**Содержание программы**

I. Титульный лист.

II. Пояснительная записка.

III. Учебно-тематический план.

IV. Содержание изучаемого курса.

V. Методическое обеспечение.

VI. Список литературы.

# II. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность дополнительной образовательной программы по спецкурсу «Подготовка к сдаче нормативов V-VI ступеней ВСФК ГТО» для 10-11 классов СУНЦ МГУ - физкультурно-спортивная.

Физическое состояние молодежи является одним из важнейших показателей ее готовности к высокопроизводительному труду и защите Родины.

24 мая 1930 года газета «Комсомольская правда» напечатала обращение, в котором предлагалось установить всесоюзные испытания на право получения значка «Готов к труду и обороне». Речь шла о необходимости введения единого критерия для оценки физической подготовленности молодежи. Предлагалось установить специальные нормы и требования, а тех, кто их выполнял — награждать значком. Новая инициатива комсомола получила признание в широких кругах общественности, и по поручению Всесоюзного совета физической культуры при ЦИК СССР был разработан проект комплекса ГТО, который 11 марта 1931 года после общественного обсуждения был утвержден и стал нормативной основой системы физического воспитания для всей страны. Высокая идейная и политическая направленность комплекса ГТО, общедоступность физических упражнений, включенных в его нормативы, их очевидная польза для укрепления здоровья и развития навыков и умений, необходимых в повседневной жизни, сделали комплекс ГТО популярным среди населения и особенно среди молодежи.

После распада СССР в 1992 г. комплекс «ГТО СССР» перестал существовать.

В 2013 году руководство страны и региональные руководители выступили с инициативой возрождения комплекса ГТО в России в современном формате.

Итогом кропотливой подготовки стало издание Указа Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 года № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе „Готов к труду и обороне“ (ГТО)», постановляющего о вводе в действие комплекса с 1 сентября 2014 года.

Итак, сегодня комплекс ГТО возрождается, преобразившись в новой форме и новых условиях. Внедрение комплекса преследует следующие цели и задачи:

* повышение эффективности использования возможностей̆ физической̆ культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и обеспечение преемственности в осуществлении физического воспитания населения;
* увеличение числа граждан, систематически занимающихся физической̆ культурой̆ и спортом в Российской Федерации;
* повышение уровня физической подготовленности и продолжительности жизни граждан Российской Федерации;
* формирование у населения осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании и ведении здорового образа жизни;
* повышение общего уровня знаний населения о средствах, методах и формах организации самостоятельных занятий, в том числе с использованием современных информационных технологий;
* модернизация системы физического воспитания и системы развития массового, детско-юношеского, школьного и студенческого спорта в образовательных организациях, в том числе путем увеличения количества спортивных клубов.
* Организаторы проекта ГТО считают возрождение комплекса ГТО в учебных заведениях принципиально важным для формирования у молодого поколения целеустремлённости и уверенности в своих силах.
* Возвращение ГТО в Россию востребовано временем и социальными факторами. Оно позитивно встречено большинством россиян. Здоровье народа бесценно, и его фундамент закладывается в том числе и подобными общегосударственными мероприятиями регулярного характера. Наработанный десятилетиями механизм основы системы физического воспитания жизнеспособен, и можно надеяться, что его реализация вскоре инициирует прогресс в развитии российского спорта.

Вид программы – авторская, экспериментальная. Настоящий спецкурс впервые открыт в данном учебном заведении. Учебно-методическое содержание курса основано на анализе учебно-методической литературы, тренировочных программах по видам спорта, включенных в комплекс ГТО и личном опыте автора курса.

**Цель программы:**

- создание условий, обеспечивающих возможность для молодежи вести здоровый образ жизни,

- систематически заниматься физической культурой,

- получить знания и опыт для самостоятельных занятий физической культурой и спортом для того, чтобы в дальнейшем поддерживать необходимый уровень физического здоровья для наиболее эффективного использования ресурсов организма,

- выполнить нормативы соответствующей возрастной ступени для оценки качества собственной подготовленности в результате систематических занятий физической культурой и спортом при помощи настоящего спецкурса.

**Задачи,** требующие решения для достижения поставленной цели:

* привлекать к занятиям общей физической подготовкой с целью выполнения нормативов комплекса ГТО соответствующей ступени;
* прививать необходимые теоретические знания в области физической культуры, спорта, гигиены;
* воспитывать черты спортивного характера.

***Актуальность.***

С введением федерального государственного образовательного стандарта формирование здорового и безопасного образа жизни - одно из приоритетных направлений деятельности педагогов дополнительного образования. Также образовательная программа даёт возможность подросткам получить:

- знания и опыт для самостоятельных занятий физической культурой и спортом,

- выполнить нормативы соответствующей возрастной ступени для оценки качества собственной подготовленности в результате систематических занятий физической культурой и спортом при помощи настоящего спецкурса.

В программе предусмотрены тестовые упражнения и нормативы, где подросток имеет возможность продемонстрировать свои умения и навыки в соответствии с желанием самоутвердиться и определить свой уровень подготовки на золотой, серебряный или бронзовый значки ГТО.

***Новизна программы.***

Настоящий спецкурс впервые открыт в данном учебном заведении. Учебно-методическое содержание программы курса основано на анализе и подборе учебно-методической литературы, тренировочных программах по видам спорта, включенных в комплекс ГТО (см. список использованной литературы) и личном опыте применения отдельных видов упражнений и комплексов для развития физических качеств, разработанных лично автором курса и проведенных в экспериментальных группах в 2017-2018 г. учебном году. В текущем учебном году программа «обкатывается» и продолжает совершенствоваться.

Типовой программы по подготовке к сдаче нормативов нового ВСФК ГТО, утверждённой Министерством образования в настоящее время, не существует, поэтому данная программа является одним из вариантов обучения подростков с привязкой к условиям в конкретном учебном заведении (СУНЦ МГУ).

***Сроки реализации программы***

Образовательная программа предназначена для подростков в возрасте 15-17 лет. Количество учащихся в учебной группе от 5 до 15 человек. Количество занятий в неделю, их продолжительность – 2 раза в неделю по 1,5 академических часа.

Срок реализации программы – 1 учебный год. Учебный год – 30 недель.

В программе дана методика подготовки по отдельным видам спорта, включенных в конкретную ступень комплекса ГТО, а также упражнения и комплексы с общефизической направленностью, с упором на развитие отдельных физических качеств, необходимых для сдачи конкретного норматива.

Вся работа на период обучения планируется из расчета 3 часа в неделю (2 занятия по 3 часа, включающие общую физическую подготовку, легкоатлетическую, лыжную и игровую подготовки, а также подготовку в плавании).

В игровые упражнения входят: подвижные игры, эстафеты, баскетбол, футбол и др. игры по упрощенным правилам.

***Особенности содержания программы***

В основу отбора и систематизации материала содержания программы положены принципы комплексности, преемственности и вариативности.

Принцип комплексности программы выражен в теснейшей взаимосвязи всех сторон учебно-тренировочного процесса: теоретической, практической, физической и психологической подготовок, педагогического и медицинского контролей.

Принцип преемственности прослеживается в последовательности изложения теоретического материала по этапам обучения, постепенном, от этапа к этапу усложнении содержания тренировок, в росте объёмов тренировочных и соревновательных нагрузок, единстве задач, средств и методов подготовки.

Принцип вариативности даёт определённую свободу выбора средств и методов, в определении времени для подготовки значкистов. Исходя из конкретных обстоятельств, при решении той или иной педагогической задачи тренер может вносить свои коррективы в построении учебно-тренировочных занятий, не нарушая общих подходов.

Программа предполагает: индивидуальное консультирование в течение учебного года и предсоревновательную подготовку обучающихся.

***Педагогическая целесообразность***.

Практические занятия проходят в форме тренировок по каждому виду спорта, входящих в программу. Теоретические занятия по технической и тактической подготовке, гигиене спорта, по анатомии, физиологии, спортивной медицине, правилам соревнований проводятся в процессе занятий в виде консультаций.

Всё обучение строится на основе личностно-ориентированного подхода с использованием технологий личностно-ориентированного обучения, которые ставят в центр личность обучающегося, обеспечение комфортных, бесконфликтных и безопасных условий её развития, реализации её природного потенциала.

Используя технологию сотрудничества

педагог и воспитанник совместно вырабатывают цели, содержание занятия, дают оценки полученным результатам, а так же ищут пути исправления ошибок, если таковые имеют место.

***Место реализации программы****.*

Программа реализуется на базе Специализированного учебно-научного центра (факультет) - школа-интернат имени А.Н. Колмогорова Московского государственного университета имени М.В. Ломоносова. Занятия проводятся на спортивных сооружениях школы: спортивном зале, стадионе, тренажерном зале. Кроссовая подготовка в весенний и осенний периоды проводится в лесу.

***Условия приема в программу.***

В программу принимаются учащиеся 10 и 11 классов СУНЦ и других школ, желающие получить значок ГТО какого-либо достоинства, не имеющие медицинских противопоказаний.

***Формы проведения занятий:***

Основными формами учебно-воспитательного процесса при реализации программы являются:

* групповые теоретические и практические занятия,
* тестовые упражнения,
* соревнования в отдельных видах программы и в многоборьях.

***Методы реализации учебной программы:***

В процессе реализации программы применяются как общепедагогические методы, так и специфические, основанные на активной двигательной деятельности:

* метод регламентированного упражнения;
* метод круговой тренировки;
* игровой метод;
* соревновательный метод;
* словесные и сенсорные методы (в форме дидактического рассказа, беседы, обсуждения; инструктирования; сопроводительного пояснения; указаний и команд; оценки и др.)

*Метод регламентированного упражнения* предусматривает твердо предписанную программу движений (заранее обусловленный состав движений, порядок повторений); по возможности точное дозирование нагрузки и управление ее динамикой по ходу упражнений, четкое нормирование места и длительности интервалов отдыха; создание или использование внешних условий, которые облегчали бы управление действиями обучающихся (применение вспомогательных снарядов, тренажеров, срочного контроля за воздействием нагрузки).

*Метод круговой тренировки*. В основе круговой тренировки лежат три метода: непрерывно-поточный, поточно-интервальный и интенсивно-интервальный. *Непрерывно-поточный* заключается в выполнении упражнений слитно, одно за другим, с небольшим интервалом отдыха. Особенность этого метода заключается в постепенном повышении мощности работы (о 60% максимума) и увеличения количества упражнений в одном или нескольких кругах. *Поточно-интервальный*, который базируется на 20-40 секундном выполнении простых по технике упражнений (до 50% от максимальной мощности) на каждом этапе с минимальным отдыхом. *Интенсивно-интервальный*, который используется с ростом уровня физической подготовленности занимающихся. Мощность его составляет 75% от максимальной. Цель его - сокращение времени работы при стандартном объеме и сохранении временных параметров отдыха.

*Игровой метод* может быть применен на основе любых физических упражнений. Этот метод используется для того, чтобы комплексно совершенствовать двигательную деятельность в усложненных или облегченных условиях, развивать такие качества и способности, как ловкость, быстрота ориентировки, находчивость, самостоятельность, инициативность.

*Соревновательный метод* используется как в относительно элементарных формах (способ стимулирования интереса и активизации, обучающихся при выполнении отдельного упражнения на занятиях), так и в самостоятельном виде в качестве контрольно-зачетных или официальных спортивных соревнований.

*Словесные и сенсорные методы* предполагают широкое использование слова и чувственной информации.

***Ожидаемые результаты.***

После прохождения этапа обучения предполагаются следующие результаты:

* формирование стойкого интереса к занятиям физкультурой и спортом;
* укрепление здоровья;
* овладение способами и формами организации самостоятельных занятий физической культурой,
* получение знаний об основных средствах физического воспитания, о формах их использования в учебных, тренировочных и самостоятельных занятиях,
* - воспитание морально-волевых качеств личности в достижении желаемого результата.

После освоения полного объёма образовательной программы секции учащийся должен обладать следующими личностными качествами:

* быть физически крепким и морально устойчивым;
* быть физически готовым к трудовой и научной деятельности, службе в вооруженных силах;
* показывать спортивные результаты, необходимые для выполнения поставленных задач на данном этапе занятий;
* владеть навыками, полученными за время обучения.

III. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Таблица №1

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  п/п | Учебная дисциплина,  раздел | всего |
|
| **1.** | **Теоретическая подготовка** | **10** |
| 1.1. | Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс “Готов к труду и обороне» - история и возрождение, ступени, нормативы. | 2 |
| 1.2. | Влияние регулярных физических упражнений на организм занимающихся | 1 |
| 1.3. | Гигиенические основы занятий физическими упражнениями | 1 |
| 1.4. | Техника выполнения соревновательных упражнений, включенных в программу нормативов ГТО. | 2 |
| 1.5. | Правила проведения разминки при занятиях различными видами физической нагрузки | 1 |
| 1.6. | Правила проведения соревнований по лыжным гонкам | 1 |
| 1.7. | Правила проведения соревнований по легкоатлетическим видам программы ГТО | 2 |
| **2.** | **Практическая подготовка** | **80** |
| 2.1. | Силовая подготовка | 15 |
| 2.2. | Развитие скоростно-силовых физических качеств | 15 |
| 2.3. | Развитие гибкости, ловкости, быстроты | 15 |
| 2.4. | Развитие выносливости | 15 |
| 2.5. | Техническая подготовка по видам спорта, входящим в программу нормативов | 15 |
| 2.6. | Контрольные испытания | 5 |
|  | **Всего часов:** | **90** |

**IV. СОДЕРЖАНИЕ ИЗУЧАЕМОГО КУРСА**

Теоретическая часть программы:

1. История ФСК ГТО. Возникновение, этапы, возрождение в наши дни.

Содержание программы комплекса. Возрастные ступени комплекса, особенности выполнения упражнений в каждой возрастной группе. Нормативы для V-VI ступеней ГТО.

2. Влияние регулярных занятий физическими упражнениями на организм. Понятие о тренировочном процессе, этапы тренировочного процесса. Понятие о физических качествах, особенности их воспитания в разные возрастные периоды жизни человека. Основные принципы тренировки.

3. Гигиенические основы занятий физическими упражнениями. Понятие о личной и общественной гигиене. Виды и способы закаливания организма.

Понятие о режиме дня спортсмена. Правильное питание при занятиях физической культурой и спортом. Профилактика заболеваний в процессе занятий физическими упражнениями.

4. Техника выполнения упражнений, включенных в программу ГТО V-VI возрастных ступеней: техника выполнения подтягивания на высокой и низкой перекладинах, техника выполнения отжиманий, техника выполнения теста на гибкость, техника выполнения упражнения на «пресс», техника выполнения прыжка в длину с места.

5. Правила проведения разминки. Необходимость разминки. Легкоатлетическая разминка. Разминка при занятиях лыжами. Разминка при занятиях плаванием. Специальные упражнения в разминке. Понятие о «заминке».

6. Правила проведения соревнований по лыжным гонкам. Индивидуальный и массовый старт. Виды лыжных стилей и особенности их судейства на дистанции. Общие правила прохождения дистанции и финиширования.

7. Правила проведения соревнований по легкоатлетическим видам программы ГТО. Правила соревнований по бегу на короткие и длинные дистанции. Особенности старта и финиширования. Правила соревнований по легкоатлетическим прыжкам. Правила соревнований по легкоатлетическим метаниям. Особенности проведения соревнований по кроссу.

Практическая часть программы:

**1. Силовая подготовка.**

**Задачи: -** выполнение нормативного требования по силовым видам программына уровне не ниже бронзового значка ГТО.

**Методы развития силы**:

1. Выполнение комплекса силовых упражнений № 1.

2. Выполнение комплекса силовых упражнений № 2.

3. Выполнение комплекса силовых упражнений с набивными мячами № 1.

4. Выполнение комплекса силовых упражнений с мячами № 2.

5. Выполнение упражнения «подтягивание на высокой/низкой перекладине сериями 2-3 раза по максимальному количеству выполнений.

6. Выполнение упражнения «подъем туловища из положения лежа на спине» сериями 2-3 раза по максимальному количеству выполнений.

**2. Развитие скоростно-силовых физических качеств.**

**Задачи:** выполнение нормативных требований по скоростно-силовым видам программы на уровне не ниже бронзового значка ГТО (прыжки и метания).

**Методы развития скоростно-силовых качеств.**

1. Выполнение комплекса скоростно-силовой тренировки № 1.

2. Выполнение комплекса скоростно-силовой тренировки № 2.

3. Выполнение комплекса скоростно-силовой тренировки с набивными мячами № 1.

4. Выполнение комплекса скоростно-силовой тренировки с набивными мячами № 2.

5. Повторное выполнение прыжков со скакалкой сериями 2-3 раза по 50-150 раз.

6. Повторное выполнение бросковых упражнений с отягощениями (мешочки весом 300 г, гранаты весом 500 и 700 г).

**3. Развитие гибкости, ловкости, быстроты.**

**Задачи**: выполнение нормативных требований по видам программы на гибкость и быстроту на уровне не ниже бронзового значка ГТО (челночный бег 3х10 м, бег на 30 и 60 м, тестовое упражнение «наклон вперед»).

**Методы развития гибкости , ловкости, быстроты.**

1. Выполнение комплекса упражнений на гибкость и растягивание на гимнастических ковриках.

2. Выполнение комплекса упражнений на гибкость и растягивание у гимнастической стенки.

3. Эстафетный бег на дистанции 10-30-60 м.

4. Игры-соревнования в беге на дистанциях 10-50 м.

5. Подвижные игры с элементами спортивных игр: футбола, баскетбола, гандбола.

6. Прыжки со скакалкой на время (кол-во прыжков в минуту).

7. Повторный соревновательный бег на отрезках 30-100 м с интервалом отдыха 3-6 мин. с максимальной скоростью. Сериями 3-5 раз.

**4. Развитие выносливости.**

**Задачи:** выполнение нормативных требований по видам программы на выносливость на уровне не ниже бронзового значка ГТО (бег на 2км и 3 км, кросс на 3 км и 5 км, лыжная гонка на 3 км и 5 км).

1. Равномерный бег в посильном темпе от 6 до 40 минут.

2. Переменный бег на отрезках (м) – 5х (100/100), 4х(200/100) , 3х(300/300), 3х(300/50) с количеством серий от 6 до 10.

3. Повторный бег на отрезках от 300м до 1000м в равномерном соревновательном темпе сериями от 2 до 5 раз.

4. Бег в соревновательном темпе на дистанцию от 2 до 5 км.

5. Кросс по пересеченной местности в посильном равномерном темпе от 5 км.

6. Бег на лыжах от 3 км в посильном равномерном темпе.

**5. Техническая подготовка по видам спорта, входящим в программу нормативов.**

**Задачи**: овладение техникой выполнения упражнений в таких видах спорта как лыжные гонки, легкоатлетические прыжки и метания, бег, плавание, входящим в программу нормативов комплекса для наиболее эффективного их выполнения и достижения наилучшего результата.

1. Виды лыжных ходов. Техника лыжных ходов: передвижения, спуски, подъемы, повороты. Упражнения, направленные на освоение и совершенствование техники лыжных ходов.

2. Техника метания гранаты. Упражнения, направленные на освоение и совершенствование техники метания гранаты.

3. Способы прыжков в длину с разбега. Техника прыжков в длину с разбега. Упражнения, направленные на освоение и совершенствование техники прыжков в длину с разбега.

4. Способы плавания. Техника различных способов плавания. Упражнения, направленные на освоение и совершенствование техники различных способов плавания.

5. Техника бега. Различие техники бега на разные дистанции. Упражнения, направленные на совершенствование техники бега на короткие и длинные дистанции.

6. Техника выполнения отдельных упражнений, входящих в программу

комплекса. Выполнение упражнений в соответствии с требованиями техники выполнения упражнений в соревновательных условиях.

**Подведение итогов**

Выполнение занимающимися нормативов комплекса ГТО в своей возрастной группе говорит об итогах проделанной работы.

**Контрольные испытания и нормативы**

Таблица №2

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | **Вид контрольного норматива** | Бронзовый уровень | | Серебряный уровень | | Золотой уровень | |
|  | юноши | девушки | юноши | девушки | юноши | девушки |
| 1. | Подтягивание из виса на высокой перекладине, кол-во раз | 9/10 | 0 | 11/12 | 0 | 14/15 | 0 |
|  | Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см, кол-во раз | 0 | 11/9 | 0 | 13/11 | 0 | 19/18 |
| 2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, кол-во раз | 27 | 9 | 31 | 11 | 42 | 16 |
| 3. | Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами, руки к носкам, см | 6 | 7 | 8 | 9 | 13 | 16 |
|  | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке с прямыми ногами , от уровня скамьи - см | 6 | 7 | 8 | 9 | 13 | 16 |
| 4. | Прыжок в длину с места толчком двух ног, см | 195 | 160 | 210 | 170 | 230 | 185 |
| 5. | Челночный бег 3х10 м, сек | 7,9 | 8,9 | 7,6 | 8,7 | 6,9 | 7,9 |
| 6. | Поднимание туловища из положения лежа на спине, кол-во раз в 1 мин. | 36 | 33 | 40 | 36 | 50 | 44 |
| 7. | Бег на 30 м (с) | 4,9 | 5,7 | 4,7 | 5,5 | 4,4 | 5,0 |
|  | Бег на 60 м (с) | 8,8 | 10,5 | 8,5 | 10,1 | 8,0 | 9,3 |
|  | Бег на 100 м (с) | 14,6 | 17,6 | 14,3 | 17,2 | 13,4 | 16,0 |
| 8. | Бег на 2000 м (сек) |  | 12.00 |  | 11.20 |  | 9.50 |
|  | Бег на 3000 м (сек) | 15.00 |  | 14.30 |  | 12.40 |  |
| 9. | Прыжок в длину с разбега (см) | 375 | 285 | 385 | 300 | 440 | 345 |
| 10. | Кросс на 3 км по пересеченной местности (мин, с) |  | 19.00 |  | 18.00 |  | 16.30 |
|  | Кросс на 5 км по пересеченной местности (мин, с) | 26.30 |  | 25.30 |  | 23.30 |  |
| 11. | Метание спортивного снаряда весом 500 г(м) |  | 13 |  | 16 |  | 20 |
|  | Метание спортивного снаряда весом 700 г(м) | 27 |  | 29 |  | 35 |  |
| 12. | Бег на лыжах 3 км (мин, с) |  | 22.00 |  | 20.00 |  | 17.00 |
|  | Бег на лыжах 5 км (мин, с) | 30.00 |  | 27.30 |  | 24.00 |  |
| 13. | Плавание 50м (с) | 1.15 | 1.28 | 1.05 | 1.18 | 0.50 | 1.02 |

**\* для 16-17 / 18 лет**

**V. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОСНАЩЕНИЕ**

Таблица №3

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование инвентаря** | **Количество** |
| 1. | Стадион с дорожками для бега |  |
| 2. | Спортивный зал | 1 |
| 3. | Бассейн с 4 дорожками х25 м | 1 |
| 4. | Турник для подтягиваний | 2 |
| 5. | Шведская стенка | 1 |
| 6. | Размеченная трасса для кросса/лыжных гонок | 1 |
| 7. | Мячи набивные | 25 |
| 8. | Коврики гимнастические | 25 |
| 9. | Скакалки гимнастические | 25 |
| 10. | Мешочки для метания 300 г | 25 |
| 11. | Гранаты для метания 500г и 700г | 10+10 |
| 12. | Лыжные комплекты (лыжи, палки, ботинки) | 25 |
| 13. | Секундомер | 2 |

# VI. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Физическая культура: 10-11 класс учеб. Для учащихся общеобразоват. учреждений/ под ред.В.И. Лях, А.А. Зданевич. – 6-е изд., М: Просвещение, 2011.

2. Кауфман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры. – М., Физкультура и спорт,  2007.

3. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя Издательство Москва 1998.

1. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. М., ФиС, 1988 г.
2. Легкая атлетика, Учебник для ИФК, М., ФиС, 1989 г.
3. Царик А.В. Справочник работника физической культуры и спорта.- М., 2002.-698с.
4. Сборник официальных документов и материалов.-М.: Госкомспорт России, 2001.107-124с.
5. Готов к защите Родины! Физическая подготовка допризывной и призывной молодежи-М.: Физкультура и спорт, 1986.-223с.

6. [Якимов А.М., Ревзон](http://www.bgshop.ru/Catalog/Index/6280) А.С.. [Инновационная тренировка выносливости в циклических видах спорта](http://www.bgshop.ru/Catalog/GetFullDescription?id=10447265&type=1). М., Спорт, 2018, 99 стр.

7. Романенко В.А,, Максимович В.А., Круговая тренировка при массовых занятиях физической культурой. М., ФиС, 1986 г. – 143 с.

8. Кафка Б. Функциональная тренировка: Спорт. Фитнес. М., Спорт, 2016 – 176 с.

9. Виноградов П.А., Царик А.В., Окуньков Ю.В. Всероссийский физкультурно-оздоровительный комплекс(ГТО) – путь к здоровью и совершенству, М., Спорт, 2016. 234 с.