

Управление образования Администрации Шадринского района
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детско – юношеский Центр»
отдел: МКОУ «Верхозинская ООШ»

Принята на заседании
педагогического совета
МБУ ДО «ДЮЦ»
от _____ 2023 г.
Протокол № _____

Согласовано:
Заведующий МКОУ
«Верхозинская ООШ»

(Д. Н. Сухоруков)

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБУ ДО «ДЮЦ»
_____ Д.С. Карманов
Приказ № _____
от _____ 2023 г.

Дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Общая физическая подготовка»
(возраст 8 – 9 лет, срок реализации 1 год)

Автор – составитель: педагог
дополнительного образования
Рупакова Вера Васильевна

с. Верхозино

2023

Паспорт программы

Ф.И.О. автора/составителя программы	Рупакова Вера Васильевна, педагог дополнительного образования
Наименование программы	ОФП
Тип программы	Дополнительная (общеобразовательная) общеразвивающая программа
Направленность программы	Физкультурно-спортивная
Образовательная область	Спорт
Вид программы	Модифицированная
Возраст обучающихся	8 – 9 лет
Срок обучения	1 год
Объем часов	72 ч.
Уровень освоения предметной деятельности	Ознакомительный
Цель программы	Развитие физических качеств и повышение функциональных возможностей организма.
С какого года планируется реализация программы	2023

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «ОФП» (далее Программа) **физкультурно-спортивной направленности** разработана в соответствии с нормативно – правовой базой:

1. Федеральный закон «Об образовании в РФ» от 29 декабря 2012 №273 – ФЗ;
2. Федеральный закон «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в РФ» по вопросам воспитания обучающихся» (от 31.07.2022 г. №304 ФЗ);
3. Концепция развития дополнительного образования до 2030 г. (проект);
4. Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
5. Санитарные правила 2.4.3648 – 20 «Санитарно – эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей

и молодежи (Утверждены Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. №28);

6. Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 05.05.2018 г. №298 «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
7. Приказ Министерства образования и науки РФ и Министерства просвещения РФ от 05.08.2020 г. №882/391 «Об организации и осуществления образовательной деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ».

Данная программа актуальна, так как двух занятий физической культуры в неделю недостаточно для полноценного физического развития учащихся. С целью повышения двигательного режима учащихся необходимо проводить дополнительные занятия по физической культуре и спорту во внеурочное время. С этой задачей должен справляться спортивный кружок по ОФП. Для полноценного развития детям нужно двигаться, т.е. выполнять определенный двигательный режим (суточный и недельный).

Программа имеет спортивно-оздоровительное направление.

Выполняет плавный переход от игровой деятельности к физическим упражнениям, основывается на доступности содержания, методах, формах видах деятельности. Учебный материал отобран таким образом, что позволяет развивать очень многие физические потребности ребенка. Изучение данной дисциплины предоставляет возможность для повышения уровня физической подготовке личности, и физических качеств занимающихся.

Направления и Формы организации деятельности:

Формы: Индивидуально-групповые: рассказ, показ, тренировка, соревнования.

Разнообразие форм и методов, используемых в процессе занятий, позволяет учитывать как коллективные, так и индивидуальные потребности и способности детей. Для усвоения программного материала:

Словесные: рассказ, объяснение, беседа, инструктирование, опрос, разбор, обсуждение, словесная оценка и т.д..

Демонстрационные: показ движений, демонстрация наглядных пособий (рисунков, фотографий, плакатов, таблиц), кино- и видео-демонстрация

Методы разучивания упражнений:

а) метод расчлененного обучения (выполнение подготовительных и подводящих упражнений при обучении сложным движениям по гимнастике);

б) метод избирательного обучения (акцентируется отдельный элемент техники выполнения движения, например отталкивание в прыжке в длину с разбега);

в) метод целостного обучения (выполнение легких и доступных упражнений в целом);

г) метод строго регламентированного упражнения, который подразделяется на *метод стандартно-повторного выполнения упражнений* (упражнение выполняется при постоянной величине нагрузки и времени отдыха, в легкой атлетике и лыжах) и *метод переменного выполнения упражнений* (чередование величины нагрузки и времени отдыха в обе стороны);

д) игровой метод (моделирование различных подвижных игр и эстафет, спортивные игры);

е) соревновательный метод (деление на команды, проведение двухсторонних игр по волейболу, баскетболу, футболу по упрощенным и стандартным правилам).

Отличительная особенность программы «ОФП» в том, что она ориентирована, прежде всего, на реализацию двигательной потребности ребенка с учетом его конституционных особенностей и физических возможностей.

В объединении могут заниматься дети с основной и подготовительной группой здоровья, прошедшие медицинский осмотр, дети с ОВЗ, данная программа даёт возможность одарённым детям принять участие в соревнованиях различного уровня.

Содержание программы рассчитано на один год занятий с обучающимися, проявляющими интерес к спорту, зож. Уровень реализации программы стартовый. Программа занятий рассчитана на 72 ч в год из расчёта по 2 часа в неделю. Форма обучения очная, при определенных обстоятельствах (низкая температура воздуха, карантинные меры) допускается обучение с применением дистанционных технологий, электронного обучения.

Информация и отчёты о мероприятиях освещаются на странице <https://shkolakrasnonivinskaya-r45.gosweb.gosuslugi.ru>. Предполагаемый состав группы — 10 человек.

1.2. Цель и задачи программы

Целями данной программы являются:

- 1) формирование гармонически развитой личности при помощи средств физической культуры;
- 2) помощь учащимся в освоении программных требований начального общего образования и подготовка их к освоению программных требований основного общего образования по предмету «Физическая культура».

Задачи программы:

1. Образовательные:

- ознакомить учащихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома;
- формировать правильную осанку;
- обучать диафрагмально-релаксационному дыханию;
- изучать комплексы физических упражнений с оздоровительной направленностью;
- формировать у обучающихся навыки здорового образа жизни.

2. Развивающие:

- развивать и совершенствовать его физические и психомоторные качества, обеспечивающие высокую дееспособность;
- совершенствовать прикладные жизненно важные навыки и умения в ходьбе, беге, прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта физическими (в первую очередь – гимнастическими) упражнениями.

3. Воспитательные:

- прививать жизненно важные гигиенические навыки;
 - содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;
 - стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребёнка;
 - формировать умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.
4. Оздоровительные:
- улучшать функциональное состояние организма;
 - повышать физическую и умственную работоспособность;
 - способствовать снижению заболеваемости.

1.3. Учебный план

п/п	Раздел, тема	Количество часов
1	Вводное занятие. План работы кружка. Правила поведения в кружке и режим работы.	1 час
2	Теоретический материал	3 часа (в процессе каждого занятия)
3	Гимнастика	18 часов
4	Подвижные и спортивные игры (футбол, пионербол, баскетбол)	11 часов
5	Легкая атлетика	42 часа

1.4. Содержание программы

Программа состоит из разделов:

1. Способы физкультурной деятельности
2. Физическое совершенствование
3. Гимнастика с основами акробатики.
4. Легкая атлетика.
5. Подвижные, спортивные игры

Общая физическая подготовка. Общая физическая подготовка как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и спортивных залах).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика с основами акробатики.

Организуемые команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувырки; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение, через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с

элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Легкая атлетика.

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Подвижные и спортивные игры.

На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроты.

1.5. Планируемые результаты освоения программы

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения конкретного учебного курса:

В результате изучения данного курса в обучающиеся получают возможность формирования

Личностные результаты:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Метапредметные результаты:

- характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий общей физической подготовкой;
- организация самостоятельной деятельности с учётом требования её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;

- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
- управление эмоциями при общении со сверстниками, взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической подготовки;
- изложение фактов истории развития физической подготовки, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представление общей физической подготовки как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;
- оказание посильной помощи сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибки способов их устранения;
- бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности ;
- организация и проведение занятий общей физической подготовки с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеристика физической нагрузки по показателю час- игры пульса, регулирование её напряжённости во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;
- подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техническом уровне, характеристика признаков технического исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

Этапы образовательного процесса	1 год
Всего часов по программе	72 часа, из них: теории - 3 часа, практики –68 часов
Продолжительность учебного года	36 недель
Начало учебного года	01.09.2023
Входной контроль	Сентябрь, 2023 года
Выходные дни	01.01.2024 – 08.01.2024
Промежуточная аттестация итогового контроля	29.05.2024 года

2.2. Календарный тематический план (КТП)

№п/п	Кол-во часов	Тема занятий	Теория	Практика
1.	1	Техника безопасности на занятиях	20 мин.	25 мин.
2.	2	Игры с элементами легкой атлетики	5 мин.	35 мин.
3.	2	Разновидности прыжков	5 мин.	35 мин.
4.	2	Эстафеты	5 мин.	35 мин.
5.	2	Равномерный медленный бег до 10 мин	5 мин.	35 мин.
6.	1	Разновидности прыжков Игры	5 мин.	35 мин.
7.	1	Игры с прыжками с использованием скакалки	5 мин.	35 мин.
8.	2	Бег с ускорением от 10-15м	5 мин.	35 мин.
9.	2	Кросс по слабопересеченной местности до 1км. Метание малого мяча	5 мин.	35 мин.
10.	2	Челночный бег 3х5; 3х10м	5 мин.	35 мин.
11.	1	Игры на развитие ловкости	5 мин.	35 мин.
12.	2	Упражнения с предметами на развитие координации движений	5 мин.	35 мин.
13.	2	Упражнения на развитие гибкости	5 мин.	35 мин.
14.	2	Группировка Перекаты в группировке	5 мин.	35 мин.
15.	2	Висы и упоры	5 мин.	35 мин.
16.	2	Лазанья и перелазанья	5 мин.	35 мин.
17.	2	Упражнения на освоение навыков равновесия	5 мин.	35 мин.

18.	2	Игры на развитие быстроты реакции	5 мин.	35 мин.
19.	2	Упражнения с набивными мячами	5 мин.	35 мин.
20.	2	Упражнения для укрепления осанки	5 мин.	35 мин.
21.	2	Упражнения с гантелями	5 мин.	35 мин.
22.	2	Упражнения со скакалкой	5 мин.	35 мин.
23.	2	Упражнения с волейбольными мячами	5 мин.	35 мин.
24.	2	Упражнения с различными мячами	5 мин.	35 мин.
25.	2	Упражнения на тренажерах	5 мин.	35 мин.
26.	2	Силовые упражнения	5 мин.	35 мин.
27.	2	Упражнения с партнером	5 мин.	35 мин.
28.	2	Лечебная физическая культура	5 мин.	35 мин.
29.	1	Техника безопасности при игре с мячом	10 мин.	35 мин.
30.	5	Игры с мячом	5 мин.	35 мин.
31.	2	Ловля и передача мяча двумя руками от груди	5 мин.	35 мин.
32.	2	Передача мяча одной рукой от плеча	5 мин.	35 мин.
33.	2	Передача мяча двумя руками из-за головы	5 мин.	35 мин.
34.	2	Передача мяча двумя руками с отскоком от пола	5 мин.	35 мин.

2.3. Условия реализации программы

Принципы, на которых строится Программа:

- *принцип вариативности*, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения);
- *принцип достаточности и сообразности*, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических правил *от известного к неизвестному и от простого к сложному*, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

- расширение *межпредметных связей*, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Материально-техническое обеспечение программы:

Для реализации программы «ОФП» необходимо учитывать следующие Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)

Демонстрационные печатные пособия (схемы, плакаты, таблицы)

Экранно-звуковые пособия (видеофильмы, аудиозаписи)

Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование (мячи волейбольные, баскетбольные, мячи набивные, скакалки, обручи, скамейка гимнастическая) Средства доврачебной помощи (аптечка)

Спортивный зал, пришкольный стадион.

2.4 Промежуточный итоговый контроль

Формы проведения промежуточных итогов представляют собой занятия для проверки степени освоения техники двигательных действий, тестирование для проверки уровня физических качеств, а также соревнования. Проверка тестовых нормативов проводится в течении учебного года с целью контроля уровня физической подготовленности занимающихся на разных этапах обучения и выявления динамики физического развития занимающихся.

Промежуточный итоговый контроль – это оценка уровня достижений учащихся, заявленных в общеобразовательной программе по завершению обучения. **Оценочные материалы**

Контрольные испытания, общефизическая подготовка

Учебные нормативы и испытания по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств .

№ п/п	Нормативы; испытания.		2 - класс		
			"5"	"4"	"3"
1	Бег 30 м (сек.)	м	5,4	7.0	7,1

		д	5.6	7.2	7,3
2	Бег 1000 м (мин,сек.)	м	+	+	+
		д	+	+	+
3	Челночный бег 3x10 м (сек.)	м	9.1	10.0	10.4
		д	9.7	10.7	11.2
4	Прыжок в длину с места (см)	м	165	125	110
		д	155	125	100
5	Прыжок в высоту, способом "Перешагивания" (см)	м	80	75	70
		д	70	65	60
6	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	м	70	60	50
		д	80	70	60
7	Бег 60 м. (сек.).	м	10	8	6
		д	8	6	4
8	Подтягивания (кол-во раз)	м	4	2	1
9	Метание т/м (м)	м	15	12	10
		д	12	10	8
10	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	м	23	21	19
		д	28	26	24
11	Приседания (кол-во раз/мин)	м	40	38	36
		д	38	36	34
12	Многоскоки- 8 прыжков м.	м	12	10	8
		д	12	10	8
13	Пистолеты, с опорой на одну руку, на правой и левой ноге (кол-во раз).	м	2	3	1
		д	4	2	1

№ п/п	Ф И учащегося	диагности	Предметные результаты обучения по программе	Результаты личностного развития детей в процессе освоения программы
-------	---------------	-----------	---	---

		Теоретическая подготовка		Практическая подготовка		Предметные достижения ребёнка		ИТОГО О, %		Организационно-волевые		Ориентационные качества		Поведенческие качества		ИТОГО, %	
		1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2
1																	
10																	
ИТОГО																	

2.5. Методические материалы

Методическое сопровождение учебной работы педагога:

При проведении занятий используются словесные методы: беседа, рассказ.

Повышению познавательной деятельности и формированию собственной позиции помогают методы ролевого моделирования типовых ситуаций- соревнования, где занимающиеся учатся отстаивать свою точку зрения.

Важное значение имеет наглядно-демонстрационный метод обучения- просмотр видеофильмов.

Виды дидактических материалов:

оформленные стенды и планшеты, таблицы;
слайды, фотоматериалы;
аудиозаписи;
телепередачи, видеозаписи, учебные кинофильмы;
карточки, раздаточный материал, вопросы и задания для устного или письменного опроса,
тесты, практические задания, упражнения;
реферат.

**Список литературы, использованной для
составления программы, и рекомендуемой педагогам.**

1. Закон РФ “Об образовании” № 3266-1 от 10.07.1992г.
2. Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ, М., 9995г.
3. Примерные требования к Программам дополнительного образования детей (письмо Минобрнауки России от 11.12.2006г. № 06-1844).
4. Программа подготовки многоборцев. А.П. Шахматов, М., ФиС, 1986г.
5. Подготовка юных пловцов. В.А. Прозуменщиков, М., ФиС, 1981г.
6. Молодому коллеге. Н.Г. Озолин, М., ФиС, 1988г.
7. Боген М.М. Обучение двигательным действиям. - М.: ФиС, 1985.
8. Донской Д.Д. Теория строения действий //Теория и практика физической культуры. - М., 1991. - № 3. - С. 9-12.
9. Ивченко Е.В., Шухардин И.О., Крылов А.И. Особенности техники движений у юных пловцов. //Совершенствование двигательных действий спортсменов водных видов спорта. Л., 1989, с. 30-36.
10. Лапутин А.Н. Обучение спортивным движениям. - Киев: Здоровье, 1981.
11. Властовский В.Г. Акцелерация роста и развития детей. - М.: МГУ, 1976.
12. Гладышева А.А. Морфологические основы физического воспитания юных спортсменов. - Сб. докл. II Всес. конф. по проб. юнош. спорта. - М.: 1971, с. 55-61.
13. Гужаловский А.А. Этапность развития физических (двигательных) качеств и проблема оптимизации физической подготовки детей школьного возраста. - Автореф. дис. докт. пед. наук. - М.: 1979. - 25 с.
14. Сальникова Г.П. Физическое развитие детей. - М.: Просвещение, 1968.
15. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта: Учебн. пос. для ин-тов и техникумов физ. культ. - М.: ФиС, 1987.
16. Бернштейн Н.А. Очерки по физиологии движений и физиологии активности. -- М.: Медицина, 1966. -- 349 с.
17. Давыдов В.В. Проблемы развивающего обучения: Опыт теоретического и экспериментального психологического исследования. -- М.: Педагогика, 1986. -- 240 с.
18. Лукьяненко В.П. Точность движений: проблемные аспекты теории и их прикладное значение// Теория и практика физической культуры. 1991, № 4, с. 2-10.
19. Погребной А.И. Научно-педагогические основы начального обучения плаванию в школьном возрасте: Докт дис. Краснодар, 1997. -- 419 с.
20. Шадриков В.Д. Деятельность и способности. -- М.: Логос, 1994. -- 320 с.
21. Физическое воспитание детей со сколиозом и нарушением осанки: Пособие : 2-е изд., испр. и доп. / Г.А. Халемский и др.
22. Лобанова Ж. А. издательство: ЭНАС
23. Физическое воспитание детей в учреждениях дополнительного образования: Акробатика. - (Воспитание и доп. образование детей)
24. Физическое воспитание учащихся 1-4 классов : Пособие для учителей, студентов педвузов Фокин Г. Ю.

16. Список литературы, рекомендуемой для обучающихся

Бальсевич В.К., Запорожанов В.А. Физическая активность человека. - Киев: Здоровье, 1987.

1. Лапутин А.Н. Обучение спортивным движениям. - Киев: Здоровье, 1981.
2. Бальсевич В.К. Физическая культура для всех и каждого. - М.: ФиС, 1988.
3. Сальникова Г.П. Физическое развитие детей. - М.: Просвещение, 1968.
4. Коновалов Е. Ты -- сильнее воды. -- М.: Молодая гвардия, 1983. --128 с.
5. Готовцев П.И., Дубровский В.М. Спортсменам о воспитании. М.: Физкультура и спорт, 1981.
6. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. М.: Физкультура и спорт, 1980. – 255 с.
7. Фомин Н.А., Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. М.: Физкультура и спорт, 1974. – 232 с.
8. Теоретическая подготовка юных спортсменов/под ред. Бутлина Ю.Ф./ М.: Физкультура и спорт, 1981.

