

Министерство образования Красноярского края  
краевое государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Железногорский кадетский корпус»

РАССМОТРЕНО  
Методическим объединением  
педагогов дополнительного  
образования КГБОУ  
«Железногорский кадетский корпус»  
(протокол от «28»августа 2024г. №1)

УТВЕРЖДАЮ  
Директор КГБОУ «Железногорский  
кадетский корпус»  
\_\_\_\_\_ В.В. Войнов  
(приказ от «30» августа 2024г.  
№37/ОД)

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Общая физическая подготовка»

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Уровень программы: базовый

Возраст обучающихся: 14-18 лет

Срок реализации программы: 1 год

Составитель:  
педагог дополнительного образования  
**Митина Татьяна Владимировна**

Железногорск  
2024

### **Пояснительная записка**

Рабочая программа «Общая физическая подготовка» основана на современных требованиях к программам дополнительного образования (Письмо Министерства образования РФ от 3.06.2003г). Одной из задач, решаемых в процессе физической подготовки кадетов, является обеспечение оптимального развития основных физических качеств. Физическая культура – предмет, сочетающий в себе, как всестороннюю физическую подготовленность, так и владение необходимыми двигательными умениями и навыками, знаниями о строении и функционировании человеческого организма. Систематическое занятие физическими упражнениями обеспечивает нормальное физическое развитие, совершенствуется функциональная деятельность организма. Формируется целый ряд положительных качеств и черт характера: самодисциплина, целеустремленность, уверенность. Программа сориентирована на работу с кадетами, независимо от наличия у них специальных физических данных. Принимаются все желающие, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

Дополнительная общеразвивающая программа «Общая физическая подготовка» предназначена для обучения основам физической подготовки, направлена на всестороннее развитие личности, широкое овладение физической культурой с целью укрепления здоровья и закаливания занимающихся; приобретение инструкторских навыков и умений самостоятельно заниматься физической культурой; формирование моральных и волевых качеств.

**Направленность программы:** физкультурно-спортивная.

**Актуальность программы** заключается в укреплении здоровья, повышении физической подготовленности и работоспособности, воспитании гармонично развитого человека. Систематические занятия физической культурой и спортом расширяют границы функциональных возможностей организма человека. Программа актуальна на сегодняшний день, так как ее реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей в связи с высокой учебной нагрузкой, а также благотворно воздействует на все системы организма.

**Педагогическая целесообразность** программы заключается в том, что занятия по ней позволят детям восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми знаниями в дополнительное время внеурочное время.

**Отличительные особенности** данной программы: В отличие от основной образовательной программы, программа по общей физической подготовке дополнена с учетом интересов детей к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни. Включено большое количество подвижных игр.

**Цель программы** – улучшение качества и повышение эффективности учебно-тренировочного процесса с кадетами, овладение основами физкультурной деятельности с оздоровительной направленностью,

приобретение ими умения самостоятельно заниматься физической культурой.

#### **Задачи программы:**

- ознакомить кадетов с основными теоретическими знаниями о физической культуре, историей ее возникновения и развития в нашей стране, принципами развития физических двигательных умений и навыков, укрепления организма;
- научить кадетов основным общеразвивающим физическим упражнениям, разминке, зарядке;
- укреплять здоровье, содействовать правильному физическому развитию и разносторонней общей физической подготовленности кадетов;
- развивать и совершенствовать общие двигательные умения и навыки кадетов;
- воспитывать необходимые черты личности: целеустремленность, настойчивость, выдержку, самообладание.

Данная рабочая программа рассчитана на 34 учебные недели. Занятия проводятся 1 раз в неделю, по 2 учебных часа. Данная программа рассчитана на 1 год, 68 часов за весь период обучения. Возраст детей – 15-17 лет. Наполняемость группы - 10 ч.

Форма обучения – очная, занятия проводятся в групповой форме.

#### ***Планируемые образовательные результаты***

*Личностные результаты* в части:

##### гражданского воспитания:

- представление о социальных нормах и правилах межличностных отношений;
- готовность к разнообразной совместной деятельности, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи;
- принятие традиционных российских ценностей;
- готовность вести совместную деятельность;

##### патриотического воспитания:

- осознание российской гражданской идентичности, патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, свой язык и культуру, прошлое и настоящее народа России;
- ценностное отношение к государственным символам, символам края, образовательной организации;

##### духовно-нравственного воспитания:

- осознание духовных ценностей русского народа;
- сформированность нравственного сознания, этического поведения;

##### эстетического воспитания:

- восприимчивость к разным видам искусства, традициям и творчеству своего и других народов, понимание эмоционального воздействия искусства; осознание важности художественной культуры как средства коммуникации и самовыражения;
- эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта,

научного и технического творчества, спорта, труда и общественных отношений;

- понимание ценности и убежденность в значимости для личности и общества отечественного и мирового искусства, этнических культурных традиций и народного творчества;

- готовность к самовыражению в разных видах искусства, стремление проявлять качества творческой личности;

физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия:

осознание ценности жизни;

- ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни;

- соблюдение правил безопасности, в том числе навыков безопасного поведения в интернет-среде;

- умение принимать себя и других, не осуждая;

- умение осознавать эмоциональное состояние себя и других, умение управлять собственным эмоциональным состоянием;

- сформированность навыка рефлексии, признание своего права на ошибку и такого же права другого человека.

- осознание последствий и активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;

трудового воспитания:

- установка на активное участие в решении практических задач (в рамках семьи, образовательной организации, города, края), способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такого рода деятельность;

- готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие, уважение к труду и результатам трудовой деятельности;

- готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни;

экологического воспитания:

- осознание своей роли как гражданина и потребителя в условиях взаимосвязи природной, технологической и социальной сред;

- готовность к участию в практической деятельности экологической направленности.

- активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде;

ценности научного познания:

- ориентация в деятельности на современную систему научных представлений об основных закономерностях развития человека, природы и общества, взаимосвязях человека с природной и социальной средой;

- овладение основными навыками исследовательской деятельности, установка на осмысление опыта, наблюдений, поступков и стремление совершенствовать пути достижения индивидуального и коллективного благополучия.

Личностные результаты, обеспечивающие адаптацию обучающегося к изменяющимся условиям социальной и природной среды, включают:

- освоение обучающимися социального опыта, основных социальных ролей, соответствующих ведущей деятельности возраста, норм и правил общественного поведения, форм социальной жизни в группах и сообществах, включая семью, группы, сформированные по профессиональной деятельности, а также в рамках социального взаимодействия с людьми из другой культурной среды;
- способность обучающихся во взаимодействии в условиях неопределенности, открытость опыту и знаниям других;
- способность обучающихся осознавать стрессовую ситуацию, оценивать происходящие изменения и их последствия;
- воспринимать стрессовую ситуацию как вызов, требующий контрмер;
- оценивать ситуацию стресса, корректировать принимаемые решения и действия;
- формулировать и оценивать риски и последствия, формировать опыт, уметь находить позитивное в произошедшей ситуации;
- быть готовым действовать в отсутствие гарантий успеха.

*Метапредметные результаты:*

Овладение универсальными учебными познавательными действиями:

1) базовые логические действия:

- выявлять дефициты информации, данных, необходимых для решения поставленной задачи;
- выявлять причинно-следственные связи при изучении явлений и процессов;
- самостоятельно выбирать способ решения учебной задачи (сравнивать несколько вариантов решения, выбирать наиболее подходящий с учетом самостоятельно выделенных критериев);

2) базовые исследовательские действия:

- использовать вопросы как исследовательский инструмент познания;
- формулировать вопросы, фиксирующие разрыв между реальным и желательным состоянием ситуации, объекта, самостоятельно устанавливать искомое и данное;

3) работа с информацией:

- применять различные методы, инструменты и запросы при поиске и отборе информации или данных из источников с учетом предложенной учебной задачи и заданных критериев;
- выбирать, анализировать, систематизировать и интерпретировать информацию различных видов и форм представления;
- находить сходные аргументы (подтверждающие или опровергающие одну и ту же идею, версию) в различных информационных источниках;
- оценивать надежность информации по критериям, предложенным

педагогическим работником или сформулированным самостоятельно;

- эффективно запоминать и систематизировать информацию.

Овладение универсальными учебными коммуникативными действиями:

1) общение:

- воспринимать и формулировать суждения, выражать эмоции в соответствии с целями и условиями общения;
- распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, знать и распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты, вести переговоры;

2) совместная деятельность:

- понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы при решении конкретной проблемы, обосновывать необходимость применения групповых форм взаимодействия при решении поставленной задачи;
- принимать цель совместной деятельности, коллективно строить действия по ее достижению: распределять роли, договариваться, обсуждать процесс и результат совместной работы;
- уметь обобщать мнения нескольких людей, проявлять готовность руководить, выполнять поручения, подчиняться;
- планировать организацию совместной работы, определять свою роль (с учетом предпочтений и возможностей всех участников взаимодействия), распределять задачи между членами команды, участвовать в групповых формах работы (обсуждения, обмен мнениями, "мозговые штурмы" и иные);
- выполнять свою часть работы, достигать качественного результата по своему направлению и координировать свои действия с другими членами команды;
- оценивать качество своего вклада в общий продукт по критериям, самостоятельно сформулированным участниками взаимодействия;
- сравнивать результаты с исходной задачей и вклад каждого члена команды в достижение результатов, разделять сферу ответственности и проявлять готовность к предоставлению отчета перед группой.

Овладение универсальными учебными регулятивными действиями:

1) самоорганизация:

- выявлять проблемы для решения в жизненных и учебных ситуациях;
- ориентироваться в различных подходах принятия решений (индивидуальное, принятие решения в группе, принятие решений группой);
- самостоятельно составлять алгоритм решения задачи (или его часть), выбирать способ решения учебной задачи с учетом имеющихся ресурсов и собственных возможностей, аргументировать предлагаемые варианты решений;
- составлять план действий (план реализации намеченного алгоритма решения), корректировать предложенный алгоритм с учетом

получения новых знаний об изучаемом объекте;

- делать выбор и брать ответственность за решение;

2) самоконтроль:

- владеть способами самоконтроля, самомотивации и рефлексии;
- давать адекватную оценку ситуации и предлагать план ее изменения;

- учитывать контекст и предвидеть трудности, которые могут возникнуть при решении учебной задачи, адаптировать решение к меняющимся обстоятельствам;

- объяснять причины достижения (недостижения) результатов деятельности, давать оценку приобретенному опыту, уметь находить позитивное в произошедшей ситуации;

- вносить коррективы в деятельность на основе новых обстоятельств, изменившихся ситуаций, установленных ошибок, возникших трудностей;

- оценивать соответствие результата цели и условиям;

3) эмоциональный интеллект:

- различать, называть и управлять собственными эмоциями и эмоциями других;

- выявлять и анализировать причины эмоций;

- ставить себя на место другого человека, понимать мотивы и намерения другого;

- регулировать способ выражения эмоций;

4) принятие себя и других:

- осознанно относиться к другому человеку, его мнению;

- признавать свое право на ошибку и такое же право другого;

- принимать себя и других, не осуждая;

- открытость себе и другим;

- осознавать невозможность контролировать все вокруг.

*Предметные результаты* включают:

Выпускник научится:

**знать:**

- особенности зарождения физической культуры;
- правила личной гигиены;
- причины травматизма на занятиях физической культурой и правила его предупреждения.

- биодинамические особенности и содержание физических упражнений, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;

- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью.

**уметь:**

- составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
- организовывать и проводить самостоятельные занятия;
- технически правильно осуществлять двигательные действия, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений,
- соблюдать правила безопасности при выполнении физических упражнений;
- уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой.

**Текущий, промежуточный, итоговый контроль** осуществляется по результатам выполнения учащимися контрольных нормативов и норм ВФСК ГТО или по результатам участия в соревнованиях различного рода и уровня.

### Содержательный раздел Учебный план

№	Раздел	Количество часов
1.	Основы знаний (теоретическая подготовка)	6
2.	Гимнастика	8
3.	Легкая атлетика	12
4.	Баскетбол	14
5.	Волейбол	11
6.	Футбол	12
7.	Контрольные испытания	4
8.	Итоговое занятие	1
	Итого:	68

### Содержание программы

Основы знаний: 6 часов

Понятие о физической культуре. Развитие физической культуры в современном обществе. Физическая культура и спорт в системе общего и дополнительного образования. Двигательный режим дня. Самостоятельные занятия физической культурой и спортом. Правила проведения соревнований. Основы техники безопасности и правил безопасного поведения на занятиях. Основы знаний о физических упражнениях. Гигиенические требования к спортивной одежде. Правила личной гигиены и здорового образа жизни. Режимы тренировочных занятий и отдыха. Виды средств восстановления. Самоконтроль, из чего он состоит. Способы подсчета пульса. Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями. Правила игры и соревнований.

Гимнастика: 8 часов



1.		ТБ в спортивном зале, физическая культура и спорт в России		1		Беседа	Опрос
2.		Влияние физических упражнений на организм, двигательный режим		1		Беседа	Опрос
3.		Правила соревнований, самоконтроль		1		Беседа	Опрос
4.		Гимнастика. Строевые упражнения			1	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение
5.		Упражнения на гибкость. Стойка на лопатках. Техника кувырка вперед и назад			1	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение
6.		Общеразвивающие упражнения без предметов			1	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение
7.		Общеразвивающие упражнения с партнером			1	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение
8.		Упражнения для брюшного пресса			1	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение
9.		Преодоление полосы препятствий			1	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение
10.		Выполнение гимнастических упражнений			1	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение
11.		Сгибание и разгибание рук в упоре. Наклон из положения, сидя, на результат.			1	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение
12.		Контрольные испытания по гимнастике			1	Контрольное занятие	Наблюдение

13.		Легкая атлетика. Медленный бег			1	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение
14.		Старты из различных положений			1	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение
15.		Эстафеты с быстрым изменением характера			1	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение
16.		Беговые движения с ускорениями			1	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение
17.		Подтягивания и отжимания. Старты: низкий и высокий			1	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение
18.		Бег на короткие дистанции 30-60м			1	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение
19.		Бег в переменном темпе 30-60-100м			1	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение
20.		Длительный бег			1	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение
21.		Длительный бег			1	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение
22.		Прыжки в длину с разбега			1	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение
23.		Метание гранаты в цель на дальность			1	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение
24.		Круговая тренировка			1	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение
25.		Контрольные испытания по легкой атлетике			1	Контрольное занятие	Наблюдение
26.		ТБ. Правила игры и соревнований.		1		Беседа	Опрос

27.		Стойки и передвижения баскетболиста			1	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение
28.		Прием и передача мяча в парах, движении			1	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение
29.		Индивидуальные тактические действия в нападении и защите			1	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение
30.		Командные тактические действия в нападении и защите			1	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение
31.		Индивидуальные тактические действия в нападении и защите			1	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение
32.		Ведение мяча правой и левой рукой. Броски мяча в кольцо.			1	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение
33.		Техника выполнения штрафного броска			1	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение
34.		Выполнение комбинации по баскетболу			1	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение
35.		Двусторонняя игра по упрощенным правилам			1	Игровое занятие	Наблюдение
36.		Остановки в баскетболе (двумя шагами, прыжком). Броски в корзину одной рукой.			1	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение
37.		Передача мяча одной рукой от плеча с поддержкой другой			1	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение

38.		Перехват, забивание мяча			1	Учебно- тренировочное занятие	Наблюден
39.		Подача мяча по зонам			1	Учебно- тренировочное занятие	Наблюден
40.		Учебно- тренировочная игра			1	Учебно- тренировочное занятие	Наблюден
41.		ТБ. Правила игры и соревнований.		1		Беседа	Опрос
42.		Волейбол. Перемещение из стойки			1	Учебно- тренировочное занятие	Наблюден
43.		Передача мяча сверху двумя руками			1	Учебно- тренировочное занятие	Наблюден
44.		Передача мяча снизу двумя руками			1	Учебно- тренировочное занятие	Наблюден
45.		Отбивание мяча в прыжке			1	Учебно- тренировочное занятие	Наблюден
46.		Нижняя прямая подача, верхняя			1	Учебно- тренировочное занятие	Наблюден
47.		Нападающий удар. Блокирование мяча			1	Учебно- тренировочное занятие	Наблюден
48.		Тактические действия в нападении			1	Учебно- тренировочное занятие	Наблюден
49.		Тактические действия в защите			1	Учебно- тренировочное занятие	Наблюден
50.		Прием, передача мяча в парах			1	Учебно- тренировочное занятие	Наблюден
51.		Учебно- тренировочная игра			1	Учебно- тренировочное занятие	Наблюден
52.		Учебно- тренировочная игра			1	Учебно- тренировочное занятие	Наблюден

53.		ТБ. Правила игры и соревнований.		1		Беседа	Опрос
54.		Футбол. Удары на точность, силу, дальность			1	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение
55.		Удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема			1	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение
56.		Ведение мяча. Финты			1	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение
57.		Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы, передней частью подъема и подошвой			1	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение
58.		Ведение и обводка. Отбор мяча			1	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение
59.		Удары по мячу. Тренировочная игра			1	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение
60.		Тактика игры в нападении.			1	Игровое занятие	Наблюдение
61.		Групповые и командные действия			1	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение
62.		Групповые и командные действия			1	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение
63.		Тактика игры в защите.			1	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение
64.		Тактика игры в защите.			1	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение
65.		Учебно-тренировочная игра			1	Учебно-тренировочное занятие	Наблюдение

66.	Контрольные испытания. Комбинации по баскетболу, волейболу			1	Игровое занятие	Наблюден ие
67.	Контрольные испытания. Комбинации по футболу			1	Контрольн ое занятие	Наблюдени е
68.	Итоговое занятие		1		Беседа	Наблюдени е
	ИТОГО:	68	7	61		

### ***Организационно-педагогические особенности реализации программы Режим и способы организации занятий***

Каждое занятие - это звено системы занятий, проводимых педагогом в определенной последовательности и направленной на освоение учебного материала конкретных тем. Эти темы должны быть согласованы между собой. Кроме того, должны быть определены объем учебного материала, степень постепенного повышения нагрузок при развитии двигательных способностей с учетом переносимости их учащимися.

Важнейшее требование современного занятия - обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся. То есть необходимо учитывать состояние их здоровья, физического развития, двигательной подготовки, особенностей развития психических свойств и качеств, а также соблюдения гигиенических норм.

Учебно-тренировочное занятие из четырех частей: **вводной, подготовительной, основной и заключительной.**

**Вводная часть** - обеспечивает постепенное включение организма занимающегося в основную деятельность.

Задачи этой части – разъяснение целей занятия (тренировки), контроль состояния занимающихся (как субъективный – опрос, так и объективный – визуальный). Создание благоприятного эмоционального настроения.

**Подготовительная часть** – обеспечивает общее разогревание организма и его подготовка к предстоящей нагрузке. Содержание подготовительной части зависит от исходного состояния учащихся. Граница между подготовительной и основной частью занятия условна, поскольку первая как бы переходит во вторую.

**Основная часть** - в ней предусмотрены ознакомление, изучение и совершенствование упражнений, а также развитие физических и морально - волевых качеств личности.

**Заключительная часть** – снижение нагрузки, подведение итогов.

Основная задача заключительной части – постепенное снижение нагрузки, приведение организма в состояние, близкое к норме. Вместе с тем, в заключительной части важно подытожить, насколько удалось решить

намеченные во вводной части задачи, и сориентировать учащихся на задачи следующих занятий.

**Формы организации занятий:**

- Учебно-тренировочное занятие;
- Беседа;
- Контрольное занятие;
- Игровое занятие.

**Методы и приемы:** метод упражнения; метод эмоционального; метод создания ситуации успеха; наглядно-зрительный метод; практический метод.

**Основными педагогическими принципами** работы являются последовательность и преемственность заданий и упражнений, переход от простого к сложному, подвижные игры, игры с элементами того или иного вида спорта; проведение занятия в игровой форме с хорошим эмоциональным фоном и – поддержанием интереса к занятию на всем его протяжении; изучение основ техники и тактики спортивных игр.

**Формы подведения итогов:** итоговое занятие (*подведение итогов*), анализ участия в соревнованиях и сдачи нормативов ВФСК ГТО или по результатам участия в соревнованиях различного рода и уровня.

**Особенности оценочной деятельности**

Программа дает возможность подготовиться к сдаче нормативов ВФСК ГТО и к участию в соревнованиях различного вида. Участие в сдаче нормативов ВФСК ГТО и в соревнованиях (различного вида) – гарантирует получение зачета по программе.

Итоговая аттестация – проводится по результатам участия в соревнованиях в течение учебного года.

**Условия реализации программы**

*Информационно-методическое обеспечение*

Использование на занятиях интернет платформ, видео-уроков, записей соревнований способствуют более эффективной деятельности по достижению высоких результатов и работе над ошибками.

**Кадровые условия:** Митина Татьяна Владимировна - педагог дополнительного образования высшей категории.

**Материально-технические условия:** наличие спортивного для офп, наличие раздевалок, окон-форточек для регулярного проветривания. Полы в зале должны быть дощатыми.

Для успешной реализации программы в материально-техническом обеспечении необходимо:

- спортивный зал;
- гимнастическая стенка;
- гимнастические скамейки-2 шт.;
- гимнастические маты - 10 шт.;
- мячи волейбольные, баскетбольные, футбольные – 2 - 4 шт.;
- секундомер;
- фишек для разметки поля.□

### Список литературы

1. Учебник по физической культуре для учащихся 10-11 классов общеобразовательных учреждений под ред. В.И.Ляха, Л.А. Зданевича М.: «Просвещение», 2018.
2. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: наука побеждать. - М.: ООО «Астрель», 2004.
3. Гимнастика, строевые упражнения с методикой преподавания/ под ред. Баженовой Н.А., 2012.
4. Спортивные игры / под ред. Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнова. - М., 2000.
5. Круговая тренировка при развитии физических качеств / под ред. И.А.Гуревича - Минск, «Высшая школа», 1985.
6. Л.Д. Назаренко. «Оздоровительные основы физических упражнений» - М.: «Владос», 2002.
8. Г.С.Вайнбаум, В.И.Коваль, Т.А.Родионова. «Гигиена физического воспитания и спорта»- М.: «Академия», 2002.