятий; влияние организма на систематические занятия физической культурой и спортом.
Лёгкая атлетика:		
09	2.	Бег на короткие дистанции 30- 60 м.
09	3.	Бег в переменном темпе 30- 60- 100 м.
09	4.	Кроссовый бег в медленном темпе до 2 км.
09	5.	Бег на время 1000м
09	6.	Стартовый разбег по сигналу и самостоятельно, на прямой и на повороте.
09	7.	Ускорения; бег по повороту; финиш.
09	8.	Бег на время на дистанции 30. 60м.
09	9.	Бег на время на дистанции 100м.
Футбол:		
09	10.	Бег по пересечённой местности, с/и футбол.
09	11.	Ведение и обводка. Отбор мяча.
09	12.	Отбор мяча. Вбрасывание мяча.
10	13.	Вбрасывание мяча. Игра вратаря.
10	14.	Удары по мячу серединой подъёма. Тренировочная
10	15.	Удары по мячу внутренней стороной стопы.
10	16.	Удары по мячу внешней стороной стопы.
10	17.	Соревнования. Тренировочная игра.
Баскетбол:		
10	18.	Перемещения и остановки. Учебная игра.
10	19.	Ловля и передача мяча. Учебная игра.
10	20.	Перемещения и остановки. Ловля и передача мяча.
10	21.	Учебно-тренировочная игра.
Волейбол:		
10	22.	Приём передача мяча сверху, низу в парах
10	23.	Приём, передача мяча в парах. Тройках.
10	24.	Подача мяча нижняя прямая.
11	25.	Подача мяча нижняя, верхняя. Приём передача мяча сверху, снизу в парах
11	26.	Подача мяча нижняя, верхняя. Приём, передача мяча в парах. Тройках
11	27.	Двух сторонняя учебно- тренировочная игра
11	28.	Подача мяча нижняя, верхняя.
11	29.	Нападающий удар. Блокирование мяча.
11	30.	Нападающий удар. Блокирование мяча.
11	31.	Учебно-тренировочная игра. Соревнования.
11	32.	Учебно-тренировочная игра. Соревнования.
11	33.	Учебно-тренировочная игра.
11	34.	Учебно-тренировочная игра
Баскетбол:		
11	35.	Ведение мяча правой и левой рукой.
12	36.	Ведение мяча правой и левой рукой. Броски мяча в кольцо.
12	37.	Ведение мяча правой и левой рукой. Броски мяча в кольцо.
12	38.	Ведение мяча правой и левой рукой. Броски мяча в кольцо.

12	39.	Учебная игра.
12	40.	Броски мяча в кольцо.
12	41.	Броски мяча в кольцо. Овладение мячом и противодействия.
12	42.	Овладение мячом и противодействия.
12	43.	Овладение мячом и противодействия.
12	44.	Отвлекающие приёмы игра по упрощённым правилам
12	45.	Двух сторонняя игра по упрощённым правилам
Лыжная подготовка:		
12	46.	Классические лыжные ходы.
12	47.	Классические лыжные ходы.
01	48.	Коньковые лыжные ходы.
01	49.	Коньковые лыжные ходы.
01	50.	Гонка на лыжах коньковым стилем до 1 км.
01	51.	Подъёмы и спуски с горки; Ходьба на лыжах попеременным 2х-шажным ходом до 2 км.
01	52.	Подъёмы и спуски с горки; ходьба классическим стилем 1 км.
01	53.	Эстафеты на лыжах с использованием спусков и подъёмов; Ходьба свободным стилем 1 км
01	54.	Эстафеты на лыжах с использованием спусков и подъёмов; ходьба на лыжах свободным стилем 2 км
01	55.	Гонка на лыжах классическим стилем 500м.
01	56.	Эстафета на лыжах классическим стилем до 1 км.
01	57.	Гонка на лыжах свободным стилем до 1 км
01	58.	Эстафеты на лыжах с использованием спусков и подъёмов; ходьба на лыжах свободным стилем 2 км.
01	59.	Гонка на лыжах классическим стилем 500м.
02	60.	Торможение на лыжах плугом; ходьба свободным стилем до 1 км.
02	61.	Торможение на лыжах упором; ходьба классическим стилем до 2 км
02	62.	Повороты на лыжах переступанием в движении.
02	63.	Гонка на лыжах свободным стилем до 1 км
02	64.	Подвижные игры, эстафеты на лыжах.
02	65.	Гонка свободным стилем дистанция до 3 км.
02	66.	Гонка свободным стилем дистанция до 5 км.
02	67.	Подвижные игры, эстафеты на лыжах.
02	68.	Подъёмы и спуски с горки; Ходьба на лыжах попеременным 2х-шажным ходом до 2 км.
02	69.	Коньковый полу-коньковый лыжные ходы.
Баскетбол:		
02	70.	Индивидуальные тактические действия в нападении и защите.
02	71.	Индивидуальные тактические действия в нападении и защите
03	72.	Групповые тактические действия в нападении и защите
03	73.	Групповые тактические действия в нападении и защите
03	74.	Командные тактические действия в нападении и защите
03	75.	Командные тактические действия в нападении и защите
03	76.	Командные тактические действия в нападении и защите
03	77.	Командные тактические действия в нападении и защите
03	78.	Двусторонняя игра по упрощённым правилам
03	79.	Двусторонняя игра по упрощённым правилам

03	80.	Двусторонняя игра по упрощённым правилам
03	81.	Групповые тактические действия в нападении и защите
03	82.	Ведение мяча правой и левой рукой. Броски мяча в кольцо.
03	83.	Ведение мяча правой и левой рукой. Броски мяча в кольцо
04	84.	Учебная игра.
Лёгкая атлетика:		
04	85.	Бег на короткие дистанции 60 м.
04	86.	Бег на короткие дистанции 100 м.
04	87.	Бег на короткие дистанции 100 м
04	88.	Бег по пересечённой местности 800 м.
04	89.	Бег по пересечённой местности до 4 км.
04	90.	Спортивная игра «Футбол». Бег на средние дистанции повторный.
04	91.	Спортивная игра «Футбол». Прыжковые упражнения (разновидности)
04	92.	Бег в переменном темпе 30- 60- 100 м.
04	93.	Кроссовый бег в медленном темпе до 2 км.
04	94.	Бег на время 1000м
04	95.	Прыжковые упражнения (разновидности)
05	96.	Тестирование.
Футбол:		
05	97.	Удары по мячу. Тренировочная игра.
05	98.	Удары по мячу. Тренировочная игра.
05	99.	Удары по мячу. Тренировочная игра.
05	100.	Удары по мячу. Тренировочная игра.
05	101.	Командно-тактические действия в нападении. Учебная игра.
05	102.	Командно-тактические действия в нападении. Учебная игра.
05	103.	Игра вратаря, командно-тактические действия в защите.
05	104.	Игра вратаря, командно-тактические действия в защите.
05	105.	Эстафеты с элементами футбола.
05	106.	Эстафеты с элементами футбола.
05	107.	Ведение и обводка. Отбор мяча.
05	108.	Ведение и обводка. Отбор мяча.
05	109.	Отбор мяча. Вбрасывание мяча.
05	110.	Отбор мяча. Вбрасывание мяча.
05	111.	Вбрасывание мяча. Игра вратаря. Двух сторонняя игра.
05	112.	Вбрасывание мяча. Игра вратаря. Двух сторонняя игра.
05	113.	План самостоятельных занятий на лето

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:

- Белоусова В.В. «Воспитание в спорте». М. 2008г.
 Былеева Л.Л. «Подвижные игры». М. 2005г.
 Добровольский В.К. «Физическая культура и здоровье». М. 2000г.
 Куколевский Г.М. «Советы врача спортсмену». М. 1994г.
 Лыхов В.И. «Судейство соревнований по легкой атлетике». М. 2008г.
 Торабрин И., Чумаков «Спортивная смена». М.2000г.
 Уваров В. «Смелые и ловкие». М. 2009г.
 Филин А.П. «Воспитание физических качеств у юных спортсменов». М. 2010г.