

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
КОЛЛЕДЖ «ПЕТРОСТРОЙСЕРВИС»**

**ПРИНЯТО**  
решением Педагогического совета  
Протокол №\_\_  
от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

**УТВЕРЖДЕНА**  
Приказом №\_\_\_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.  
Директор

\_\_\_\_\_ И.А. Ивилян

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
«ОФП С ЭЛЕМЕНТАМИ АТЛЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ»**

**Срок реализации: 1 год**

**Разработчик:  
Лебедев Игорь Валерьевич,  
педагог дополнительного образования**

## Содержание

Пояснительная записка.....	3
Учебный план .....	9
Календарный учебный график .....	10
Рабочая программа.....	11
Оценочные и методические материалы .....	21

## Пояснительная записка

Настоящая дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа разработана с учетом

- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 31.07.2020);
- Распоряжения Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
- Распоряжения Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей»;
- Приказа Министерства просвещения от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (ред. 05.09.2019);
- Приказа Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
- распоряжения Комитета по образованию Санкт-Петербурга от 01.03.2017 № 617-р «Об утверждении Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ в государственных образовательных организациях Санкт-Петербурга, находящихся в ведении Комитета по образованию»;
- Приказа Министерства образования и науки РФ от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- письма Министерства просвещения РФ от 19.03.2020 № ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций» (Методические рекомендации по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий);
- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 30.06.2020 № 16 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)»;
- согласованного с Управлением Роспотребнадзора по городу Санкт-Петербургу Стандартом безопасной деятельности образовательной организации, реализующей дополнительные общеобразовательные, общеразвивающие программы, в том числе санитарно-гигиенической безопасности в целях противодействия распространения в

Санкт-Петербурге новой коронавирусной инфекции (COVID-19) для учреждений дополнительного образования, находящихся в ведении Комитета по образованию и Администраций районов Санкт-Петербурга за исключением образовательных организаций, реализующих образовательные программы основного образования (на период 2020-2021 учебного года);

– Постановления Правительства Санкт-Петербурга от 21.08.2020 № 658 «О внесении изменений в постановление Правительства Санкт-Петербурга от 13.03.2020 № 121»;

– Стандарта безопасной деятельности колледжа, в том числе санитарно-гигиенической безопасности, в целях противодействия распространению в Санкт-Петербурге новой коронавирусной инфекции (COVID-19);

– Устава Государственного бюджетного нетипового образовательного учреждения Дворца учащейся молодежи Санкт-Петербурга;

– лицензии ГБПОУ КПСС СПб на образовательную деятельность и др. локальных актов учреждения.

**Программа имеет базовый уровень.**

Образовательная программа является программой **физкультурно-спортивной направленности.**

**Сроки реализации программы:** дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа рассчитана на 1 год обучения.

**Актуальность.**

Атлетическая гимнастика – система разносторонних силовых упражнений, направленных на развитие силы, формирование пропорциональной фигуры и укрепление здоровья. Атлетическая гимнастика укрепляет здоровье, избавляет от многих физических изъянов (сутулость, впалая грудь, неправильная осанка, слаборазвитые мышцы и др.). Режим упражнений в сочетании с рациональным питанием позволяет избавиться от излишних жировых отложений или прибавить в весе в тех случаях, когда это необходимо. Система упражнений тренирует сердечно-сосудистую (мышечную массу нередко называют вторым сердцем) и другие жизненно важные системы организма, через развитие мускулатуры активно и благотворно воздействует на работу внутренних органов, делает тело мускулистым и красивым, позволяет направленно управлять своим телосложением. с гантелями, гириями, штангой, собственным весом (отжимания, подтягивание на турнике), на специальных тренажёрах способствует достижению высокого уровня силы, развитию выносливости, укреплению нервной системы, исключению или резкому снижению вредного воздействия на организм так называемых факторов риска. Гимнастикой решают вопросы досуга молодёжи, отвлекают от вредных привычек, прививают самодисциплину, она является средством активного отдыха и формирования здорового образа жизни.

Актуальной проблемой физического воспитания подрастающего поколения является обеспечение глубокого понимания необходимости здорового образа жизни, необходимости расширения физкультурной и спортивной работы, улучшения её организации по месту жительства и учёбы. Большое значение здесь имеет формирование у юношей стремления к физическому самосовершенствованию.

**Адресат программы:** занимающиеся в возрасте от 10 лет.

**Цель программы:** Общая цель образовательной программы – пропаганда здорового образа жизни, оздоровление организма посредством гармоничного физического развития (развитие мускулатуры):

- гармоничное и пропорциональное развитие формы тела;
- развитие гибкости, ловкости, выносливости;
- развитие массы, рельефа мышц;
- совершенствование координационных способностей.

**Задачи:**

**Обучающие**

- расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями избранного вида спорта и использование их в качестве средств укрепления здоровья и формирования основ индивидуального образа жизни;
- формирование навыков здорового образа жизни;
- способствовать достижению пропорциональной массы тела;
- способствовать развитию в отдельности каждой мышцы, группы мышц, части тела;
- откорректировать отстающие группы мышц.
- совершенствование функциональных возможностей организма посредством направленной общеприкладной и спортивно-рекреационной подготовки, организации педагогических воздействий на развитие основных биологических и психических процессов;
- формирование практических умений в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой с различной функциональной и социально ориентированной направленностью.

**Развивающие**

- создание представлений об индивидуальных психосоматических и психосоциальных особенностях, адаптивных свойствах организма и способах их совершенствования в целях укрепления здоровья, поддержки оптимального функционального состояния;

**Воспитательные**

- Укрепить здоровье;
- соблюдение гигиены физкультурной деятельности, профилактика травматизма, коррекции осанки и телосложения;
- Привитие учащимся навыки соблюдения спортивной этики, дисциплины;

**Условия реализации программы.**

**Условия набора:** В коллектив принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний, что должно быть подтверждено медицинской справкой, согласно Уставу учреждения и соответствующим локальным актам.

Количество учащихся первого года обучения – не менее 15 человек.

**Кадровое обеспечение.** Обучение по данной программе может осуществлять один педагог.

**Материально-техническое обеспечение:**

- оборудованный тренажерный зал.

- персональный компьютер педагога, для проведения дистанционных занятий;

### **Особенности организации образовательного процесса.**

Программа является дифференцированной. В то же время занятия по программе имеют общую тематическую направленность, что позволяет проводить их одновременно со всеми учащимися в едином коллективе, разновозрастном по составу. Спиральный принцип построения программы предполагает усложнение заданий в соответствии с возрастными особенностями учащихся, степенью освоения ими программного материала, а также сформированности у них практических умений и навыков.

Организация образовательного процесса данной программы возможна с использованием электронного обучения и дистанционных технологий (использование мессенджеров, социальных сетей). Возможно изменение количества часов в связи с изменением расписания, режима занятий и уровнем интенсивности освоения программы учащимися.

Темы занятий могут быть изменены или скорректированы в соответствии с новыми вызовами времени или новыми технологиями и тенденциями в образовании, а также эпидемиологической обстановкой.

### **Формы и режим занятий:**

Тренировочные занятия, беседы, тестирования, замер антропометрических измерений, спортивные конкурсы, праздники, просмотр соревнований.

### **Занятия проводятся 1 раз в неделю по 1 часу 64 часа в год.**

Программа является вариативной, и может корректироваться в процессе работы с учетом возможностей материально-технической базы, возрастных особенностей учащихся, государственных праздников и выходных дней.

Возможно изменение количества часов в связи с изменением расписания, режима занятий и уровнем интенсивности освоения программы учащимися.

Возможно некоторое изменение пропорций учебного времени, отводимого на освоение тех или иных тем, в зависимости от успеваемости учащихся в объединении, от скорости усвоения программного материала.

Формы: занятия могут быть групповыми, индивидуально-групповыми, индивидуальными, могут проходить в форме участия в выставках, конкурсах, фестивалях и др., согласно учебному плану работы, плану работы колледжа, мероприятий, организованных комитетом по образованию Санкт-Петербурга и социальными партнерами учреждения.

Темы занятий могут быть изменены или скорректированы в соответствии с событиями, происходящими в мире или новыми технологиями и тенденциями в образовании.

### **Планируемые результаты, получаемые учащимися в результате освоения программы.**

#### *Личностные:*

- физически развитые, овладевшие основными культурно-гигиеническими навыками;
- знающие моральные нормы;
- активные;

- имеющие первичные представления о своём физическом состоянии и возможностях, семье, обществе, государстве.

*Метапредметные:*

- овладевшие универсальными предпосылками учебной деятельности – умениями работать по правилу и по образцу, слушать педагога и выполнять его инструкции;
- способные управлять своим поведением и планировать свои действия на основе первичных ценностных представлений;
- соблюдающие элементарные общепринятые нормы и правила поведения.

*Предметные:*

- овладевшие необходимыми умениями и навыками по программе в соответствии с поставленными задачами;
- освоившие опыт специфической деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению: знания и умения, конкретные элементы практического опыта - навыки или предметные компетенции.

**Ожидаемые результаты обучения**

Знания:

- правила пожарной безопасности;
- историю развития атлетизма в России;
- правила страховки и само страховки;
- санитарно-гигиенические требования;
- гигиену, закаливание, режим дня, питание;
- роль физической культуры в укреплении и закаливании человека;
- краткие сведения о строении и функциях организма;
- об анатомическом строении человека;
- как формировать осанку с помощью отягощений;
- физиологию спортивной тренировки;
- основы методики силовой подготовки;
- методику планирования самостоятельных занятий;
- врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи при травмах;
- влияние различных факторов на проявление силы мышц;
- оборудование мест занятий и инвентарь.

Умения:

- составить и выполнять комплексы утренней гимнастики
- выполнять комплексы упражнений, целенаправленно воздействующих на формирование осанки;
- технично выполнять упражнения из атлетической гимнастики.

Развить качества личности

- Воспитать стремление к здоровому образу жизни.
- Повысить общую и специальную выносливость учащихся.
- Развить коммуникабельность учащихся, умение работать и жить в коллективе.

- Развить чувство патриотизма к своему виду спорта, к родной школе, городу, стране.

### **Формы контроля.**

Результативность освоения программы определяется

- Критериями оценки по физической культуре являются качественные и количественные показатели.
  - Качественные показатели – это степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками.
  - Количественные показатели – это сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных двигательных качеств.
  - При выставлении оценок нужно ориентироваться, в основном, не на наличный уровень развития физических качеств, а на темп (динамику) изменения их за определённый период. В целях успешного решения вопроса физической подготовленности всех учащихся необходим индивидуальный подход в части нагрузки и характера упражнений.

К моменту завершения программы обучающиеся должны:

#### Знать

- правила пожарной безопасности;
- историю развития атлетизма в России;
- правила страховки и само страховки;
- санитарно-гигиенические требования;
- гигиену, закаливание, режим дня, питание;
- роль физической культуры в укреплении и закаливании человека;
- краткие сведения о строении и функциях организма;
- об анатомическом строении человека;
- как формировать осанку с помощью отягощений;
- физиологию спортивной тренировки;
- основы методики силовой подготовки;
- методику планирования самостоятельных занятий;
- врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи при травмах;
- влияние различных факторов на проявление силы мышц;
- оборудование мест занятий и инвентарь.

#### Должны уметь:

- составить и выполнять комплексы утренней гимнастики
- выполнять комплексы упражнений, целенаправленно воздействующих на формирование осанки;
- технично выполнять упражнения из атлетической гимнастики.

#### Развить качества личности

- Воспитать стремление к здоровому образу жизни.
- Повысить общую и специальную выносливость учащихся.
- Развить коммуникабельность учащихся, умение работать и жить в коллективе.
- Развить чувство патриотизма к своему виду спорта, к родной школе, городу, стране.

### Учебный план

№	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Теория	Практика	Всего	
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности занятий в тренажёрном зале медицинский допуск занимающихся	1	-	1	тестирование
2.	Гимнастические упражнения прикладного характера	-	5	5	контр. испытания
3.	Комплекс упражнений с гантелями	-	5	5	контр. испытания
4.	Комплекс специальных упражнений	-	5	5	тестирование
5.	Комплекс упражнений с гирями	-	5	5	контр. испытания
6.	Работа на тренажёрах на различные группы мышц	1	7	8	контр. испытания
7.	Спортивные игры (волейбол, баскетбол)	-	2	2	контр. испытания
8.	Итоговое занятие	--	--	--	контр. испытания
	<b>Итого:</b>	<b>2</b>	<b>29</b>	<b>31</b>	

УТВЕРЖДЕН  
Приказом № \_\_\_\_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.  
Директор  
\_\_\_\_\_ И.А. Ивилян

**Календарный учебный график**

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	03.10.2022	30.04.23	31	31	1 раза в неделю

## Содержание базовых тем

### 1. Введение - 1 час.

Требования техники безопасности на занятиях.

Знакомство.

Краткое сведение о физической культуре.

История атлетической гимнастики.

Медицинский допуск учащихся

### 2. Теоретическая подготовка – 1 час.

Гигиена врачевный контроль и самоконтроль.

Сведения о строении и функции организма.

Необходимость разминки в занятиях спортом.

Влияние физических упражнений на организм человека.

Подведение итогов.

Методика тренировки атлетов.

Психологическая подготовка атлетов.

Режим дня.

Режим питания.

Техника работы с гирями. Техника работа на тренажёрах.

### 3. Общая и специальная физическая подготовка:

#### 3.1. Гимнастические упражнения прикладного характера – 8 часов.

на перекладине вис на согнутых руках;

отжимания в упоре на параллельных брусьях;

угол в упоре на параллельных брусьях;

угол в виси на перекладине;

подтягивание из виси на перекладине.

Кроссовая подготовка.

#### 3.2. Комплекс упражнений с гантелями – 5 часов.

стоя руки с гантелями у плеч кисти вперёд или параллельно, жим гантелей,

стоя руки с гантелями опущены, подъём гантелей вперёд (фронтальная часть дельты);

стоя руки с гантелями опущены, разведение рук с гантелями в стороны (боковая часть дельты);

стоя в наклоне руки с гантелями опущены вниз, разведение гантелей в наклоне (задняя часть дельты);

сидя на наклонной скамье, руки с

гантелями ладонями внутрь, вперёд, сгибание и разгибание рук;

стоя, сидя выпрямление рук вверх с гантелью, двигается только предплечье, плечо фиксировано строго вверх;

лёжа на скамье, хват гантелей ладонями внутрь, выпрямление рук, плечо фиксировано вертикально, двигается только предплечье;

-стоя в наклоне, плечо фиксировано горизонтально, выпрямление одной руки (поочередно) назад, двигается только предплечье;

-стоя в наклоне, тяга гантелей к поясу, другая рука в упоре (колени, гимнастическая стенка);

стоя в наклоне отведение гантелей назад - вверх (имитация гребка) с задержкой в верхней

позиции на 1-2 сек.;

лёжа животом на скамье, тяга гантелей вверх до сгибания рук или разведение прямыми руками назад - вверх;

лёжа на горизонтальной или наклонной скамье (варьировать угол наклона) разведение рук с гантелями;

лёжа на горизонтальной скамье отведение выпрямленных рук назад;

лёжа жим гантелей с различными положениями кистей (ладони вперёд, параллельно);

из положения лёжа подъём туловища, руки с гантелью за головой, ступни закреплены;

стоя наклоны вперёд, гантель в руках за головой;

стоя с гантелью в руках имитация рубки дров;

стоя руки с гантелями у плеч или опущены вниз, приседания;

стоя на невысоком бруске, гантели у плеч подъём на носки;

стоя на одной ноге, одна рука удерживает равновесие, в другой руке опущенная гантель, подъём на носок.

### **3.3. Комплекс специальных упражнений – 5 часов.**

лёжа на горизонтальной скамье, разведение рук с гантелями;

стоя со штангой в руках наклоны вперёд;

стоя со штангой за головой наклоны вперёд;

лёжа на горизонтальной скамье, жим штанги широко

жим штанги лёжа на наклон ким и узким хватом;

стоя штанга на плечах, приседание;

сидя на скамье, штанга на плечах, жим штанги из-за головы;

стоя штанга в руках, сгибание рук со штангой на бицепс;

сидя на скамье гантели в руках, сгибание и разгибание рук попеременно на бицепс;

сидя тяга вертикального блока за голову;

лёжа на полу повороты туловища;

в висе на перекладине подъём согнутых ног;

сидя сгибание туловища до касания коленями груди.

### **3.4. Комплекс упражнений с гирями – 5 часов.**

Обучение технике подъёма гири.

Обучение технике рывка гири.

Обучение технике.

Толчка гири с груди.

Обучение технике толчка гирь 16 кг. По длинному циклу.

Разбор ошибок при выполнении толчка 2-х гирь по длинному циклу.

Правильное дыхание при толчке 2-х гирь по длинному циклу.

Совершенствование рывка гири.

Совершенствование толчка двух гирь по длинному циклу.

### **3.5. Комплекс упражнений на тренажерах - 5 часов**

Комплекс упражнений на мышцы ног.

Комплекс упражнений на мышцы спины.

Комплекс упражнений на мышцы живота.

Комплекс упражнений на мышцы рук.

### **3.6. Итоговое занятие - 1 час.**

## Календарно–тематический план

Лебедев И.В.

№ п/н	Раздел, тема	Кол-во часов	Группа №1, 1 год обучения	
			Планируемая дата	Фактическая дата
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий в тренажёрном зале. Медицинский допуск	1	07.10.22	
2.	Гимнастические упражнения на верхний плечевой пояс, кроссовая подготовка.	1	14.10.22	
3.	Эффективность и польза выполнения комплекс упражнений с гирями	1	21.10.22	
4.	Обучение техники подъёма гирь, рывка, толчка	1	28.10.22	
5.	Гимнастические упражнения на верхний плечевой пояс	1	11.11.22	
6.	Комплекс упражнений с гантелями на гимнастической скамье сидя 45 градусов, лежа	1	18.11.22	
7.	Эффективность и польза выполнения комплекс упражнений со штангой	1	25.11.22	
8.	Жим штанги лежа, сидя на гимнастической скамье	1	02.12.22	
9.	Комплекс упражнений с гантелями на гимнастической скамье, стоя, в наклоне	1	09.12.22	
10.	Техника рывка гири, правильное дыхание при выполнении упражнения	1	16.12.22	

11.	Работа на тренажерах, на мышцы спины, ног, рук	1	23.12.22	
12.	Гимнастические упражнения на верхний плечевой пояс, кроссовая подготовка.	1	30.12.22	
13.	Работа на тренажерах, на мышцы спины, ног, рук	1	13.01.23	
14.	Комплекс упражнений с гантелями на гимнастической скамье, стоя, в наклоне	1	20.01.23	
15.	Гимнастические упражнения на верхний плечевой пояс	1	27.01.23	
16.	Рывок гири	1	03.02.23	
17.	Техника толчка гирь с груди, правильное дыхание при работе с гирями	1	10.02.23	
18.	Комплекс упражнений с гантелями	1	17.02.23	
19.	Техника толчка гирь с груди, правильное дыхание при работе с гирями	1	24.02.23	
20.	Гимнастические упражнения на верхний плечевой пояс	1.	03.03.23	
21.	Толчок 2-х гирь по длинному циклу	1	10.03.23	
22.	Комплекс упражнений с гантелями на гимнастической скамье	1	17.03.23	
23.	Толчок 2-х гирь по длинному циклу	1	24.03.23	
24.	Гимнастические упражнения на верхний плечевой пояс, кроссовая подготовка	1	31.03.23	

25.	Рывок гири	1	07.04.23	
26.	Гимнастические упражнения на верхний плечевой пояс	1	14.04.23	
27.	Работа на тренажерах, на мышцы спины, ног, рук	1	21.04.23	
28.	Жим штанги на гимнастической скамье	1	28.04.23	
29.	Выполнение комплекса упражнений на тренажерах, на мышцы спины, ног, рук, груди	1	05.05.23	
30.	Инструктаж по ТБ. Комплекс упражнений с гантелями на гимнастической скамье	1	12.05.23	
31.	Толчок 2-х гирь с груди	1	19.05.23	
32.	Итоговое занятие	1	26.05.23	
	<b>ИТОГО:</b>	<b>32</b>		

## Оценочные и методические материалы

### Учебно-методический комплекс

№п/ п	Компоненты учебно- методического комплекса	Для педагога	Для родителе й и учащихся
<b>1. Учебные и методические пособия</b>			
1.1.	Информационно-справочные материалы	1. Инструкции: <ul style="list-style-type: none"> <li>• должностная инструкция педагога д/о;</li> <li>• инструкция по ТБ ИОТ-067-2017, ИОТ-094-2017; инструкция для преподавателей по проведению инструктажа по охране труда</li> <li>• инструкция по обеспечению безопасности образовательного процесса обучающимися в ГБНОУ ДУМ СПб</li> </ul> 2. Интернет-ресурсы <a href="http://www.ruscircus.ru/video?act=play&amp;vid=234#">http://www.ruscircus.ru/video?act=play&amp;vid=234#</a> <a href="http://www.radostmoya.ru/project/azbuka_cirka/video/">http://www.radostmoya.ru/project/azbuka_cirka/video/</a> <a href="http://circusnikulina.ru/czirk-shapito/video.html">http://circusnikulina.ru/czirk-shapito/video.html</a>	1.
<b>2. Материалы по психолого-педагогическому сопровождению учащихся</b>			
Методики психолого-педагогической диагностики личности:			
2.1.	Тесты		
2.2.	Анкеты	1.Выявление уровня самооценки учащихся	
2.3.	Диагностические карты		
2.4.	Методики	Методика оценки общей одаренности Карта одаренности	
<b>3. Материалы по работе с детским коллективом</b>			
3.1.	Методики педагогической диагностики коллектива:	Критерии развития личности учащихся	

## Список литературы

1. Вейдер Дж. Строительство тела по системе Дж. Вейдера. - М.: ФиС, 1991.
2. Воробьев А.Н., Сорокин Ю.Ш. Анатомия силы, Т.: ФИС, 1980.
3. Вайнбаум Я.С. Дозирование физических нагрузок школьников, М.: Просвещение, 1991
4. Гусев И.Е. Полный курс бодибилдинга от начинающих до профессионалов/ МН.: Харвест, 2003.
5. Кофман Л.Б. Настольная книга для учителя М: ФиС, 1998.
6. Лях В.И. Методика физического воспитания учащихся 10-11 классов – М., 2001.
7. Моногаров Д.В. О фазовом характере физической работоспособности и чередовании процессов утомления и восстановления, М.: Просвещение, 1986г.
8. Матвеева А.П., Петров Т.В. Программа для общеобразовательных учреждений по физической культуре М: Дрофа, 2002.
9. Турчинский В. Взрывная философия - М.: АСТ. СПб, АСТРЕЛЬ –2006.
10. Юровский С.Ю. Атлетизм – дома, М.: Советский спорт, 1989.