

АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА НИЖНЕГО НОВГОРОДА
ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЦЕНТР ВНЕШКОЛЬНОЙ РАБОТЫ «ЗОЛОТОЙ КЛЮЧИК»

Программа принята на заседании
Педагогического совета
протокол № 1 от 01.09.2020г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО
Центр внешкольной работы «Золотой ключик»
_____ Т.А. Рудникова
«01» 09. 2020 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
секции
«Тайский бокс»**

Составитель: педагог дополнительного образования
Атувов Марсель Мухтарханович

Программа рассчитана на 5 лет
Возраст детей от 7 лет

Нижний Новгород,
2020 г.

1. Пояснительная записка

1.1. Направленность дополнительной образовательной программы

Данная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа секции «Тайский бокс» по содержанию соответствует физкультурно-спортивной направленности.

1.2. Новизна дополнительной образовательной программы

Новизна программы состоит в том, что она помогает детям научиться общаться в коллективе, развивает их в моральном и физическом направлениях, а так же приучает к дисциплине.

1.3. Актуальность дополнительной образовательной программы

Актуальность программы состоит в том, что занятия Тайским боксом помогают налаживанию межличностных отношений, умению ориентироваться в любой жизненной ситуации.

Программа направлена на физическое развитие детей, приобщение их к спорту, к высоким достижениям и результатам на соревнованиях, расширение кругозора ребёнка, более полное понимание своего самочувствия и умение защитить себя в любой ситуации.

1.4. Педагогическая целесообразность

На занятиях подразумевается создание среды, оптимальной для решения образовательных задач, на основе сотрудничества тренера и спортсменов, взаимоуважении и доверии, формируется целостная интересная личность.

1.5. Цели и задачи программы

Цель: формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся. Выявление, развитие и поддержка талантливых учащихся.

Задачи:

Обучающие:

- научить технике тайского бокса,
- тренировать силу воли,
- научить детей дисциплине,

Воспитательные:

- привить любовь к спорту,
- культуру общения и поведения в социуме,

Развивающие:

- развивать личные качества,
- развить в детях интерес к спорту,
- развить физическую выносливость,

1.6. Отличительные особенности данной программы

В процессе обучения используются основы самообороны, посещаются соревнования. Большое внимание на занятиях уделяется физическому и моральному развитию личностей спортсменов, используется на занятиях специальное оборудование. Особая роль отводится тайской технике ведения боя, привитие уважение к сопернику.

1.7 Возраст детей, участвующих в реализации данной программы

Возраст детей с 7 лет.

Занятия проводятся в разновозрастных группах с переменным составом обучающихся. Дети, изучавшие ранее технику тайского бокса, после собеседования зачисляются на второй год обучения.

Зачисление детей в спортивную секцию осуществляется при отсутствии противопоказаний к занятиям.

1.8. Сроки реализации дополнительной образовательной программы

Программа рассчитана на 5 лет обучения.

1.9. Формы и режим занятий

Формы занятий: занятия в объединении могут проводиться по группам, индивидуально или всем составом.

Режим занятий: два занятия по 45 минут с перерывом 10 минут – два раза в неделю.

1.10. Ожидаемые результаты и способы определения их результативности

После первого года обучения:

Теоретическая часть

1. Физическая культура и спорт
2. Краткая история развития тайского бокса.
3. Краткие сведения о строении и функциях организма
4. Морально-волевая, интеллектуальная и эстетическая подготовка спортсмена
5. Правила соревнований
6. Оборудование и инвентарь

Практическая часть

- Строевые упражнения
- Общеразвивающие упражнения для развития гибкости
- Упражнения на равновесие и точность движений

Методы организации занимающихся при разучивании технических действий тайбоксёров.

- Организация занимающихся без партнера в одно-шереножном строю.
- Усвоение приема по заданию тренера
Условный бой, имитационные упражнения.
- Тренировка на снарядах. Тренировка специальной ударной выносливости на тяжелом боксерском мешке.
- Проверка процесса воспитания волевых качеств

После второго года обучения:

Теоретическая часть

1. Физическая культура и спорт
2. Краткая история развития тайского бокса.
3. Краткие сведения о строении и функциях организма
4. Гигиенические знания, навыки, закаливания, режим и питание тайбоксёра
5. Морально-волевая, интеллектуальная и эстетическая подготовка спортсмена

- .6. Правила соревнований
7. Оборудование и инвентарь .

После третьего года обучения:

Теоретическая часть

1. Физическая культура и спорт в бывшем СССР, России и в Вашем регионе.
2. История развития тайский бокса.
- .3. Краткие сведения о строении и функциях
- .4. Гигиенические знания и
- .5. Врачебный контроль, самоконтроль
6. Психологическая, волевая подготовка тайбоксёра. Морально-волевой облик
7. Правила соревнований
8. Оборудование и инвентарь

После четвертого года обучения:

Теоритическая часть

1. Физическая культура и спорт в бывшем СССР, России и родном городе.
2. История развития тайского бокса
3. Краткие сведения о строении и функциях организма
- .4. Гигиенические знания и навыки
- .5. Врачебный контроль, самоконтроль
- .6. Психологическая, волевая подготовка тайбоксёра. Морально-волевой облик спортсмена.
- .7. Правила соревнований
- .8. Оборудование и инвентарь

Практическая часть

После пятого года обучения:

Теоретическая часть

Физическая культура и спорт в России являются неотъемлемой частью в развитии и становлении детей, юношей и молодежи. Особую ценность физическая культура и спорт представляет для подготовки юношей и молодежи для службы в Вооруженных Силах России. Физическая культура и спорт приносят большую пользу для здоровья, моральных и волевых качеств человека. Сборная команда России одна из сильнейших команд мира и Европы. Регулярно российские спортсмены занимают призовые места в общекомандном зачёте на чемпионатах мира и Европы. В настоящее время сборная России сильнейшая в Европе (первое общекомандное место в 1998, 2002 и 2004 года), а выдающееся выступление сборной России на чемпионате мира 2006 года, где российские спортсмены, из 92 команд мира, завоевали первое общекомандное место, вывело сборную России в безоговорочные лидеры тайского бокса.

1.11.Формы подведения итогов реализации программы

Итоги реализации программы подводятся по результатам промежуточной диагностики в форме контрольного занятия.

2. Учебный план

№	Наименование раздела	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	ИТОГО по программе
1.	Общая физическая подготовка	20	20	20	10	10	80
2.	Техника тайского бокса	122	122	122	132	132	630
3.	Промежуточная аттестация (в форме контрольного занятия)	2	2	2	2	2	10
ИТОГО:		144	144	144	144	144	720

Учебно- тематический план 1-й год обучения

Тема		теория	практика	всего
Общая физическая подготовка	Растяжка	1	3	4
	Гимнастика		4	4
	Бег		4	4
	Прыжки		4	4
	Упражнения с использованием собственного веса		4	4
Передвижение в стойке			4	4
Удары руками			4	4
Удары ногами			4	4
Действия в захвате			4	4
Удары коленями			4	4
Удары локтями			4	4
Защита от ударов руками			4	4
Защита от ударов ногами			4	4
Защита от ударов локтями			4	4
Защита от ударов коленями			4	4
Спарринги с использованием рук			4	4
Спарринги с использованием ног			4	4
Борьба за захват			4	4
Спарринги с использованием всей техники			4	4
Отработка связок «рука-нога» на мешке			4	4
Отработка связок «рука-колени» на мешке			4	4
Отработка связок «рука-локоть» на мешке			4	4
Отработка связок «нога-колени» на мешке			4	4
Отработка связок «нога-рука» на мешке			4	4
Отработка ударов руками на лапах			4	4
Отработка ударов ногами на лапах			4	4
Отработка связок «рука-нога» на лапах			4	4

Отработка ударов коленями на лапах		4	4
Отработка связок «рука-колени» на лапах		4	4
Свободная работа на лапах		4	4
Наработка приемов в «клинче»		4	4
Отработка ударов в «клинче»		4	4
Отработка скруток В «клинче»		4	4
Поочередная работа коленями в «клинче»		4	4
Свободная работа		4	4
Индивидуальная работа на «лапах»		4	4
ИТОГО:	1	143	144

**Учебно-тематический план
2-й год обучения**

Тема		теория	практика	всего
Общая физическая подготовка	Растяжка	1	3	3
	Гимнастика		4	4
	Бег		4	4
	Прыжки		4	4
	Упражнения с использованием собственного веса		4	4
Передвижение в стойке			4	4
Удары руками			4	4
Удары ногами			4	4
Действия в захвате			4	4
Удары коленями			4	4
Удары локтями			4	4
Защита от ударов руками			4	4
Защита от ударов ногами			4	4
Защита от ударов локтями			4	4
Защита от ударов коленями			4	4
Спарринги с использованием рук			4	4
Спарринги с использованием ног			4	4
Борьба за захват			4	4
Спарринги с использованием всей техники			4	4
Отработка связок «рука-нога» на мешке			4	4
Отработка связок «рука-колени» на мешке			4	4
Отработка связок «рука-локоть» на мешке			4	4
Отработка связок «нога-колени» на мешке			4	4
Отработка связок «нога-рука» на мешке			4	4
Отработка ударов руками на лапах			4	4
Отработка ударов ногами на лапах			4	4
Отработка связок «рука-нога» на лапах			4	4

Отработка ударов коленями на лапах		4	4
Отработка связок «рука-колени» на лапах		4	4
Свободная работа на лапах		4	4
Наработка приемов в «клинче»		4	4
Отработка ударов в «клинче»		4	4
Отработка скруток В «клинче»		4	4
Поочередная работа коленями в «клинче»		4	4
Свободная работа		4	4
Индивидуальная работа на «лапах»		4	4
ИТОГО:	1	143	144

**Учебно-тематический план
3-й год обучения**

Тема		теория	практика	всего
Общая физическая подготовка	Растяжка	1	3	4
	Гимнастика		4	4
	Бег		4	4
	Прыжки		4	4
	Упражнения с использованием собственного веса		4	4
Передвижение в стойке			4	4
Удары руками			4	4
Удары ногами			4	4
Действия в захвате			4	4
Удары коленями			4	4
Удары локтями			4	4
Защита от ударов руками			4	4
Защита от ударов ногами			4	4
Защита от ударов локтями			4	4
Защита от ударов коленями			4	4
Спарринги с использованием рук			4	4
Спарринги с использованием ног			4	4
Борьба за захват			4	4
Спарринги с использованием всей техники			4	4
Отработка связок «рука-нога» на мешке			4	4
Отработка связок «рука-колени» на мешке			4	4
Отработка связок «рука-локоть» на мешке			4	4
Отработка связок «нога-колени» на мешке			4	4
Отработка связок «нога-рука» на мешке			4	4
Отработка ударов руками на лапах			4	4
Отработка ударов ногами на лапах			4	4
Отработка связок «рука-нога» на лапах			4	4

Отработка ударов коленями на лапах		4	4
Отработка связок «рука-колено» на лапах		4	4
Свободная работа на лапах		4	4
Наработка приемов в «клинче»		4	4
Отработка ударов в «клинче»		4	4
Отработка скруток В «клинче»		4	4
Поочередная работа коленями в «клинче»		4	4
Свободная работа		4	4
Индивидуальная работа на «лапах»		4	4
ИТОГО:	1	143	144

**Учебно-тематический план
4-й год обучения**

Тема		теория	практика	всего
Общая физическая подготовка	Рястяжка		2	2
	Гимнастика		2	2
	Бег		2	2
	Побыжки		2	2
	Упражнения с использованием		2	2
Передвижение в стойке			4	4
Удары руками			2	2
Удары ногами			2	2
Действия в захвате			4	4
Удары коленями			2	2
Удары локтями			2	2
Защита от ударов руками			2	2
Защита от ударов ногами			2	2
Защита от ударов локтями			2	2
Защита от ударов коленями			2	2
Спарринги с использованием рук			4	4
Спарринги с использованием ног			4	4
Передвижение в стойке			4	4
Удары коленями			2	2
Удары локтями			2	2
Борьба за захват			4	4
Удары руками			2	2
Удары ногами			2	2
Защита от ударов ногами			2	2
Защита от ударов руками			2	2
Защита от ударов локтями			2	2
Защита от ударов коленями			2	2
Спарринги с использованием всей техники			4	4
Отработка связок «рука-нога» на мешке			4	4

Отработка связок «рука-колени» на мешке		4	4
Отработка связок «рука-локоть» на мешке		4	4
Отработка связок «нога-колени» на мешке		4	4
Отработка связок «нога-рука» на мешке		4	4
Отработка ударов руками на лапах		4	4
Отработка ударов ногами на лапах		2	2
Отработка связок «рука-нога» на лапах		4	4
Отработка ударов коленями на лапах		2	2
Отработка связок «рука-колени» на лапах		4	4
Свободная работа на лапах		2	2
Спарринги с использованием рук		4	4
Спарринги с использованием ног		2	2
Бег		2	2
Прыжки		2	2
Гимнастика		2	2
Передвижение в стойке		4	4
Упражнения с использованием собственного		4	4
Удары руками		2	2
Удары ногами		2	2
Удары коленями		2	2
Удары локтями		2	2
Защита от ударов ногами		2	2
Защита от ударов руками		2	2
Защита от ударов локтями		2	2
Защита от ударов коленями		2	2
ИТОГО:		144	144

**Учебно-тематический план
5-й год обучения**

Тема		теория	практика	всего
Общая физическая подготовка	Рягтяжка		2	2
	Гимнастика		2	2
	Бег		2	2
	Побыжки		2	2
	Упражнения с использованием		2	2
Передвижение в стойке			4	4
Удары руками			2	2
Удары ногами			2	2
Действия в захвате			4	4
Удары коленями			2	2
Удары локтями			2	2
Защита от ударов руками			2	2
Защита от ударов ногами			2	2

Защита от ударов локтями		2	2
Защита от ударов коленями		2	2
Спарринги с использованием рук		4	4
Спарринги с использованием ног		4	4
Передвижение в стойке		4	4
Удары коленями		2	2
Удары локтями		2	2
Борьба за захват		4	4
Удары руками		2	2
Удары ногами		2	2
Защита от ударов ногами		2	2
Защита от ударов руками		2	2
Защита от ударов локтями		2	2
Защита от ударов коленями		2	2
Спарринги с использованием всей техники		4	4
Отработка связок «рука-нога» на мешке		4	4
Отработка связок «рука-колени» на мешке		4	4
Отработка связок «рука-локоть» на мешке		4	4
Отработка связок «нога-колени» на мешке		4	4
Отработка связок «нога-рука» на мешке		4	4
Отработка ударов руками на лапах		4	4
Отработка ударов ногами на лапах		2	2
Отработка связок «рука-нога» на лапах		4	4
Отработка ударов коленями на лапах		2	2
Отработка связок «рука-колени» на лапах		4	4
Свободная работа на лапах		2	2
Спарринги с использованием рук		4	4
Спарринги с использованием ног		2	2
Бег		2	2
Прыжки		2	2
Гимнастика		2	2
Передвижение в стойке		4	4
Упражнения с использованием собственного		4	4
Удары руками		2	2
Удары ногами		2	2
Удары коленями		2	2
Удары локтями		2	2
Защита от ударов ногами		2	2
Защита от ударов руками		2	2
Защита от ударов локтями		2	2
Защита от ударов коленями		2	2
ИТОГО:		144	144

4. Рабочая программа курса СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

№	Тема	Краткое содержание
1	Гибкость	Упражнения на гибкость включают в себя силовые упражнения, упражнения на расслабление мышц и растягивание мышц, связок, сухожилий
2	Ловкость	Упражнения на развитие координации движений: кувырки, стойка на одной ноге, прыжки и т. д.
3	Быстрота	Упражнения на развития скорости: двигательной реакции, одиночного движения и частоты движений ног, рук и туловища.
4	Сила	Упражнения с массой собственного тела, сопротивлением партнера, либо с легкими отягощениями.
5	Выносливость	Упражнения с большим количеством повторов, либо занимающие значительный промежуток времени.
6	Специальная физическая подготовка	Специальные упражнения для развития гибкости, силы, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц. Упражнения с отягощениями, с преодолением собственного веса, упражнения с набивным мячом, с гантелями, штангой, на мешке.
7	Технико-тактическая подготовка	Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения в стойках, нанесения ударов, защиты, борьбы.

5. Оценочные материалы (диагностика и мониторинг)

Промежуточная аттестация учащихся проводится с периодичностью 2 раза в год (по окончании полугодия в декабре и мае).

Промежуточная аттестация осуществляется педагогом дополнительного образования по соответствующей образовательной программе в форме зачета. Оценка (зачет, незачет) заносится в «Журнал учета работы педагога дополнительного образования».

По итогам промежуточной аттестации учащихся педагог дополнительного образования оформляет справку в следующей форме:

**ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ
по результату освоения учащимися программы секции «Тайский бокс»
1 год обучения**

Ф.И. ребёнка	Критерии оценки							Зачёт
	ОФП	Защита от ударов руками, ногами	Действие в захвате	Защита от ударов коленями и локтями	Удары руками и ногами	Удары коленями и локтями	Действия в спарринге	

**ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ
по результату освоения учащимися программы секции «Тайский бокс»
2 год обучения**

	Ф.И. ребёнка	Критерии оценки							
		ОФП	Защита от ударов руками, ногами	Действие в захвате	Защита от ударов коленями и локтями	Удары руками и ногами	Удары коленями и локтями	Действия в спаринге	Зачёт

**ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ
по результату освоения учащимися программы секции «Тайский бокс»
3 год обучения**

	Ф.И. ребёнка	Критерии оценки							
		Растяжка	Гимнастика	Упражнение с использованием собственного веса	Удары руками	Удары ногами	Действия в захвате	Удары коленями	Зачёт

ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ
по результату освоения учащимися программы секции «Тайский бокс»
4 год обучения

	Ф.И. ребёнка	Критерии оценки							
		Растяжка	Гимнастика	Бег	Удары руками	Удары ногами	Действия в захвате	Защита от ударов	Зачёт

ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ
по результату освоения учащимися программы секции «Тайский бокс»
5 год обучения

№	Ф.И. ребёнка	Критерии оценки							
		ОФП	Передвижение в стойках	Удар руками	Удары ногами	Удары коленями	Действия в захвате	Защита от ударов руками, ногами и коленями	Зачёт

6.Методическое обеспечение программы

6.1.Боевая стойка в муай тай и перемещения

В отличие от других видов восточных единоборств, в муэй-тай используется, как правило, одна позиция, в которой боксер и проводит весь поединок. Конечно, боевая стойка может видоизменяться в зависимости от индивидуальных качеств боксера, но требования, предъявляемые к ней, остаются одни и те же – это должна быть устойчивая позиция, позволяющая легко и экономно передвигаться в любом направлении. Положение рук и ног в ней должно обеспечивать максимальную защиту и одновременно готовность атаковать в любой момент. Боксер может находиться как в левосторонней (правша, скрытый левша), так и в правосторонней (левша) позиции. Мы рассмотрим левостороннюю стойку как наиболее распространенную в тайландском боксе.

Стопы бойца расположены почти параллельно, носок левой стопы направлен на противника. Пятка правой ноги несколько приподнята. Ноги слегка согнуты в коленях. Вес тела распределен на обе ноги практически равномерно. Это позволяет успешно атаковать и контратаковать как с левой, так и с правой ноги или руки. Корпус слегка развернут левым плечом к противнику, таз немного подан вперед. Голова чуть наклонена вперед, подбородок опущен вниз. Локти защищают туловище, кулак правой руки находится возле подбородка или виска.

6.2.Типичные ошибки, характерные для новичков:

Левая рука не направлена на противника. Это будет искажать траекторию как прямых, так и боковых ударов.

Локти подняты вверх или широко расставлены. Это мешает правильному выполнению ударов и открывает корпус для ударов противника.

К изучению правильной боевой позиции следует отнестись очень серьезно, так как неправильно поставленная и закрепленная стойка с большим трудом поддается исправлению. В дальнейшем такой недостаток в техническом выполнении боевой позиции может сделать уязвимыми даже талантливых и опытных бойцов. Старайтесь как можно больше работать с зеркалом и представляйте, что противник наносит вам всевозможные удары в любую точку вашего тела.

Перемещения играют в бою огромную роль. Боксер должен уметь мгновенно уйти от атаки противника или же, наоборот, догнать отступающего противника. Тайландский бокс очень жесткий вид спорта, и запаздывание в перемещениях, равно как и неумение постоянно поддерживать устойчивую позицию, почти всегда чревато поражением.

Перемещения в тайландском боксе идентичны классическому боксерскому ступу. Движение вперед начинается стоящая впереди нога, вслед за ней моментально подтягивается стоящая позади. Каждая фаза такого движения должна фиксировать бойца в боевой позиции. Движение влево начинается нога, стоящая слева, вслед за ней подтягивается нога, стоящая справа (сайд-степ), и наоборот. Суммируя вышесказанное, можно вывести

общие правила передвижений: первой шагает нога, стоящая ближе к направлению движения; само движение начинается с толчка дальней ноги; шаги должны быть мелкими и равными по длине (что обеспечит вам сохранение боевой стойки в любой момент движения). Мягкость перемещений и ощущение «заряженности» обеспечит правильная постановка стопы, распределяющая вес на переднюю часть ступни.

Кроме обычных перемещений **вперед-назад, влево-вправо, вперед-вправо, вперед-влево, назад-вправо, назад-влево** и т. д., в тайландском боксе используются **подскоки** (слитные скольжения) и **повороты** (вращения со смещением как на левой, так и на правой ноге).

Изучая технику перемещений, избегайте следующих основных ошибок:

Постановка ноги на пятку.

Излишне широкие шаги.

Сильное сгибание коленей.

Перекрещивание ног.

Нарушение положения корпуса.

При подскоках не следует высоко подпрыгивать, волочить ноги, делать слишком длинные движения, составлять ноги вместе и перекрещивать их. На всех этапах тренировки вы должны шлифовать умение легко и быстро перемещаться. Это может быть частью вашей разминки (бой с тенью) или же завершающим упражнением, когда вы устали, но продолжаете контролировать свою способность правильно двигаться.

Основная форма работы с детьми в секции это - тренировочные занятия. Теоретические сведения преподаются в рамках практических занятий и всегда сопровождаются демонстрацией. Работа секции направлена на подготовку спортсменов для выступлений на соревнованиях различного уровня и достижением ими высоких спортивных результатов. Это позволяет им самоутвердиться в жизни и почувствовать уверенность в своих силах.

Успехи отдельного спортсмена способствует повышению мотивации у остальных занимающихся.

Основные методы образовательного процесса основаны на нормативных документах, в работе используется необходимая профильная литература, видеозаписи, собственный опыт.

Занятия проводятся в спортивном зале клуба им. Н.Маркина, в нем есть все необходимое для работы секции.

7. Техническое оснащение

1. Груши
2. Лапы
3. Боксёрские перчатки
4. Бинты
5. Защита

8. Список литературы

8.1.Список литературы для педагогов

1. Приказ Минобрнауки России от 29. 08. 2013г. №1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным и общеобразовательным программам
2. Агашин Ф.К. Биомеханика ударных движений. - М.:ФиС. 1977, с.207.
3. Андрис Э. Р., Арзуманов Г.Г., Годик М.А. Выбор тренировочных средств в зависимости от структуры соревновательного упражнения. - ТиП, 1979, № 2.
4. Анохин П.К. Биология и нейрофизиология условного рефлекса. - М.: Медицина, 1968.
5. Бальсевич В.К. Олимпийский спорт и физическое воспитание: Взаимосвязи и диссоциации - ТП ФК, 1996, № 10, с.2-8
6. Бережная Е.К. О роли зрительной обратной связи в точностных движениях. - АН СССР «Управление движениями». - Л.: Наука, 1970, с.71.
7. Бернштейн Н.А. Очерки по физиологии движений и физиологии активности. М.: 1966, с.349, с ил.
8. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. - М.: ФиС, 1985.
9. Возрастные особенности подготовки бегунов на короткие дистанции. - Сб. науч. лит. под ред. В. П.Филин. - М.: Физкультура и спорт, 1983, с.55.
10. Волков В.М., Филин В.П. Спортивный отбор. - М.: ФиС, 1983.
14. Волков Н.И., Зациорский В.М., Разумовский Е.А., Черемисинов В.Н. Применение математической теории планирования экспериментов для поиска оптимальной методики тренировки - ТиП, 1968, № 7
11. Волков Н.И., Зациорский В.М. Некоторые вопросы теории тренировочных нагрузок. - ТиП, 1964, № 6
12. Вяткин Б. А. Роль темперамента в спортивной деятельности. -М.: ФиС, 1978
17. Годик М. А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок.-М.: ФиС, 1980.

8.2.Список литературы для учащихся

1. Боген М.М. Обучение двигательным действиям. - М.: ФиС. 1985, с. 192, сил.
2. Ю.Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. М.: ФиС, 1977.