

**Оглавление**

**Раздел № 1. Комплекс основных характеристик образования**

* Пояснительная записка.
* Цель и задачи программы.
* Содержание программы: учебный план, содержание учебного плана.
* Планируемые результаты.

**Раздел № 2. Комплекс организационно-педагогических условий**

* Формы аттестации.
* Оценочные материалы.
* Условия реализации программы (материально-техническое, кадровое, информационное обеспечение).
* Методические материалы.
* Рабочие программы учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей).
* Рабочая программа воспитания.
* Календарный план воспитательной работы.
* Календарный учебный график.
* Список литературы.

**Раздел № 1. Комплекс основных характеристик образования**

**Пояснительная записка**

**Направленность программы**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа секции ГТО «Горжусь тобой, Отечество!» физкультурно-спортивной направленности.

НОРМАТИВНО-ПРАВОВЫЕ ОСНОВАНИЯ ПРОЕКТИРОВАНИЯ И РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

- Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р);

- Концепция развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 28.12.2021 № 3894-р (ред. от 29.09.2022);

- Постановление главного санитарного врача Российской Федерации 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»;

- Постановление главного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685- 21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания (рзд. VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания, обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»);

- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 N 09-3242 "О направлении информации" (вместе с "Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)");

- Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 N ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социальнопсихологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей);

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ».

- Устав МБОУ ДО ДЮСШ «Олимп».

**ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ**

Программа секции ГТО «Горжусь тобой, Отечество!» направлена на укрепление здоровья, физического развития и физической подготовки обучающихся, на оздоровление, развитие гражданской активности обучающихся, воспитание патриотизма, убежденности в необходимости развития физических качеств, широкое использование на занятиях физических упражнений общеразвивающей и прикладной направленности, подвижных игр и эстафет, что способствует эмоциональности занятий и, как следствие, повышает их эффективность.

Программа направлена на подготовку обучающихся к службе в армии, развитию не только физического, но и психического здоровья, морально-нравственных качеств личности, что, в свою очередь, способствует формированию гражданско-патриотических взглядов и профилактике различных вредных привычек.

        Программа предусматривает широкое использование на занятиях физических упражнений общеразвивающей и прикладной направленности, подвижных игр и эстафет, что способствует эмоциональности занятий и, как следствие, повышает их эффективность. Предусмотрен ряд теоретических занятий (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных кинофильмов, кино- или видеозаписей, просмотра соревнований).

 **Связь с уже существующими программами по данному направлению**

Программа «ГТО» разработана на основе рабочей программы «Физическая культура», (предметная линия учебников М.Я. Виленского, В. И. Ляха. 5-9 классы. Автор программы В.И. Лях. Москва, Просвещение 2013 год.).

**Степень авторства:** модифицированная.

**Актуальность программы:** важной задачей в системе патриотического воспитания и подготовки учащихся к служению в Вооруженных силах остается укрепление их здоровья, повышение уровня физической подготовленности, формирование у них гражданского долга защищать Родину, содействие получению необходимых здоровьесберегающих знаний, умений и навыков.

Пропаганде здорового образа жизни и гражданско-патриотического воспитания учащихся призвана способствовать программа ГТО «Горжусь тобой отечество».

**Отличительные особенности программы:** состоит в том, что занятия  с оздоровительной направленностью являются уникальной естественной средой для формирования позитивной самооценки обучающихся, избавляют от неуверенности в себе, способствуют самоконтролю, а также позволяют избегать рисков, опасных для здоровья, помогают приобретать полезные навыки и привычки.

Основными формами учебно-тренировочной работы в секции являются: групповые занятия, участие в соревнованиях, теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных кинофильмов, кино- или видеозаписей, просмотра соревнований), медико-восстановительные мероприятия, культурно-массовые мероприятия, участие в конкурсах и смотрах.

**Педагогическая целесообразность** - Успешность выполнения обучающимися нормативов, «ГТО», во многом зависит от правильности подбора и применения в процессе физической подготовки упражнений общеразвивающей направленности и упражнений избирательно направленного воздействия, включающих в работу определенные мышечные группы и системы организма.

**Адресат:** обучающиеся от 15 до 17 лет.

 **Объём программы:**

Программа рассчитана на 42 часа.

- Форма обучения – очная (Закон № 273-ФЗ, ст.17).

-Форма организации образовательной деятельности – групповая. Группы разновозрастные.

**Режим занятий:**

Занятия проводятся 4 раз в неделю по 2 часа, занятие - 45 минут.

Набор обучающихся в группы свободный, не имеющие медицинских противопоказаний. Количество детей в группе от 15 до 20 человек.

**Цель и задачи программы:**

**Цель**: патриотическое воспитание обучающихся, в процессе физического развития.

**Задачи:**

***Образовательные:***

-обучение основам техники различных видов двигательной деятельности (бег, прыжки и др.);

- ознакомить с гражданской службой, исполнением патриотического долга, с обязанностями гражданина;

- подготовка к службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;

- способствовать формированию знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, на углубленное представление об основных видах спорта;

 - способствовать содействию развитию психических процессов и обучению психической саморегуляции и самоконтроля.

***Развивающие:***

- развить двигательные навыки, координацию движений, выносливость;

- развить дисциплинированность, ответственность, стремление к лидерству;

- развить чувство товарищества и взаимовыручки.

***Воспитательные:***

**-**воспитать целеустремлённость, активность в достижении намеченных целей;

- воспитание гражданственности, патриотизма, уважения к правам, свободам и обязанностям человека.

**Содержание программы**

**Учебный план**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Содержание | Количество часов | Формы контроля |
| всего | теория | практика |  |
| 1. | Вводное занятие. Техника безопасности | 2 | 2 |  | Беседа |
| 2. | Культурно-эстетическое воспитание и гражданско-патриотические мероприятия | 2 | 2 |  |  |
| 3. | Общая физическая подготовка  | 8 | 2 | 6 | Сдача нормативов |
| 4. | Строевая подготовка | 4 | 2 | 2 | Наблюдение |
| 5. | Тактическая подготовка | 6 | 2 | 4 |  |
| 6. | Военно-спортивные игры | 10 | 4 | 6 | Наблюдение |
| 7. | Основы рукопашного боя | 8 | 2 | 6 | Сдача нормативов |
| 8. | Итоговая аттестация | 2 |  | 2 | Сдача контрольных нормативов |
|  | Итого: | 42 | 16 | 26 |  |

**Содержание программы**

**Тема 1. Вводное занятие. Техника безопасности**

**Теория.** Знакомство с обучающимися. Техника безопасности. Виды испытаний комплекса ГТО, нормативные требования. Правила техники безопасности.

**Тема 2.** **Культурно-эстетическое воспитание и гражданско-патриотические мероприятия**

**Теория.** Участие и проведение творческих конкурсов среди воспитанников секции. Памятные даты и дни воинской славы России.

**Практика.** Посещение музея, выставок, посвящённых результатам работы поисковых отрядов. Участие в рейдах поискового отряда. Отчётные мероприятия - презентации, исследовательские проекты.

*Проведение военно-патриотических соревнований:*

«Красив в строю, силен в бою»

«Орленок»

«Кросс нации»

**Тема 3. Общая физическая подготовка**

**Теория.** Понятие о гигиене. 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.

**Практика.** Упражнения на развитие выносливости, быстроты, силовых качеств с включением эстафет подвижных игр. Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу. Бег 60м., 100м. Бег на месте. Бег по прямой. Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места.

*Специальная физическая подготовка*

Упражнения наразвитие скоростно-силовых качеств, развитие гибкости, координации движений, выносливости.Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики). Подтягивание на низкой перекладине (девочки). Поднимание туловища из положения лежа на спине 1 мин. Подвижная игра (сумей догнать). Встречная эстафета с низкого старта.

**Тема 4. Строевая подготовка**

**Теория.** Строевая стойка. Повороты на месте. Движение строем. Повороты в движении. Отдание воинской чести. Выход из строя и подход к начальнику. Развернутый строй отделения. Отдание чести в строю, на месте и в движении.

**Практика.** Построение в колонну, круг, шеренгу, врассыпную.

Перестроение из колонны по одному из колонны по два, три, четыре.

Размыкания, смыкания.

Строи и управление ими. 8ч. Положение головных уборов. 4ч. Повороты. 6ч. Движение шагом. 12ч. Воинское приветствие. 4ч. Строевые приёмы и движения (отработка навыков). 20ч. Движение в составе отделения (отработка навыков). 18ч.

**Тема 5. Тактическая подготовка**

**Теория**. Знакомство с понятиями: бой, наступательный бой, атака, встречный бой, оборона. Отход, маневр, охват, обход, маневр огнем, взаимодействие войск. Особенности общевойсковых подразделений. Управление подразделениями. Боевая задача. Уяснение боевой задачи. Оценка обстановки.

**Практика.** Местность как элемент боевой обстановки. Ориентирование на местности без карты и по карте. Способы разведения костра. Отработка навыков надевания фильтрующего противогаза. Отработка навыков надевания и снятия ОЗК.

**Тема 6. Военно-спортивные игры**

**Теория.** Правила игры. Методика и техника судейства. Формирование у обучающихся устойчивых мотиваций на ЗОЖ. Необходимость занятиями физической культурой.

**Практика.** «Мяч соседу», «Попрыгунчики – воробушки», «Два мороза», «Метко в цель», «Гуси-лебеди», «Кто быстрее?», «Вызов номеров», «Охотники и утки», «Лиса и собаки», «Воробьи – вороны», «Взятие высоты», «Пятнашки», «Салки», «Борьба за мяч», «Перестрелка» и т.д.

Эстафеты на месте, в движении, без предметов, с предметами.

**Тема 7. Основы рукопашного боя**

**Теория.** Экскурс в историю рукопашного боя. Правила соревнований по рукопашному бою. Техника безопасности.

**Практика.** Выполнение упражнений по самостраховке. Разминка. Защита от ударов руками, ногами. Разучивание базовой техники ударов руками, ногами. Освобождение от захватов. Защита от ударов ножом, палкой. Защита от нападающего с огнестрельным оружием. Тактика ведения рукопашного боя с одним и группой противников без оружия. Основы ножевого боя. Болевые захваты, удержание и конвоирование противника.

**Тема 8. Итоговая аттестация.**

**Практика.** Сдача контрольных нормативов.

**Планируемые результаты**

**Планируемые результаты:**

**К концу обучения обучающиеся 15-17 лет должны**

***Знать:***
- историю создания и развития Вооружённых Сил Российской Федерации;
- историю возникновения комплекса ГТО;
- правила использования спортивного инвентаря и оборудования;
- правила безопасного поведения во время занятий физическими упражнениями;
- о причинах травматизма и правилах его предупреждения;
- правила оказания первой медицинской помощи;
- основы строевой подготовки;
- основы рукопашного боя.

***Уметь:***
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками;
- составлять и правильно выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, на формирование правильной осанки;
- организовывать и проводить самостоятельно подвижные игры;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- взаимодействовать в команде, в процессе занятий.

**Раздел № 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»**

**Формы контроля и подведения итогов**

**Формы и виды контроля:**

Текущий контроль проводится на каждом занятии и осуществляется методом наблюдения за правильностью выполнения заданий.

Критерием оценки знаний, умений и навыков учащихся являются контрольные тесты и упражнения. Сдача контрольных нормативов.

Итоговый контроль осуществляется по итогам пройденного учебного курса.

***Оценка результатов обучения***

В целях контроля и оценки результативности занятий проводятся:

***Выполнение контрольных нормативов***

- бег - 30, 60, 100 м;

- прыжки в длину;

- подтягивания;

- отжимания;

- подъёмы корпуса;

- прыжки на скакалке.

**Таблица1**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Виды испытаний (тесты)** | **Возраст 15-17 лет** |
| **Мальчики** | **Девочки** |
|  3 |  4 |  5 |  3 |  4 |  5 |
| **Обязательные испытания (тесты)** |
| 1. | Бег на 60 м (сек.) | 10,0 | 9,7 | 8,7 | 10,9 | 10,6 | 9,6 |
| 2. | Бег на 2 км (мин., сек.) | 9.55 | 9.30 | 9.00 | 12.10 | 11.40 | 11.00 |
| или на 3 км (мин., сек.) | Без учета времени | - | - | - |
| 3. | Прыжок в длину с разбега (см) | 330 | 350 | 390 | 280 | 290 | 330 |
| или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 175 | 185 | 200 | 150 | 155 | 175 |
| 4. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз) | 4 | 6 | 10 |   |   |   |
| или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз) | - | - | - | 9 | 11 | 18 |
| или сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (кол-во раз) | - | - | - | 7 | 9 | 15 |
| 5. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз 1 мин.) | 30 | 36 | 47 | 25 | 30 | 40 |
| 6. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (достать пол) | Пальцами | Ладонями | Пальцами | Ладонями |
|  |

**Условия реализации программы (материально-техническое, кадровое, информационное обеспечение)**

**Материально-техническое обеспечение**

• игровой спортивный зал;

• пришкольный стадион (площадка), оснащенный игровым и спортивным оборудованием;

• секундомер;

• перекладина гимнастическая;

• скамейки гимнастические;

• маты гимнастические;

• мячи (теннисные, футбольные, волейбольные, баскетбольные, малые);

• рулетка измерительная (2–3 м);

• инвентарь для проведения подвижных игр.

**Кадровое обеспечение**

Согласно ЕКС тренер-преподаватель должен иметь высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области физкультуры и спорта без предъявления требований к стажу работы или высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование в области физкультуры и спорта без предъявления требований к стажу работы.

**Особые условия допуска к работе:** отсутствие запрета на работу по виду профессиональной деятельности в соответствии с законодательством Российской Федерации;

Прохождение обязательных предварительных (при поступлении на работу) и периодических медицинских осмотров (обследований);

Прохождение инструктажа по охране труда.

С целью профессионального роста и присвоения квалификационных категорий - дополнительное профессиональное образование (программы повышения квалификации) не реже одного раза в пять лет.

**Методы обучения**

В процессе обучения используются следующие методы: словесный, наглядный, практический, игровой.

**Формы организации учебного занятия**

- теоретические и практические.

Теоретические занятия проводятся как самостоятельно, так и в комплексе с практическими занятиями.

Теоретические занятия предполагают: изучение техники безопасности, вопросов теоретической направленности и зачёты.

Основная форма обучения – практическая работа (70 % времени).

Основными формами практических занятий являются тренировочные занятия, направленные на развитие практических навыков по отработке нормативов и задач по специальным дисциплинам.

**Педагогические технологии**

В процессе обучения используются следующие технологии:

− личностно-ориентированные;

− коммуникативные;

− информационно-коммуникационные;

−здоровьесберегающие;

−игровые.

**Дидактические материалы –** технологические карты, разработки занятий.

**Форма работы с родителями**

Информационные стенды для родителей, приглашение на итоговое занятие.

Анкетирование родителей.

**Рабочая программа воспитания**

Рабочая программа воспитания для обучающихся разработана согласно требованиям следующих документов:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федеральный закон от 31 июля 2020 года № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;

- Указ Президента РФ от 21 июля 2020 года № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;

- Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная Распоряжением Правительства РФ от 04 сентября 2014 года № 1726-р (ред. От 30.03.2020);

- Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29 мая 2015 года № 996-р;

- Государственная программа РФ «Развитие образования», утвержденная постановлением Правительства РФ от 26 декабря 2017 года № 1642 (ред. От 16.07.2020);

- Федеральный проект «Успех каждого ребенка», утвержденный президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24 декабря 2018 года № 16).

В настоящее время существует необходимость формирования патриотического сознания у подрастающего поколения, особенно это актуально в формате многонационального региона.

Сегодня воспитание патриотизма как интегрального качества личности в условиях поликультурного образовательного пространства необходимо осуществлять на основе соблюдения следующих принципов: интеграции в содержании образования федерального, регионального и местного компонентов; изучения различных социально-педагогических, культурно-исторических традиций и ценностей; самоопределения и самореализации личности; социальной активности и созидательной деятельности.

Специфической основой нашего региона является разнообразный этнический состав, и внедрение идей общего поликультурного мира в регионе, и профилактика экстремизма.

Патриотические чувства выражаются в осознанном и бережном отношении к природе, истории нашего края и отечества, в осознании своего долга и ответственности перед Родиной и другими людьми, в заботе об общем благе. Благодаря патриотизму и героизму народных масс России удавалось выходить из самых тяжелых ситуаций в самые сложные периоды нашей истории.

**Цель:** развитие патриотизма через активную практическую разнонаправленную деятельность.

**Задачи:**

- формирование мировоззрения и системы базовых ценностей личности;

* сохранение и развитие чувства гордости и любви за свою страну, город, школу, семью, их истории, культуре, традициям;
* воспитание гражданской ответственности достоинства, уважения к истории и культуре своей страны;
* воспитание уважения к закону, развитие гражданской ответственности к общественным ценностям – сохранение окружающей среды, природы, общественных сооружений, духовных и материальных ценностей своего народа;
* обеспечение развития личности и её социально-психологической поддержки, формирование личностных качеств, необходимых для жизни;
* воспитание внутренней потребности личности в здоровом образе жизни, ответственного отношения к природной и социокультурной среде обитания;
* способствовать умению самостоятельно оценивать происходящее и использовать накапливаемый опыт в целях самосовершенствования и самореализации в процессе жизнедеятельности;
* поддержка социальных инициатив и достижений обучающихся.

**Работа с коллективом обучающихся:**

- формирование таких черт характера, как целеустремленность, дисциплинированность, ответственность, трудолюбие, практических умений по организации органов самоуправления этике и психологии общения, технологии социального и творческого проектирования;

- обучение умениям и навыкам организаторской деятельности, самоорганизации, формированию ответственности за себя и других;

- развитие творческого культурного, коммуникативного потенциала обучающихся в процессе участия в совместной общественно – полезной деятельности;

- воспитание сознательного отношения к труду, к природе, к своему городу.

**Работа с родителями**

- содействие сплочению родительского коллектива и вовлечение в жизнедеятельность кружкового объединения (организация и проведение открытых занятий для родителей в течение года);

- оформление информационных уголков для родителей по вопросам воспитания обучающихся.

**Ожидаемые результаты:**
1. Повышение уровня коммуникативных навыков и культуры общения (коммуникативный потенциал);
2. Развитие потребностей у обучающихся к самовыражению, познавательной активности.
**Способы проверки ожидаемых результатов:**
1. Анализ подготовки и проведения мероприятий.
2. Количественные показатели (количество проведённых мероприятий, охват участников, охват зрителей).
3. Социальные показатели (заинтересованность учащихся, педагогов и родителей).

**Календарный план воспитательной работы**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Мероприятие** | **Сроки проведения** |
| 1. | *Беседа с обучающимися по вопросам предупреждения правонарушений несовершеннолетних* | июнь |
| 2. | Беседа о здоровом образе жизни: «Будь здоров!» | июль |

|  |  |
| --- | --- |
| «Согласовано»: Заместитель директора поучебно-воспитательной работе\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_от « \_\_\_ » \_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_\_\_\_ г. | УТВЕРЖДАЮ:Директор ДЮСШ «Олимп»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Саяпин А.С.Приказ № \_\_\_ от \_\_\_\_ 20\_\_\_ г.Принят на заседанииПедагогического советаПротокол № \_\_\_от «\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_\_г. |

**Календарный учебный график**

**Календарный учебный график реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы военно-спортивные игры**

**на 2024 учебный год**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Год обучения | Дата началазанятий | Дата окончания занятий | Количество учебных недель | Количество учебных дней | Количество учебных часов | Режим занятий |
| 2024 | 1 июня | 10 июля | 6 | 11 | 42 | 4 раза в неделю по 2 часу |

**Список литературы.**

**Для педагога:**

1. Былеева, Л.Л.Подвижные игры. М., 1984.

2. Вырщиков, А.Н. Настольная книга по патриотическому воспитанию школьников / Вырщиков А.Н., Пашкович А.П.- ООО «Глобус», 2007.

3.Кузнецов, В.С. Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры в школе /Кузнецов В. С., Колодницкий Г.А. - М: Владос, 2002.

4.Кузнецов, В.С. Внеурочная деятельность. Подготовка к сдачекомплекса ГТО./ Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. -Москва: Просвещение, 2015.

5. Куколевский, Г.М. Советы врача спортсмену. - М. 1984.

6. Ломан, В. Бег. Прыжки. Метание. Пер. с немецкого. - М. 1988.

7. Лыхов, В.И. Судейство соревнований по лёгкой атлетике. М. 1988.

8. Лях, В. И. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов / Лях В. И., Зданевич А. А.- М.: Просвещение, 2012.

9. Торабрин, И. Спортивная смена / Торабрин И., Чумаков А. М. - 1982.

10. Филин, В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. - М. 1984.

**Для детей и родителей:**

1.Белоусова, В.В. Воспитание в спорте. - М. 1984.

2. Былеева, Л.Л. Подвижные игры. - М. 1984.

1. Вамк, Б.В. Тренерам юных легкоатлетов. - М. 1984.
2. Добровольский, В.К.Физическая культура и здоровье. - М. 1982.