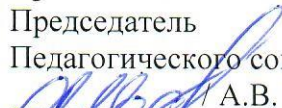
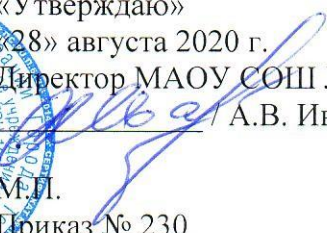


Департамент образования администрации Города Томска  
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа №37

Рассмотрена на заседании  
Педагогического совета  
МАОУ СОШ №37 г.Томска  
Протокол № 12 от 28.08.2020г.  
Председатель  
Педагогического совета  
 А.В. Иванов



«Утверждаю»  
«28» августа 2020 г.  
Директор МАОУ СОШ № 37  
 А.В. Иванов  
М.П.  
Приказ № 230  
от «28» августа 2020г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«Здоровое поколение»**

Направленность: физкультурно-спортивная  
Возраст учащихся: **15 - 17 лет**  
Срок реализации: 1 год (136 час.)  
В неделю: 4 часа

Автор-составитель:  
Чехунова Наталия Сергеевна,  
педагог дополнительного  
образования

Томск 2020

## **Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы:**

### **Пояснительная записка.**

Программа «Здоровое поколение» создана на основе городской программы воспитания и дополнительного образования детей «Здоровое поколение», МАОУ ДО ДОО(П)Ц «ЮНИОР» г. Томска.

**Основная направленность** дополнительной образовательной программы «Здоровое поколение» – создание благоприятных условий для всестороннего развития и укрепления психического и физического здоровья учащихся, посредством физических упражнений и использования соревновательной технологии.

Программа «Здоровое поколение» является примером интеграции общего и дополнительного образования.

На современном этапе содержание дополнительных общеобразовательных программ ориентировано на:

- создание необходимых условий для личностного развития учащихся, их позитивной социализации и профессионального самоопределения;
- удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся в интеллектуальном развитии;
- формирование и развитие творческих способностей учащихся, выявление, развитие и поддержку талантливых учащихся;
- обеспечение духовно-нравственного, гражданского, патриотического, трудового воспитания учащихся;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся;

**Рабочая программа дополнительного образования «Здоровое поколение» разработана в соответствии со следующими нормативными документами:**

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (статья 75 «Дополнительное образование детей и взрослых»);

- Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. №1726-р);
- Приказ министерства просвещения России от 09.11.2018 N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (Зарегистрировано в Минюсте России 29.11.2018 N 52831);
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНОДПО «Открытое образование», 2015 г.);
- Письмо Минобрнауки России от 18 ноября 2015 г. N 09-3242 "Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. N 41 г. Москва «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
- Санитарно-эпидемиологические правил и нормативов СанПиН 2.4.4.3172-14 (Зарегистрировано в Минюсте России 20 августа 2014 г. N 33660);
- Устав МАОУ СОШ № 37 г. Томска.

**Адресат программы:** данная программа разработана для детей обучающихся в муниципальной общеобразовательной школе, а также для детей, относящихся к категории «трудных». Возраст детей, участвующих в реализации данной образовательной программы, 15 – 17 лет.

**Данная программа является актуальной** так, как проблема совершенствования школьного физического воспитания в России всё больше привлекает внимание специалистов. Для поддержания достаточного уровня физического и психического здоровья школьникам необходимы регулярные занятия физической культурой и спортом. Для достижения положительного результата необходима система тренировок и соревнований, где ученик может увидеть результат своей физкультурно-спортивной деятельности. Соревнования и спортивные конкурсы имеют большое мотивационное значение, позволяют

школьникам отслеживать рост личных результатов, совершенствоваться и достигать поставленных целей.

В этой связи решающее значение приобретает знание личностных характеристик школьников подросткового возраста, которые определяют эффективность учебно–педагогического процесса в области физической культуры, что позволяет повысить интерес школьников, как к организованным, так и к самостоятельным занятиям физической культурой и спортом. Это подводит к мысли о необходимости единого подхода, как к физическому, так и психическому здоровью. Кроме этого образовательная программа помогает формировать у учащихся целостное представление о физической культуре и спорте, её возможности повышения работоспособности и улучшения состояния здоровья, а главное - воспитание личности, способную к самостоятельной, творческой деятельности.

**Новизна** образовательной программы заключается в том, что систематические занятия физическими упражнениями и участие в соревнованиях повышают физическую работоспособность, раскрывают творческие возможности подростков. Процесс формирования знаний, умений и навыков неразрывно связан с задачей укрепления нравственного, психического и физического здоровья учащихся, а главное - с формированием установки на активное приобщение личности к физической культуре и спорту.

### **Цель, задачи программы.**

**Цель программы** - содействие всестороннему развитию личности учащихся, популяризация спорта и здорового образа жизни, формирование у детей мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом через участие в соревновательной деятельности.

Достижение цели образовательной программы предусматривает решением следующих **задач**:

- Укрепление здоровья, повышение работоспособности учащихся;
- Воспитание и удовлетворение потребности в систематических занятиях физическими упражнениями и участия в соревновательной деятельности;
- Содействие нормальному физическому развитию;
- Индивидуальный подход в обучении и развитии физических качеств;
- Обучение жизненно – важным двигательным умениям и навыкам, применение их в соревновательной деятельности ;
- Развитие двигательных способностей;

- Содействие воспитанию нравственных и морально-волевых качеств, развитию психических процессов (представления, памяти, мышления, настойчивости, упорства, уверенности, смелости, ответственности и др.) и свойств личности;
- Воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений и участия в соревнованиях;
- Приобретение необходимых знаний в области гигиены, физкультуры и спорта;
- Привлечение большего количества детей для участия в спартакиадах школы и города;
- Развитие массовых видов спорта среди школьников.

**Отличительная особенностью** данной программы является система спортивно-массовых мероприятий, с разнообразием представленных видов спорта и направленностей, а также различных форм досуговой деятельности.

**Своеобразие и педагогическая целесообразность** образовательной программы заключается в том, чтобы помочь подросткам найти себя в быстро меняющемся мире событий и информации, закалить волю и характер, стать сильнее, благороднее, мудрее, научиться находить оптимальные решения в различных ситуациях с помощью занятий физической культурой и спортом и осуществления соревновательной деятельности. Занятия спортом и участие в соревнованиях воспитывают у подростков командное чувство, творческое отношение к спортивной деятельности, формируют умение ориентироваться в окружающей действительности, развивают физические способности, создают возможности по формированию жизненно важных двигательных умений и навыков. Подростки становятся доброжелательными, имеют более высокую самооценку и уверенность в своих силах и возможностях.

#### **Содержание программы.**

Программа включает в себя необходимый объём теоретических знаний в области:

- Основ техники гимнастики, лыжных ходов;
- Личной гигиены;
- Правила проведения при выполнении индивидуальных упражнений;
- Техничко-тактические действия во время спортивных игр;
- Поведения на соревнованиях, правил соревнований по видам спорта;

Подростковый возраст является важным периодом в развитии двигательных функций школьников. С 15-летнего возраста у детей складываются благоприятные предпосылки для углубленной работы по развитию двигательных способностей и их сочетаний (скоростных, скоростно–силовых, выносливости, силы и гибкости). В этом возрасте продолжается овладение базовыми двигательными действиями, включая технику основных видов спорта (лёгкая атлетика, гимнастика, спортивные игры, плавание, лыжные гонки). Углубляются знания по личной гигиене, влиянию занятий физическими упражнениями на основные системы организма, на развитие волевых и нравственных качеств. На тренировочных занятиях школьники получают представления о методике самостоятельных тренировок, их взаимосвязи с основами здорового образа жизни. Во время изучения разделов программы пополняются представления учащихся об основных видах спорта, соревнованиях, инвентаре, правилах техники безопасности и оказании первой медицинской помощи при травмах.

Большое значение в подростковом периоде придаётся решению воспитательных задач: привычке к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитанию ценностных ориентаций на здоровый образ жизни. На тренировочных занятиях педагог должен обеспечить овладение учащимися организаторскими навыками проведения занятий, инструктора, капитана команды, судьи, содействовать формированию адекватной оценки своих возможностей и мотивов самосовершенствования.

### **Учебный план программы.**

Учебно – тематический план дополнительной программы содержит объём учебного времени, который составляет 136 часов в год при нагрузке 4 часа в неделю. В том числе и соревновательная деятельность.

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации / контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Спортивные игры	47	5	42	Тестирование
2.	Легкая атлетика	45	5	40	Тестирование
3.	Гимнастика	22	2	20	Тестирование

4.	Лыжная подготовка	22	2	20	Тестирование
	Итого часов:	136	14	122	Тестирование

### Учебно-тематический план программы.

№	Разделы программы	Количество часов
1.	<b>Спортивные игры:</b>	<b>47</b>
1.1	Баскетбол:	28
1.1.1	Соревновательная деятельность.	12
1.1.2	Теоретические сведения	3
1.1.3	Двусторонняя игра	2
1.1.4	Изучение технико-тактических элементов	11
1.2	Волейбол:	19
1.2.1	Теоретические сведения	2
1.2.2	Двусторонняя игра	7
1.2.3	Изучение технико-тактических элементов	10
2.	<b>Легкая атлетика:</b>	<b>45</b>
2.1	Соревновательная деятельность	4
2.2	Теоретические сведения	5
2.3	Практические занятия	36
3.	<b>Гимнастика:</b>	<b>22</b>
3.1	Теоретические сведения	2
3.2	Акробатика	13
3.3	Силовая подготовка	7
4.	<b>Лыжная подготовка:</b>	<b>22</b>
4.1.	Теоретические сведения	2
4.2	Прохождение дистанции до 3 км	8
4.2	Спуски с горы и подъемы в гору	4
4.3	Изучение техники лыжных ходов	8
	<b>Всего часов:</b>	<b>136</b>

## **Учебно-тематическое планирование.**

### **Спортивные игры.**

Баскетбол – правила игры, правила судейства, жесты судьи, стойка игрока, передвижение, остановка прыжком, ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте; ведение мяча правой и левой рукой с места, броски в кольцо. Двухсторонняя игра в баскетбол.

Волейбол – правила игры, правила судейства, жесты судьи, ходьба и бег с остановками, стойка игрока; передача мяча сверху двумя руками, снизу, подачи. Двухсторонняя игра в волейбол.

### **Лёгкая атлетика.**

Правила соревнований, техника бега. Низкий старт. Бег 60, 100, 200, 400, 800, 1000 метров, старт из различных исходных положений. Бег с ускорением; поворот и переменный бег, равномерный бег до 2000 метров. Прыжок в длину в шаге. Метание малого мяча и гранаты способом «из – за спины через плечо», из положения скрестного шага на дальность, из положения «лёжа». Тройной прыжок с места. Прыжки в длину с разбега способом «согнуть ноги» - движения рук и ног в полёте. Прыжок с места; тройной с места и с разбега. Эстафетный бег: передача эстафетной палочки на месте и в движении.

Специальные упражнения для освоения техники барьерного бега. Специальные упражнения барьериста, пробегание одного лежачего барьера. Пробегание нескольких барьеров, пролазание барьера и проползание под барьером. Эстафетный бег, финиширование, барьерный бег. Преодоление полосы препятствий. Бег с препятствиями. Подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями.

### **Гимнастика..**

Правила соревнований. Комплексы упражнений гимнастики с предметами и без предметов, лазание и перелазание, упражнения в равновесии, висы и упоры – мальчики – висы согнувшись и прогнувшись, подтягивания в висе, поднятие прямых ног в висе, акробатика, силовые упражнения в висах и упорах, из различных положений на различные группы мышц. Висы и упоры. Акробатика: два кувырка вперёд слитно, «мост» из положения «стоя» с помощью, мальчики - стойка на голове с согнутыми ногами; девочки – кувырок назад в «полушпагат». Упражнения с гантелями, эспандерами.



Акробатика – мальчики – из упора приём силой – стойка на голове и руках ( с помощью ); длинный кувырок вперёд с трёх шагов.

#### **Лыжная подготовка.**

Правила соревнований, основы техники передвижения. Попеременный двухшажный ход, одновременные одношажные, двухшажные и бесшажные ходы. Спуски с пологих склонов с прохождением ворот из лыжных палок. Торможение «плугом» и «упором». Повороты переступанием в движении. Подъем по пологому склону различными способами. Прохождение дистанции 1,2,3,4, 5 км.

#### **Планируемые результаты.**

Планируемые результаты и способы их проверки: физическая подготовленность определяется с помощью участия в соревнованиях и спортивных конкурсах, а также в тестах физической подготовленности, где необходимо показывать результаты на уровне среднего и выше среднего уровня основных физических способностей.

#### **Планируемые результаты:**

- Увеличение количества детей, участников программы «Здоровое поколение».
- Повышение мотивации у школьников к здоровому образу жизни.
- Увеличение количества детей, занимающихся массовыми видами спорта.
- Повышение уровня общей и специальной физической подготовленности детей.
- Выявление способных и талантливых юных спортсменов среди школьников.
- Повышение уровня здоровья, повышение работоспособности учащихся;
- Потребность в систематических занятиях физическими упражнениями и участия в соревновательной деятельности;
- Нормальное физическое развитие школьников, повышение двигательной активности.
- Овладение жизненно – важными двигательными умениями и навыками, применение их в соревновательной деятельности;
- Высокий и выше среднего уровень развития двигательных способностей;

- Положительные проявления нравственных и морально-волевых качеств и др. свойств личности на соревнованиях и в жизни.
- Повышение дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений и участия в соревнованиях.
- Использование знаний в области гигиены, физкультуры и спорта;
- Развитие массовых видов спорта среди школьников.

## **Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий:**

### **Календарный учебный график**

Сроки реализации данной дополнительной программы: в течении 1 года. Важными требованием к учебно-тренировочному занятию являются: обеспечение дифференцированного подхода к учащимся с учётом здоровья, физического развития, пола, двигательной подготовленности и образовательной направленности. Календарный учебный график для муниципальных образовательных учреждений утверждается Распоряжением департамента образования администрации Города Томска. Учебный год в объединениях дополнительного образования начинается с 01 сентября и заканчивается 24 мая; продолжительность учебного года составляет 34 недели.

В зависимости от условий своей деятельности педагог может сам подобрать упражнения и игры. В данной программе нет специальных упражнений и нормативов, педагог должен сам подбирать упражнения, чтобы осуществлять контроль за физической, теоретической и технической подготовленностью учащихся.

В программе имеется календарь соревнований на год, который представлен городской спартакиадой «Здоровье» и школьной спартакиадой «Мы выбираем здоровый образ жизни!». Данные соревнования и спартакиады служат ориентиром для педагога в определении уровня физической подготовленности (высокий, средний, низкий) воспитанников и развития УУД.

На каждом занятии планируются упражнения на развитие комплекса физических качеств. Объём подготовительных и специальных упражнений постоянно изменяется. При проведении спортивных и подвижных игр рекомендуется использовать игры, которые имеют определённую направленность для более успешного освоения техники и правил разучиваемой спортивной игры, для развития физических качеств, а также для эмоциональной

разрядки. В условиях осенне–весеннего периода проводится кроссовая подготовка, зимой – лыжная подготовка.

### **Условия реализации программы.**

По данной программе обучается 1 группа по 4 часа в неделю, продолжительность занятия 40 минут. Количество детей в группе – 15 человек.

### **Формы занятий:**

Практические и теоретические занятия проводятся в форме групповых упражнений, а также используется индивидуальный способ организации с учётом индивидуальных особенностей, соревновательное занятие: командное и личное.

### **Приемы и методы организации учебно-воспитательного процесса:**

В зависимости от поставленных задач на занятиях используется фронтальный, поточный, групповой, круговой, игровой и соревновательный методы организации учащихся.

Для сохранения ритма и темпа движений при выполнении упражнений используются:

- сопутствующие сигналы;
- ритмическое музыкальное сопровождение;
- четкая команда и свисток.

Для поддержания ритма и темпа движений, а также для эмоциональной разрядки используется музыкальное сопровождение.

Физическая нагрузка планируется не более 60% от максимально возможной и ее повышение осуществляется путем увеличения количества упражнений, времени их выполнения, скорости и укорочения отдыха в паузах. Тренировочная нагрузка повышается поэтапно и составляет 70% от максимально возможной.

### **Методы обучения:**

1. Информационно-рецептивный метод;
2. Метод проблемного обучения;
3. Метод строго регламентированного упражнения;
4. Метод круговой тренировки;
5. Игровой метод;
6. Соревновательный метод.

### **Приёмы обучения:**

1. Предметная наглядность;
2. Наглядно-слуховые приемы;

### 3. Вербальный метод;

Основные формы учебно – тренировочной работы:

- Групповые теоретические и практические занятия по расписанию;
- Инструкторская и судейская практика;
- Просмотр учебных фильмов, видеозаписей;
- Спортивные соревнования;
- Спортивные конкурсы;
- Тестирование двигательных способностей;

Основными показателями выполнения программных требований являются:

- Выполнение контрольных нормативов;
- Владение знаниями по теории физической культуры и спорта;
- Усвоение навыков судейства;
- Владения правилами спортивных соревнований и их назначения;
- Способность применять основные приёмы самоконтроля;
- Знать правила самостоятельной тренировки двигательных способностей;
- Участие в соревнованиях и спортивных конкурсах;
- Участие в тестировании физической подготовленности.

#### **Формы аттестации.**

Основными формами подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы являются:

- Участие в соревнованиях по плану представленному в программе;
- Тестирование (2 раза в год);
- Товарищеские встречи;
- Спортивные конкурсы;
- Викторины;

Тестирование проводится с целью определения эффективности занятий 1-2 раза в год по выбору педагога. Тесты выбираются педагогом исходя из цели занятий. Участие в соревнованиях, конкурсах и другое осуществляются по годовому плану мероприятий.

**Формы занятий и подведения итогов по каждому разделу программы.**

Раздел программы:	Формы занятий	Формы подведения итогов
I Теоретический материал	Беседа, рассказ, чтение, доклад, сообщение, реферат	Тестирование, викторина, игра, опрос, конференция
II Практический материал 1. Гимнастика; 2. Лёгкая атлетика; 3. Плавание; 4. Спортивные игры.	Игровое, учебно-тренировочное, подготовительное занятие. Закаливание, «сухое» плавание, плавание ОФП, СФП, технико – тактическое занятие, учебное, контрольное, соревновательное занятие	Тестирование Спортивные праздники, конкурсы, соревнования, судейская практика.

### **Оценочные материалы.**

#### **Двигательные умения и навыки:**

- Пробегать с максимальной скоростью:
  - 60 м, 100м, 200м, 400м;
  - челночный бег 3X10м;
  - в равномерном темпе до 1км (мальчики и девочки);
- Выполнять прыжки:
  - в длину с места;
  - в длину с разбега;
- Осуществлять эстафетный бег в разных комбинациях.
- Выполнять силовые упражнения:

- на пресс;
- подтягивание на высокой перекладине (м);
- сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (д);
- Выполнять упражнение на определение уровня гибкости (наклон вперёд из положения сидя ноги врозь).
- В спортивных играх:
  - знать правила;
  - уметь выполнять командные действия;
  - осуществлять игру;
- Владеть прикладными спортивными навыками:
  - осуществлять марш-бросок;
  - преодолевать барьеры и препятствия.

### **Спортивные мероприятия.**

#### **Условия проведения соревнований (спартакиады):**

Соревнования проводятся по видам спорта согласно правилам.

Первый этап – внутришкольные соревнования;

Второй этап – городские соревнования.

#### **1. Программа городской спартакиады «Здоровье»**

<b>№</b>	<b>Вид соревнования</b>	<b>Участники</b>	<b>Количество</b>
1	Соревнования «Президентские состязания»	6 -10 классы 8+8 из одного класса	Не более 3 команд от ОУ
2	Легкая атлетика	сборная команда ОУ по отдельному положению	По отдельному положению
3	Волейбол (юноши)	сборные команды ОУ	10 участников
4	Волейбол (девушки)	сборные команды ОУ	10 участников
5	Баскетбол (юноши)	сборная команда ОУ (9-11 классы)	10 участников
6	Баскетбол (девушки)	сборная команда ОУ (9-11 классы)	10 участников

#### **2. Программа школьной спартакиады «Мы выбираем здоровый образ жизни!»**

№ п/п	Вид программы	Классы	Сроки проведения
1.	Осенний кросс (День здоровья, «Золотая осень»)	9-11	сентябрь
2.	Соревнования по лёгкой атлетике на приз «Деда Мороза»	9-11	Декабрь
3.	Баскетбол	9-11	Январь-февраль
4.	Президентские состязания	10	Ноябрь-январь
5.	Военно-спортивный конкурс «Вперёд, мальчишки!»	9-11	февраль
6.	«А ну–ка, девушки»	9-11	март
7.	«День Бегуна» в рамках «Дня здоровья»	9-11	май
8.	Волейбол	9-11	Ноябрь-декабрь
9.	Соревнования по лыжным гонкам «Быстрая лыжня»	9-11	Февраль -март

### 3. План Всероссийских массовых соревнований

№ п/п	Вид программы	Классы	Сроки проведения
1.	Кросс нации	9-11	Сентябрь
2.	Лыжня России	9-11	Февраль
3.	Российский Азимут	9-11	Май

### Методическое обеспечение образовательной программы.

#### Оборудование:

1. Спортивные мячи (баскетбол, футбол, волейбол)
2. Скакалки.
3. Гимнастические палки.
4. Гимнастическая стенка, лесенки.
5. Гимнастические маты.
6. Гимнастические скамейки.
7. Стойки.
8. Кубики, флажки, обручи, малые мячи.
9. Эстафетные палочки.
10. Барьеры.

11. Гимнастические снаряды.
12. Баскетбольные кольца.
13. Волейбольная сетка и стойки.
14. Теннисные столы.
15. Теннисные ракетки, шарики, сетки.
16. Лыжи, лыжные палочки, ботинки.

#### **Дидактический материал:**

Альбомы с рисунками и фотографиями, плакаты, отображающими технику физических упражнений, макеты физкультурных площадок, наглядный набор мелких физкультурных пособий (обручи, палки, флажки, мячи, шнуры, ленты, шесты), альбомы и фотографии праздников, игры, видео диски.

#### **Техническое оснащение занятий:**

- фотоаппарат;
- телевизор;
- видеокамера;
- музыкальный центр;
- аудио и видео диски;
- флешки.

#### **Список литературы:**

1. Копылов Ю.А // «Разработать славянский национально – региональный компонент учебного предмета», «Физическая культура в школе 2003, №3, с. 43.
2. Лебедев Н.А // «Важный для здоровья и общедоступный», «Физическая культура в школе» 2003, №3, с.64.
3. Летвинов Е.И, Виленский М.Я, Туркунов Б.И «Программа физического воспитания учащихся I – XI классов, основанная на одном из видов спорта ( баскетбол )», М., 1996 г.
4. Лях В.И, Мейсон Г.Б «Программа «Физическое воспитание учащихся I – XI классов с направленным развитием двигательных способностей», М., 1993 г.
5. Лях В.И, Кофман Л.Б, Мейсон Г.Б «Комплексная программа физического воспитания учащихся I – XI классов», М.,
6. Материалы международной научно – практической конференции «Актуальные проблемы безопасности жизнедеятельности, здоровья при занятиях физической культурой и спортом», Томск, 1999;
7. Озолин Н.Г. «Настольная книга тренера» («Наука побеждать»), М., ООО «Издательство Астрель», 2002, с.864;



8. Погадаев Г.И «Настольная книга учителя физической культуры», М., «ФиС», 1998;
9. Сиваков В.И // «О психоэмоциональном перенапряжении школьников», «Физическая культура в школе» 2004, №2, с. 74.
10. Чехунова Т.И «Программа по физической культуре для классов с ежедневным занятием физической культурой», Томск, 1999 г.
11. Городская программа воспитания и дополнительного образования детей «Здоровое поколение», МАОУДОДОО(П)Ц «ЮНИОР», Томск, 2014