

муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Первомайская средняя школа»

Принято  
на педагогическом совете  
Протокол №1 от 31.08.2023г.

Утверждено  
Директор  Т. В. Ордина  
Приказ № 139 от 31.08.2023г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности

**«Общая физическая подготовка»**

Возраст обучающихся: 12-15 лет

Срок реализации: 1 год

Уровень - базовый

Автор - составитель:  
Дурягин Максим Юрьевич,  
педагог дополнительного  
образования

с. Кичменгский Городок

2023

## Пояснительная записка

Настоящая дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Общая физическая подготовка» разработана в соответствии:

- с требованиями к образовательным программам Федерального закона об образовании в Российской Федерации от 29 декабря 2012 года № 273;

- с Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- с Правилами персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Вологодской области, утвержденными приказом Департамента образования области от 22.09.2021.№ ПР.20-0009-21;

- с Федеральным законом РФ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся» от 31.07.2020 г. № 304-ФЗ;

- со Стратегией развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года / утверждена Распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р;

- с Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года / утверждена Распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р;

- Паспортом федерального проекта «Успех каждого ребенка» от 07 декабря 2018 года № 3 (с изменениями);

- с Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- с Целевой моделью развития региональной системы дополнительного образования детей (приказ Министерства просвещения РФ от 3.09.2019 г).

№ 467);

- с Уставом МАОУ «Первомайская средняя школа»;

- с лицензией МАОУ «Первомайская средняя школа» на образовательную деятельность.

Данная программа предназначена для кадетского класса.

### **Актуальность дополнительной образовательной программы**

Общая физическая подготовка является средством физического и духовного воспитания учащихся. Занятия по ОФП нашли широкое применение в различных звеньях физкультурного движения. ОФП - это основа любого вида спорта.

Одна из основных тенденций развития современного общества - это сохранение и укрепление здоровья человека. Для выполнения данного требования необходима популяризация различных видов спорта, здорового образа жизни. Занятия в объединении по общей физической подготовке являются хорошей школой физической культуры, школой укрепления здоровья, школой формирования моральных и волевых качеств, школой навыков общественного поведения.

Программа по ОФП составлена на основе материала, который воспитанники изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе, дополняя его с учётом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времени года, местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни.

При правильной организации педагогического процесса, опирающегося на социальную, педагогическую, организационную, методическую и спортивно - оздоровительную его составляющие, появляется возможность создания ребёнку «ситуации успеха». На основе успешного опыта раскрытия личности в рамках объединения по ОФП воспитанник будет более целенаправленно самореализовывать себя в условиях взрослой жизни.

**Цель программы:** содействие физическому развитию и укреплению здоровья воспитанников.

Данная цель может быть реализована путём решения следующих задач:

#### **1. обучающих:**

\* сформировать необходимые знания по истории, теории, методике физической культуры (врачебный контроль и самоконтроль, гигиена, техника безопасности и т.п.);

\* познакомить воспитанников с техникой и тактикой различных видов спорта;

\* познакомить с правилами и организацией проведения соревнований.

#### **2. развивающих:**

\* развивать устойчивый интерес к занятиям спортом;

\* развивать всестороннюю физическую подготовку;

\* укреплять здоровье воспитанников.

#### **3. воспитательных:**

\* воспитание стремления к здоровому образу жизни;

\* воспитание моральных, волевых качеств; чувства дружбы и товарищества, готовности к взаимопомощи.

\* воспитание навыков общественного поведения.

Данные задачи сконцентрированы на развитии устойчивого интереса к занятиям спортом, на стремлении к здоровому образу жизни, на организации досуга подростков и профилактику девиантного поведения, посредством вовлечения их в физкультурно-оздоровительное движение.

### **Организация образовательного процесса**

#### **Возраст детей, участвующих в реализации данной программы:**

Программа предназначена для кадетского класса. Рассчитана на детей от 12 до 15 лет.

**Сроки реализации программы:** 1 год. Занятия проводятся 1 раз в неделю по 1 ч. Количество часов в год: 34 учебных недели – 34 часа.

**Наполняемость группы:** Группа комплектуется в количестве 20-25 человек.

Данной программой предусмотрены теоретические, практические занятия, выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика.

Практические занятия строятся по определённой схеме и состоят из 3 основных частей:

\* **подготовительной** (или разминки) - сюда включаются общеразвивающие упражнения (без предметов, с предметами, в парах и т.д.); ходьба, бег, спортивные упражнения на внимание и т.п.

\* **основной** - здесь выполняются упражнения из разделов гимнастики, лёгкой атлетики; упражнения на равновесие, лазанье, преодоление препятствий; проводятся подвижные и спортивные игры.

\* **заключительной** - сюда включается ходьба, бег в медленном темпе, спокойные игры. В конце заключительной части подводятся итоги занятия.

В процентном соотношении подготовительная и заключительная части составляют примерно 20-30% от всего занятия; основная - 70-80%.

Каждое занятие должно быть интересным и увлекательным для воспитанников, поэтому следует использовать для этой цели комплексные занятия, в содержание которых включаются упражнения из разных видов спорта (лёгкая атлетика, гимнастика, спортивные игры, подвижные игры и т.п.)

Упражнения подбираются в соответствии с учебными, воспитательными и оздоровительными целями занятия.

**Технологии, методы, формы и средства обучения** Данная программа опирается на следующие педагогические технологии:

### **1. По подходу к ребёнку:**

\* **Личностно-ориентированные** (ставят в центр образовательной системы личность ребёнка, обеспечение комфортных условий её развития, реализации её природных потенциалов, т.е. имеют целью свободное и творческое развитие ребёнка);

\* **Гуманно-личностные технологии** (отличаются гуманистической сущностью, психотерапевтической направленностью на поддержку личности, исповедуют идеи всестороннего уважения и любви к ребёнку, оптимистическую веру в его творческие силы, отвергая принуждение);

\* **Технологии сотрудничества** (реализуют демократизм, равенство, партнёрство в субъектных отношениях педагога и ребёнка. Педагог и воспитанники совместно вырабатывают цели, определяют содержание, дают оценки, находясь в состоянии сотрудничества, сотворчества);

\* **Технологии свободного воспитания** (делают акцент на предоставление ребёнку свободы выбора и самостоятельности). Осуществляется выбор, ребёнок наилучшим способом реализует позицию субъекта, идя к результату от внутреннего побуждения, а не от внешнего воздействия).

### **2. По преобладающему (доминирующему) методу:**

**Репродуктивные технологии** (воспитанники усваивают готовые знания и воспроизводят их)

*методы репродуктивной группы:*

\* **Объяснительно-иллюстративные** (*объяснение, рассказ, беседа, лекция, демонстрация*). Деятельность педагога: сообщение готовой информации с помощью слов и наглядности. Деятельность воспитанников: восприятие, осознание, запоминание информации.

\* **Побуждающие репродуктивные** Деятельность педагога: организует и побуждает работу учащихся в целях формирования умений и навыков (*объяснение, показ приёмов работы, алгоритмизация, инструктаж*). Деятельность воспитанников: неоднократное воспроизведение сообщённых знаний (*решение сходных задач, работа по образцам, упражнение, практическая работа*).

### **3. По организационным формам:**

**Групповые технологии** – предполагают фронтальную работу, групповую (одно задание на разные группы), межгрупповую (группы выполняют разные задания в рамках общей цели), работу в статичных парах.

**Технология дифференцированного обучения** - предполагает дифференциацию по возрасту, уровню развития, полу; позволяет осуществлять

развивающее - дифференцированное обучение с учётом разнообразия состава воспитанников.

**Методы организации деятельности** воспитанников на занятии следующие: фронтальный, групповой, поточный методы, метод индивидуальных занятий и круговой тренировки.

*Фронтальный метод* наиболее эффективен т.к. упражнения выполняются всеми воспитанниками одновременно, с минимальными паузами. Он может применяться во всех частях занятия при совершенствовании и повторении пройденного материала, при обучении новым движениям и при воспитании двигательных качеств.

*Групповой метод* применяется при совершенствовании техники или при выполнении различных заданий на воспитание двигательных качеств. Разбивка на группы и выполнение различных заданий требуют подготовки инструкторов и актива воспитанников. Групповой метод позволяет контролировать занимающихся и вносить необходимые коррективы, направлять внимание на группу, выполняющую более сложные задания, или на менее подготовленную группу.

*Поточный метод* предусматривает поочерёдное выполнение учащимися упражнений. В спортивных играх это поочерёдные броски, нападающие удары. Применение этого метода в сочетании с разделением на группы позволит повысить плотность занятий и их интенсивность.

*Метод индивидуальных занятий* заключается в том, что занимающиеся получают задания и самостоятельно выполняют их. Он может сочетаться с другими методами, дополняя их.

*Круговая тренировка* может применяться при совершенствовании техники игры и комплексном воспитании двигательных качеств. Этот метод требует дифференцированного определения заданий. Выбор метода зависит от задач занятия и применяемых средств. Одна из наиболее существенных сторон современного занятия - его высокая моторная плотность. Эффективность занятия во многом зависит от творческого применения наиболее рациональных методов организации учебного процесса.

### **Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:**

- групповые учебно-тренировочные занятия;
- занятия по индивидуальным планам;
- учебные, тренировочные, товарищеские, календарные соревнования;
- восстановительно-профилактические и оздоровительные мероприятия;
- беседы по теоретическому курсу;
- практические занятия (упражнения, тренировки и т.п.)

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/ п	Наименование разделов и (или) тем	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
	Вводное учебное занятие	1ч	1ч		
<b>1</b>	<b>Теоретические занятия:</b>	<b>6ч</b>	<b>6ч</b>		опрос
1. 1	Основы знаний о физической культуре и ее развитие. Строение организма	3ч	3ч		
1. 2	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль.	2ч	2ч		
1. 3	Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь.	1ч	1ч		
<b>2</b>	<b>Практические занятия:</b>	<b>24ч</b>	<b>8ч</b>	<b>16ч</b>	наблюдение
2. 1	Гимнастика.	3ч	1ч	2ч	
2. 2	Легкая атлетика.	3ч	1ч	2ч	
2. 3	Подвижные игры.	3ч	1ч	2ч	
2. 4	Спортивные игры.	15ч	5ч	10ч	
<b>3</b>	<b>Контрольные испытания и соревнования.</b>	<b>3ч</b>	<b>1ч</b>	<b>2ч</b>	тестирование
	Промежуточная аттестация				<b>Контрольные тесты</b>
	<b>Итого:</b>	<b>34ч</b>	<b>16ч</b>	<b>18ч</b>	

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

### **Вводное занятие**

**Теория.** Формирование контингента обучающихся, ознакомление с расписанием занятий, правила поведения на занятии. Правила пожарной безопасности. План работы объединения на год. Форма одежды и внешний вид.

**Практика.** Практическая работа на выявление уровня начальной подготовки обучающегося.

### **Раздел 1. Теоретические занятия**

**Тема 1.1.** Основы знаний о физической культуре и ее развитие. Строение организма.

**Теория.** О развитие физической культуры в современном обществе. История зарождения физической культуры. Физическая культура и спорт в системе общего и дополнительного образования.

О влияние физических упражнений на организм человека. Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья и работоспособности.

Формирование у обучающихся устойчивых мотиваций на ЗОЖ. Необходимость занятиями физической культурой.

О двигательном режиме дня. Самостоятельные занятия физической культурой и спортом

**Тема 1.2.** Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль.

**Теория.** Понятие о гигиене. Гигиена физических упражнений. Отдых и занятия физической культурой и спортом. Личная гигиена. Гигиена обуви и одежды. Закаливание и его значение для растущего организма ребенка. Техника безопасности при занятиях различными видами спорта на стадионе, в спортивном зале.

**Тема 1.3.** Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь.

**Теория.** Правила проведения соревнований. Места занятий. Спортивная площадка (стадион), спортивный зал, подсобные помещения: раздевалка, душ, комната для хранения инвентаря. Оборудование и инвентарь для занятий различными видами спорта.

### **Раздел 2. Практические занятия**

**Тема 2.1.** Гимнастика

**Теория.** Техника безопасности. Гимнастические снаряды. Способы страховки.

**Практика.**

Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, в парах, на гимнастической скамейке и т.д.

Акробатические упражнения. Упражнения на гимнастических снарядах. Лазание.



Силовые упражнения. Преодоление полосы препятствий по методу круговой тренировки.

## **Тема 2.2.**Лёгкая атлетика

**Теория.** Основные фазы ходьбы и бега. Техника бега.

Прыжковая техника.

Техника метания.

**Практика.** Ходьба и медленный бег. Кросс 300 - 500м. Бег на короткие дистанции до 30-60м. Бег на длинные дистанции. Прыжки в длину с места, с разбега, в высоту, многоскоки. Метание мяча с места, на дальность, в цель. Специальные беговые упражнения. Старт высокий, низкий. Стартовый разгон.

## **Тема 2.3.**Подвижные игры

**Теория.** Правила игры.

**Практика.**

“Взятие высоты”, “Салки”, “Борьба за мяч”, “Перестрелка” и т.д.  
Эстафеты на месте, в движении, без предметов, с предметами.

## **Тема 2.4.**Спортивные игры

### **2.4.1.**Баскетбол

**Теория.** Тактика защиты, тактика нападения

**Практика.**

Стойки и перемещения. Индивидуальные и командные действия.

### **2.4.2.**Бадминтон

**Теория.** Атака. Защита. Обманные движения. Система взаимодействия бок о бок. Система диагонального взаимодействия. Взаимодействие в линию.

**Практика.** Игра в парном разряде. Игра в одиночном разряде

### **2.4.3.**Настольный теннис

**Теория.** Тактика парной игры. Подбор пар. Варианты тактики парной игры.

**Практика.**

Хват ракетки. Чередование и сочетание 2-3 различных приемов игры в быстром темпе по заданным квадратам. Сочетание сложных подач с защитными и атакующими ударами. Контрудары.

### **2.4.4.**Футбол

**Теория.** Техника передвижения.

Виды обманных движений.

Правила игры.

**Практика.** Бег по прямой, изменяя скорость и направление. Повороты во время бега налево и направо. Остановки во время бега. Удары по мячу ногой. Удары правой и левой ногой, внутренней стороной стопы, внутренней и внешней частью подъема. Остановка мяча. Остановка подошвой и внутренней стороной стопы. Ведение мяча. Ведение внешней частью, внутренней частью подъема и внутренней стороной стопы. Правой и левой ногой поочередно. Обманные движения (финты). Обучение финтам: неожиданный рывок с мячом, во время ведения внезапная отдача мяча назад, откатывая его подошвой партнеру. Отбор мяча. Перехват мяча. Командные действия.

### **Раздел 3. Контрольные испытания и соревнования.**

#### **Практика.**

Сдача контрольных нормативов по общей, специальной физической и технической подготовленности.

#### **Планируемые результаты**

По окончании обучения программы по ОФП воспитанники **должны знать:**

- сведения по истории, теории и методике физической культуры;
- о врачебном контроле и самоконтроле;
- сведения о гигиене;
- сведения по технике безопасности; о первой медицинской помощи при травмах;
- сведения о технике и тактике различных видов спорта;
- о правилах и организации проведения соревнований;
- об инвентаре, о правилах поведения на спортивных сооружениях;

#### **должны уметь:**

- выполнять контрольные нормативы по ОФП для своего возраста;
- оказать первую помощь при спортивных травмах;
- выполнение нормативов по ОФП по разделам программы: лёгкая атлетика, гимнастика, лыжная подготовка, игровые виды и др.

#### **Календарный учебный график**

	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
1 пол.	4	4	4	4					
2 пол.					2	4	5	4	3

## **Материально-техническое обеспечение**

МАОУ «Первомайская средняя школа» располагает необходимой материально-технической базой для проведения всех видов занятий, предусмотренных учебным планом.

Реализация программы обеспечена наличием учебных кабинетов оборудованных средствами мультимедийного обучения для демонстрации презентационного материала всех видов учебных занятий.

Материально-техническая база соответствует действующим санитарным и противопожарным нормам.

Для реализации программы используются:

- спортивная форма и обувь на каждого занимающегося;
- спорт инвентарь: маты, мячи (баскетбольные, футбольные, теннисные, малые), гимнастические палки, шведская стенка, бревно, обручи, гимнастические скамьи, кегли, скакалки, ракетки для тенниса и бадминтона, воланы, футбольные ворота;
- технические средства обучения (телевизор, видео, проектор)
- физкультурный зал (зал 30 на 20, палубный, деревянный пол, разметка, стены ровные, без выступов, температура воздуха 16-18 градусов, достаточное освещение, вентиляция, шумоизоляция, достаточное количество спортивного оборудования), спортивный стадион.

## **Формы контроля, аттестации**

При составлении плана учебно-тренировочных занятий учитывается то, что программа составлена из отдельных самостоятельных разделов двигательной деятельности, отличной друг от друга по характеру и объёму. В связи с этим при планировании занятий учитываются индивидуальные особенности воспитанников. В связи с этим учитывается и система контроля знаний, умений и навыков.

Начальный этап контроля: Общий срез проходит при записи в объединение и на первых занятиях (беседа с ребёнком, результаты контрольных упражнений, педагогические наблюдения).

Промежуточный контроль - конец учебного года (тестирование, контрольные тесты по ОФП, соответствующие возрасту воспитанников). Кроме того, в объединении практикуется тематический контроль после прохождения каждой темы (т.к. программа состоит из нескольких самостоятельных разделов двигательной деятельности). Поэтому учебно-тренировочный цикл по каждому разделу программы завершается контрольными испытаниями по теории и практике

пройденного материала. Контрольные нормативы составляются педагогом на основе общепринятых для данной возрастной группы. Кроме того, формой подведения итогов по реализации данной программы является участие воспитанников в соревнованиях различных уровней (школьных, районных, областных).

### **Оценочные материалы**

Качественные критерии характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включёнными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

Количественные критерии определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, педагог реализует не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определённый период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности учащихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности). При этом учителю необходимо быть максимально тактичным, внимательным, не унижать человеческое достоинство обучающегося, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре.

Для оценки уровня развития физических качеств и осуществления контроля за двигательной подготовленностью занимающихся широко применяют различные упражнения - тесты: прыжок в длину с места и разбега, метание набивного мяча, шестиминутный бег, наклон вперед стоя на скамейке и сидя на полу, бег на различные дистанции, поднятие туловища из положения лежа на спине, сгибание-разгибание рук в упоре, подтягивание на перекладине, челночный бег и т.д. Существуют множество тестов и для определения координации, равновесия, гибкости, выносливости, ловкости, силы отдельных мышечных групп и других физических способностей. Тесты дают возможность получить объективные данные об уровне развития двигательных способностей учащихся различных возрастов. Преимущество названных тестов заключается в том, что они сравнительно легко запоминаются и их выполнение не требует от школьников длительного разучивания. При проведении контрольных испытаний необходимо руководствоваться следующими требованиями:

1. Контрольные испытания должны проводиться в одинаковой для всех детей обстановке и в одно и то же время.

2. Методика контрольных проверок должна обеспечивать минимальные затраты времени на выполнение тестов.

3. Контрольные упражнения должны быть доступными для всех учащихся, независимо от их физической подготовленности и отличаться простотой измерения и оценки результатов.

4. Рекомендуемая последовательность контрольных упражнений для проверки уровня двигательной подготовленности может быть следующей: в первый день – скоростные и скоростно-силовые качества, во второй – сила и выносливость, в последующие – координация, ловкость и другие физические качества.

Контрольные тесты проводятся в виде четырехборья (форма проведения - игра): Прыжки в длину; отжимание в упоре лежа; челночный бег; бег на 60 м.

### Нормативы

Упражнения	Мальчики			Девочки		
	9,8	10,3	10,8	10,1	10,5	11,3
Челночный бег 4×9 м, сек	9,8	10,3	10,8	10,1	10,5	11,3
Бег 60 м, с	9,4	10,0	10,8	9,8	10,4	11,2
Прыжки в длину с места, см	180	170	150	170	160	145
Отжимания в упоре лежа	23	18	13	18	12	8

Проведение контрольных испытаний, способы их выполнения и оценка результатов тестирования осуществляется по общепринятым правилам.

**Кадровое обеспечение:** программу реализует педагог дополнительного образования.

### Воспитательный компонент

Система воспитательной работы основывается на базовых принципах Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года. Обязательным условием учебно-тренировочного процесса является единство обучения и воспитания. Обучения должно быть воспитывающим.

Взаимная помощь при выполнении упражнений, совместное выполнение заданий воспитывает у детей чувство дружбы и товарищества. Необходимо также воспитывать у занимающихся чувство справедливости в спортивной борьбе, уважение к сопернику.

Строгое соблюдение установленных правил на занятии, требовательность к внешнему виду учащихся, наличие спортивной формы, образцовый внешний вид педагога содействует воспитанию аккуратности, точности, опрятности.

### **Методические пояснения**

Реализация дополнительной общеразвивающей программы должна проходить в полном соответствии с требованиями законодательства Российской Федерации в области образования, нормативными правовыми актами, регламентирующими данное направление деятельности.

При обучении необходимо предусмотреть различные виды учебных занятий: лекции, практические и семинарские занятия, лабораторные работы, круглые столы, мастер-классы, мастерские, деловые игры, ролевые игры, тренинги, семинары по обмену опытом, выездные занятия, консультации и другие виды учебных занятий, используя при этом технические средства, способствующие лучшему теоретическому и практическому усвоению программного материала: видеофильмы, компьютеры, мультимедийные программы.

Для закрепления изучаемого материала рекомендуется проводить тестирование, а также практические занятия на специальном оборудовании.

При оценке качества подготовки слушателей необходимо широко использовать методологию экспертной оценки. Экспертные оценки - основаны на суждениях специалистов и выражаются в качественных оценках процессов или явлений, не поддающихся непосредственному измерению.

Основные методические материалы следует размещать на электронном носителе для последующей выдачи обучающимся.

### **Список литературы**

Реализация программы обеспечена необходимым библиотечным фондом (печатными или электронными изданиями, включая электронные базы периодических изданий).

Библиотечный фонд помимо учебной литературы включает официальные, справочно-библиографические и периодические издания. По профилю программы имеются отечественные журналы:

1. Барчукова Г. В. Теория и методика настольного тенниса. – М., 2006

2. Верхошанский Ю.В. Основы специальной подготовки спортсмена. - М.,1988
3. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. – М.,1980
4. Голощапов Б.Р. История физической культуры. – М.,2009
5. Гришина Ю.И.Общая физическая подготовка. - М.,2010
6. Каганов Л.С. Развиваем выносливость. – М.,1990
7. Ловейко И.Д.Формирование осанки у учащихся. - М.,1982.
9. Лукьяненко В.П. Физическая культура: основы знаний.- М.,2005.
10. Менхин Ю.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика.- Ростов - на - Дону,2002.
11. Новиков Ю.Н. Физкультура или спорт. – М.,1996
12. Окунев О.Р. Бадминтон. – М.,2009