

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 117 КРАСНОАРМЕЙСКОГО РАЙОНА ВОЛГОГРАДА»

УТВЕРЖДЕНА

Педагогическим советом
МОУ СШ № 117
Протокол № 2 от 23.09.2025 г.

ПРИНЯТА

на заседании МО учителей
труда, музыки, ИЗО, физической
культуры, ОБиЗР
протокол № «2» от «19» сентября 2025 г.
Руководитель МО Титова Н.В.

ВВЕДЕНА В ДЕЙСТВИЕ



приказом № 312 ОД
от 24 сентября 2025 г.
Директор МОУ СШ № 117
И.А.Клачкова

СОГЛАСОВАНА

Заведующий платными
образовательными услугами
Кузьмичева Т.А.
«24» 09 2025 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

**«Тренажерная сила»
(для обучающихся 14-17 лет)**

Срок реализации программы: 84 часа

Направленность программы: социально-педагогическая
Условия реализации: платная образовательная услуга

Составитель: Овсянников Роман Олегович,
педагог дополнительного образования ПОУ

Волгоград, 2025

Пояснительная записка

При разработке программы использовались следующие нормативные документы: Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации», Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Устав муниципального общеобразовательного учреждения «Средняя школа № 117 Красноармейского района Волгограда» (далее-МОУ СШ № 117).

На современном этапе общественного развития главенствующее значение имеет формирование здоровой, социально – активной, гармонически развитой личности. Программа секции "Тренажерная сила" относится к физкультурно – спортивной направленности.

Основными направлениями деятельности учебно – спортивной работы являются:

- ✓ укрепление здоровья, повышение физической подготовленности и формирование двигательного опыта;
- ✓ воспитание активности и самостоятельности в двигательной деятельности;
- ✓ развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости;
- ✓ воспитание культуры общения со сверстниками и сотрудничества в условиях учебной, игровой и спортивной деятельности;
- ✓ участие в соревнованиях.

Программа направлена не только на физическое развитие ребенка, но и на психо – эмоциональное и социальное развитие личности.

Актуальность программы:

Охрана и укрепление здоровья подрастающего поколения является в настоящее время одним из актуальных социальных вопросов и главных стратегических задач развития страны.

Официальные данные Минздравсоцразвития России объясняют повышенный интерес к проблеме формирования здорового поколения:

- ✓ 53% школьников имеют ослабленное здоровье;
- ✓ 2/3 детей в возрасте 14 лет имеют хронические заболевания;
- ✓ лишь 10 % выпускников образовательных учреждений могут быть отнесены к категории здоровых.

Существенным фактором, ухудшающим здоровье школьников, является их низкая двигательная активность. С поступлением ребенка в школу его общая двигательная активность падает во много раз и дефицит двигательной активности уже в младших классах составляет 35–40%, а среди старшеклассников – 75–85%. Обязательные уроки физического воспитания лишь в малой степени (на 10–18%) компенсируют дефицит движений, что явно недостаточно для укрепления и сохранения здоровья. Из этого следует, что для повышения двигательного режима обучающихся необходимо проводить дополнительные занятия по физической культуре во внеурочное время. Именно это и обусловило создание секции для детей "Тренажерный зал".

Цель – поиск оптимальных средств сохранения и укрепления здоровья обучающихся школы через занятия в тренажерном зале, создание наиболее благоприятных условий для формирования у школьников позитивного отношения к собственному здоровью.

Задачи:

- ✓ укрепление здоровья через занятия в тренажерном зале;
- ✓ воспитание навыков здорового образа жизни;
- ✓ приобщение к самостоятельным занятиям физической культурой;
- ✓ развитие физических качеств.

Программа секции "Тренажерная Сила" для детей 11 – 17 лет (5 – 11 классы) рассчитана на 7 месяцев, 84 часа, при 3-х занятиях в неделю по 1 часу. Форма организации занятий групповая по 10-15 человек. Включает в себя теоретическую и практическую часть. В теоретической части рассматриваются вопросы истории возникновения и развития атлетической гимнастики, а также техники правильного выполнения упражнений. В практической части изучаются упражнения специальной физической подготовки и общей физической подготовки.

Содержание программы

Материал программы разбит на 4 раздела: основы знаний, ознакомительные занятия, специальная физическая подготовка, общая физическая подготовка.

I. Основы знаний – 2 час:

- ✓ инструктаж по Т/Б;
- ✓ история возникновения и развития атлетической гимнастики;
- ✓ основные правила построения тренировки;
- ✓ самоконтроль при занятиях;
- ✓ гигиена спорта, анатомия человека;
- ✓ основы физической подготовки.

II. Ознакомительные занятия – 2 часа:

- ✓ знакомство с тренажерами для развития различных видов мышц.

III. Специальная физическая подготовка – 70 часов:

- ✓ упражнения на развитие мышц брюшного пресса;
- ✓ упражнения на развитие мышц предплечья;
- ✓ упражнения на развитие мышц бицепса;
- ✓ упражнения на развитие мышц трицепса;
- ✓ упражнения на развитие дельтовидной мышцы;
- ✓ упражнения на развитие мышц спины;
- ✓ упражнения на развитие мышц бедра;
- ✓ упражнения на развитие мышц голени;
- ✓ армреслинг.

IV. Общая физическая подготовка – 10 часов:

- ✓ круговая тренировка на тренажерах.

Учебный план и календарный учебный график с указанием теоретических и практических часов, форма контрольных занятий

№	Тема	Форма организации	Вид деятельности обучающихся	Кол-во часов
1	Основы знаний	Секция	Теоретическая деятельность	2
2	Ознакомительные занятия	Секция	Спортивно-оздоровительная деятельность	2
3	Развитие мышц брюшного пресса	Секция	Спортивно-оздоровительная деятельность	16
	Развитие мышц спины	Секция	Спортивно-оздоровительная деятельность	18
	Развитие мышц рук	Секция	Спортивно-оздоровительная деятельность	18
	Развитие мышц ног	Секция	Спортивно-оздоровительная деятельность	18
4	Общая физическая подготовка	Секция	Спортивно-оздоровительная деятельность	10
Итого				84 часов

Тематическое планирование

№	Тема занятия	Кол-во часов	план	факт
1–2	Инструктаж по Т/Б при проведении занятий в тренажерном зале. ОРУ. Основные правила построения тренировки. Знакомство с тренажерами для развития грудных мышц, мышц брюшного пресса и спины.	2	2.10.24 4.10.24	
3–4	ОРУ. Основы физической подготовки. Влияние силовых упражнений на физиологическое состояние занимающихся. Знакомство с тренажерами для развития мышц рук и плечевого пояса, мышц ног.	2	7.10.24 9.10.24	
5	ОРУ. Упражнения на развитие брюшного пресса: для верхней и нижней части прямой мышцы. Специальные упражнения с гирей: махи, перехваты, рывок.	1	11.10.24	
6	ОРУ. Упражнения для мышц предплечья: для внутренней (задней) группы мышц. Упражнения на гимнастической стенке.	1	14.10.24	
7	ОРУ. Упражнения на развитие мышц спины. Работа на тренажерах для укрепления мышц спины. Упражнения с грифом стоя и лежа.	1	16.10.24	
8	ОРУ. Упражнения на развитие мышц передней части бедра. Упражнения на координацию движений с отягощением (гантели).	1	18.10.24	
9	ОРУ. Круговая тренировка на тренажерах в различных режимах (время работы и отдыха, количество подходов и снарядов). Упражнения на расслабление мышц.	1	21.10.24	
10	ОРУ. Упражнения для мышц предплечья: для наружной (передней) группы мышц. Упражнения на гимнастической стенке.	1	23.10.24	
11	ОРУ. Упражнения на развитие брюшного пресса: для передней и задней части косых мышц. Специальные упражнения с гирей: толчок гири по полному циклу.	1	25.10.24	
12	ОРУ. Упражнения на увеличение общей массы мышц рук: развитие бицепса. Изометрические упражнения в висе и упоре лежа.	1	28.10.24	
13	ОРУ. Упражнения на увеличение общей массы мышц рук: развитие трицепса. Изометрические упражнения в висе и упоре лежа.	1	30.10.24	
14	ОРУ. Круговая тренировка на тренажерах в различных режимах (время работы и отдыха, количество подходов и снарядов). Упражнения на расслабление мышц.	1	1.11.24	
15	ОРУ. Круговая тренировка на тренажерах в различных режимах (время работы и отдыха, количество подходов и снарядов). Упражнения на расслабление мышц.	1	4.11.24	
16	ОРУ. Упражнения на коррекцию мышц спины. Упражнения на улучшение рельефа мышц спины. Упражнения с грифом сидя и в наклоне.	1	6.11.24	
17	ОРУ. Упражнения на развитие мышц задней части бедра. Упражнения с гантелями для развития мышц кисти и предплечья.	1	8.11.24	
18	ОРУ. Упражнения для мышц плечевого пояса: развитие дельтовидной мышцы. Изометрические упражнения в висе и упоре лежа.	1	11.11.24	
19	ОРУ. Упражнения для коррекции формы мышц плеча: нижняя, средняя и верхняя часть бицепса. Статические упражнения.	1	13.11.24	
20	ОРУ. Упражнения для коррекции формы мышц плеча: нижняя, средняя и верхняя часть трицепса. Статические упражнения.	1	15.11.24	
21	ОРУ. Круговая тренировка на тренажерах в различных режимах (время работы и отдыха, количество подходов и снарядов). Упражнения на расслабление мышц.	1	18.11.24	
22	ОРУ. Упражнения для мышц голени: для мышц задней поверхности голени. Упражнения с резиновыми жгутами и скакалкой.	1	20.11.24	

23	ОРУ. Круговая тренировка на тренажерах в различных режимах (время работы и отдыха, количество подходов и снарядов). Упражнения на расслабление мышц.	1	22.11.24	
24	ОРУ. Упражнения для мышц голени: для мышц передней поверхности голени. Упражнения с резиновыми жгутами и скакалкой.	1	25.11.24	
25	ОРУ. Упражнения на развитие мышц внутренней части бедра. Выполнение силового комплекса с гантелями.	1	27.11.24	
26	ОРУ. Упражнения для мышц голени: для мышц наружной части голени. Упражнения с резиновыми жгутами и скакалкой.	1	29.11.24	
27	ОРУ. Круговая тренировка на тренажерах в различных режимах (время работы и отдыха, количество подходов и снарядов). Упражнения на расслабление мышц.	1	2.12.24	
28	ОРУ. Упражнения на корректировку мышц спины. Упражнения на улучшение рельефа мышц спины. Упражнения с грифом сидя и в наклоне.	1	4.12.24	
29	ОРУ. Упражнения на развитие мышц задней части бедра. Упражнения с гантелями для развития мышц кисти и предплечья.	1	6.12.24	
30	ОРУ. Упражнения для мышц плечевого пояса: развитие дельтовидной мышцы. Изометрические упражнения в висе и упоре лежа.	1	9.12.24	
31	ОРУ. Круговая тренировка на тренажерах в различных режимах (время работы и отдыха, количество подходов и снарядов). Упражнения на расслабление мышц.	1	11.12.24	
32	ОРУ. Упражнения на развитие брюшного пресса: для верхней и нижней части прямой мышцы. Специальные упражнения с гирей: махи, перехваты, рывок.	1	13.12.24	
33	ОРУ. Упражнения для мышц предплечья: для внутренней (задней) группы мышц. Упражнения на гимнастической стенке.	1	16.12.24	
34	ОРУ. Упражнения на развитие мышц спины. Работа на тренажерах для укрепления мышц спины. Упражнения с грифом стоя и лежа.	1	18.12.24	
35	ОРУ. Упражнения на развитие мышц передней части бедра. Упражнения на координацию движений с отягощением (гантели).	1	20.12.24	
36	ОРУ. Круговая тренировка на тренажерах в различных режимах (время работы и отдыха, количество подходов и снарядов). Упражнения на расслабление мышц.	1	23.12.24	
37	ОРУ. Упражнения для мышц предплечья: для наружной (передней) группы мышц. Упражнения на гимнастической стенке.	1	25.12.24	
38	ОРУ. Упражнения на развитие брюшного пресса: для передней и задней части косых мышц. Специальные упражнения с гирей: толчок гири по полному циклу.	1	27.12.24	
39	ОРУ. Упражнения на увеличение общей массы мышц рук: развитие бицепса. Изометрические упражнения в висе и упоре лежа.	1	30.12.24	
40	ОРУ. Упражнения на увеличение общей массы мышц рук: развитие трицепса. Изометрические упражнения в висе и упоре лежа.	1	10.01.25	
41	ОРУ. Круговая тренировка на тренажерах в различных режимах (время работы и отдыха, количество подходов и снарядов). Упражнения на расслабление мышц.	1	13.01.25	
42	ОРУ. Круговая тренировка на тренажерах в различных режимах (время работы и отдыха, количество подходов и снарядов). Упражнения на расслабление мышц.	1	15.01.25	
43	ОРУ. Упражнения на корректировку мышц спины. Упражнения на улучшение рельефа мышц спины. Упражнения с грифом сидя и в наклоне.	1	17.01.25	
44	ОРУ. Упражнения на развитие мышц задней части бедра. Упражнения с гантелями для развития мышц кисти и предплечья.	1	20.01.25	

45	ОРУ. Упражнения для мышц плечевого пояса: развитие дельтовидной мышцы. Изометрические упражнения в висе и упоре лежа.	1	22.01.25	
46	ОРУ. Упражнения для корректировки формы мышц плеча: нижняя, средняя и верхняя часть бицепса. Статические упражнения.	1	24.01.25	
47	ОРУ. Упражнения для корректировки формы мышц плеча: нижняя, средняя и верхняя часть трицепса. Статические упражнения.	1	27.01.25	
48	ОРУ. Круговая тренировка на тренажерах в различных режимах (время работы и отдыха, количество подходов и снарядов). Упражнения на расслабление мышц.	1	29.01.25	
49	ОРУ. Упражнения для мышц голени: для мышц задней поверхности голени. Упражнения с резиновыми жгутами и скакалкой.	1	31.01.25	
50	ОРУ. Круговая тренировка на тренажерах в различных режимах (время работы и отдыха, количество подходов и снарядов). Упражнения на расслабление мышц.	1	3.02.25	
51	ОРУ. Упражнения для мышц голени: для мышц передней поверхности голени. Упражнения с резиновыми жгутами и скакалкой.	1	5.02.25	
52	ОРУ. Упражнения на развитие мышц внутренней части бедра. Выполнение силового комплекса с гантелями.	1	7.02.25	
53	ОРУ. Упражнения для мышц голени: для мышц наружной части голени. Упражнения с резиновыми жгутами и скакалкой.	1	10.02.25	
54	ОРУ. Круговая тренировка на тренажерах в различных режимах (время работы и отдыха, количество подходов и снарядов). Упражнения на расслабление мышц.	1	12.02.25	
55	ОРУ. Упражнения на корректировку мышц спины. Упражнения на улучшение рельефа мышц спины. Упражнения с грифом сидя и в наклоне.	1	14.02.25	
56	ОРУ. Упражнения на развитие мышц задней части бедра. Упражнения с гантелями для развития мышц кисти и предплечья.	1	17.02.25	
57	ОРУ. Упражнения для мышц плечевого пояса: развитие дельтовидной мышцы. Изометрические упражнения в висе и упоре лежа.	1	19.02.25	
58	ОРУ. Круговая тренировка на тренажерах в различных режимах (время работы и отдыха, количество подходов и снарядов). Упражнения на расслабление мышц.	1	21.02.25	
59	ОРУ. Упражнения на развитие брюшного пресса: для верхней и нижней части прямой мышцы. Специальные упражнения с гирей: махи, перехваты, рывок.	1	24.02.25	
60	ОРУ. Упражнения для мышц предплечья: для внутренней (задней) группы мышц. Упражнения на гимнастической стенке.	1	26.02.25	
61	ОРУ. Упражнения на развитие мышц спины. Работа на тренажерах для укрепления мышц спины. Упражнения с грифом стоя и лежа.	1	28.02.25	
62	ОРУ. Упражнения на развитие мышц передней части бедра. Упражнения на координацию движений с отягощением (гантели).	1	3.03.25	
63	ОРУ. Круговая тренировка на тренажерах в различных режимах (время работы и отдыха, количество подходов и снарядов). Упражнения на расслабление мышц.	1	5.03.25	
64	ОРУ. Упражнения для мышц предплечья: для наружной (передней) группы мышц. Упражнения на гимнастической стенке.	1	7.03.25	
65	ОРУ. Упражнения на развитие брюшного пресса: для передней и задней части косых мышц. Специальные упражнения с гирей: толчок гири по полному циклу.	1	10.03.25	
66	ОРУ. Упражнения на увеличение общей массы мышц рук: развитие бицепса. Изометрические упражнения в висе и упоре лежа.	1	12.03.25	

67	ОРУ. Упражнения на увеличение общей массы мышц рук: развитие трицепса. Изометрические упражнения в висе и упоре лежа.	1	14.03.25	
68	ОРУ. Круговая тренировка на тренажерах в различных режимах (время работы и отдыха, количество подходов и снарядов). Упражнения на расслабление мышц.	1	17.03.25	
69	ОРУ. Круговая тренировка на тренажерах в различных режимах (время работы и отдыха, количество подходов и снарядов). Упражнения на расслабление мышц.	1	19.03.25	
70	ОРУ. Упражнения на корректировку мышц спины. Упражнения на улучшение рельефа мышц спины. Упражнения с грифом сидя и в наклоне.	1	21.03.25	
71	ОРУ. Упражнения на развитие мышц задней части бедра. Упражнения с гантелями для развития мышц кисти и предплечья.	1	24.03.25	
72	ОРУ. Упражнения для мышц плечевого пояса: развитие дельтовидной мышцы. Изометрические упражнения в висе и упоре лежа.	1	26.03.25	
73	ОРУ. Упражнения для корректировки формы мышц плеча: нижняя, средняя и верхняя часть бицепса. Статические упражнения.	1	28.03.25	
74	ОРУ. Упражнения для корректировки формы мышц плеча: нижняя, средняя и верхняя часть трицепса. Статические упражнения.	1	31.03.25	
75	ОРУ. Круговая тренировка на тренажерах в различных режимах (время работы и отдыха, количество подходов и снарядов). Упражнения на расслабление мышц.	1	2.04.25	
76	ОРУ. Упражнения для мышц голени: для мышц задней поверхности голени. Упражнения с резиновыми жгутами и скакалкой.	1	4.04.25	
77	ОРУ. Круговая тренировка на тренажерах в различных режимах (время работы и отдыха, количество подходов и снарядов). Упражнения на расслабление мышц.	1	7.04.25	
78	ОРУ. Упражнения для мышц голени: для мышц передней поверхности голени. Упражнения с резиновыми жгутами и скакалкой.	1	9.04.25	
79	ОРУ. Упражнения на развитие мышц внутренней части бедра. Выполнение силового комплекса с гантелями.	1	11.04.25	
80	ОРУ. Упражнения для мышц голени: для мышц наружной части голени. Упражнения с резиновыми жгутами и скакалкой.	1	14.04.25	
81	ОРУ. Круговая тренировка на тренажерах в различных режимах (время работы и отдыха, количество подходов и снарядов). Упражнения на расслабление мышц.	1	16.04.25	
82	ОРУ. Упражнения на корректировку мышц спины. Упражнения на улучшение рельефа мышц спины. Упражнения с грифом сидя и в наклоне.	1	18.04.25	
83	ОРУ. Упражнения на развитие мышц задней части бедра. Упражнения с гантелями для развития мышц кисти и предплечья.	1	21.04.25	
84	ОРУ. Упражнения для мышц плечевого пояса: развитие дельтовидной мышцы. Изометрические упражнения в висе и упоре лежа.	1	23.04.25	

Планируемые результаты изучения курса

Личностные результаты:

- ✓ готовность и способность демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

Метапредметные результаты:

Регулятивные УУД:

- ✓ определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно;
- ✓ проговаривать последовательность действий;
- ✓ уметь высказывать свое предположение (версию) на основе данного задания, уметь работать по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность;
- ✓ учиться совместно с учителем и другими воспитанниками давать эмоциональную оценку деятельности команды на занятии.

Познавательные УУД:

- ✓ добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;
- ✓ перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей команды.

Коммуникативные УУД:

- ✓ умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. Слушать и понимать речь других;
- ✓ совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им;
- ✓ учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

В итоге реализации программы учащиеся **должны знать:**

- ✓ историю возникновения и развития атлетической гимнастики в мире и России;
- ✓ название основных групп мышц и расположение их на своем теле;
- ✓ правила технического выполнения упражнений с различными отягощениями;
- ✓ основные понятия и терминологию атлетической гимнастики;
- ✓ способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- ✓ правила и способы планирования системы индивидуальных занятий силовыми упражнениями.

Должны уметь:

- ✓ выполнять индивидуально подобранные комплексы упражнений;
- ✓ выполнять комплекс упражнений с применением отягощений (предельного и непредельного веса, динамического характера);
- ✓ составлять силовые комплексы (с гантелями, эспандерами, штангой, гириями);
- ✓ выполнять толчок гири одной рукой и двух гирь от груди;
- ✓ выполнять жим штанги от груди;
- ✓ выполнять толчок двух гирь по длинному циклу;
- ✓ выполнять приседания со штангой;
- ✓ выполнять упражнения с преодолением веса собственного тела (отжимание в упоре лежа, отжимание на брусьях, подтягивание ног к перекладине, подтягивание в висе, сгибание и разгибание рук в упоре и т.п.);
- ✓ выполнять упражнения с внешним сопротивлением: с отягощениями (гантелями, набивными мячами, штангой), с сопротивлением партнера, с сопротивлением упругих предметов (эспандер, резиновый жгут);
- ✓ выполнять упражнения на силовых тренажерах.

Материально – техническое обеспечение

- ✓ штанга;
- ✓ гантели;
- ✓ наклонная скамья для проработки мышц пресса;
- ✓ скамья для жима от груди;

- ✓ стойка для приседаний;
- ✓ брусья – перекладина;
- ✓ перекладина;
- ✓ гимнастическая стенка;
- ✓ эспандеры;
- ✓ тренажеры;
- ✓ набивные мячи;
- ✓ скакалки.

Список используемой литературы

- ✓ Вайнбаум Я.С., "Дозирование физической нагрузки школьников", – М.: Просвещение, 1991;
- ✓ Говердовский Ю.К., "Техника гимнастических упражнений", – М.: ФиС, 1986;
- ✓ Должиков И.И., "Планирование уроков физической культуры 1–11 классов", – М., 1998;
- ✓ Железняк Ю.Д., "Педагогическое физкультурно – спортивное совершенствование", – М., 2002;
- ✓ Зайцев Г.К., Зайцев А.Г., "Твое здоровье. Укрепление организма", – СПб.: Детствопресс, 2000;
- ✓ Зверева М.С., "Программы для ДЮСШ и образовательных школ. Спортивные кружки и секции", – М.: Просвещение, 1986;
- ✓ Иванова Н.П., "Содержание, организация и методика проведения тренировочных занятий в тренажном зале для учащихся 9–11 классов", – Южно–Сахалинск, 2010;
- ✓ Лаптев А.К., "Тайна пирамиды здоровья", – СПб.: РЕТРОС, 1998;
- ✓ Лях В.И., "Методика физического воспитания учащихся: 1–11 классы", – М.: Просвещение, 2002;
- ✓ Максименко А.М., "Основы теории и методики физической культуры и спорта", – М., 2001;
- ✓ Мейксон Г.Б., "Самостоятельные занятия учащихся по ФК", – М.: Просвещение, 1986;
- ✓ Никитин С.Е., Тришин Т.В., "Здоровье и красота вашей осанки", – М.: Сов.Спорт, 2002;
- ✓ Потанчук А.А., Спирина И.Ю., "Осанка детей", – СПб.: Комета, 1994;
- ✓ Смирнов Н.К., "Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы", – М.: Аркти, 2003;
- ✓ Соколов П.П., "Физкультура против недуга. Гипотонию можно одолеть", – М.: Сов. Спорт, 1989;
- ✓ Тяпин А.Н., "Тренажерный зал в школе", журнал "Справочник руководителя образовательного учреждения", № 3, 2008;
- ✓ Шестопалов С., "Бодибилдинг", – М., 2001;
- ✓ "Энциклопедический справочник. Здоровье детей", – М.: Русское энциклопедическое товарищество, 2004.