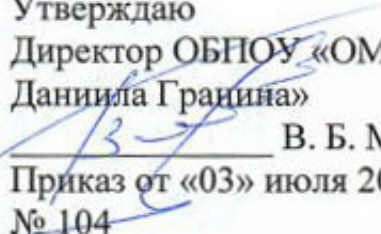


Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Мартыненко Виталий Борисович
Должность: директор
Дата подписания: 18.07.2024 11:02:09
Уникальный программный код:
cc1a1fb9e725cfa78ec1f030988e0859105a4229

Министерство образования и науки Курской области
областное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Областной многопрофильный колледж имени Даниила Гранина»

Принято на заседании
педагогического совета
от «02» июля 2024г.
Протокол № 19

Утверждаю
Директор ОБПОУ «ОМК имени
Даниила Гранина»

В. Б. Мартыненко
Приказ от «03» июля 2024г.
№ 104

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА ОБУЧЕНИЯ НА ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫХ КУРСАХ
ДЛЯ ПОСТУПАЮЩИХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

Возраст обучающихся: 15-20 лет
Срок реализации: 10 дней (60 ч.)

Составили:
Бойко Алексей Владимирович,
преподаватель,
Хромыченко Сергей Анатольевич,
преподаватель

Рыльск, 2024г.

Оглавление

1. Комплекс основных характеристик программы	3
2. Содержание программы	6
3. Содержание учебного плана	7
4. Оценочные материалы	8
5. Методические материалы	11
6. Организационно - педагогические условия реализации дополнительной общеразвивающей программы.....	13
7. Календарный план воспитательной работы программы.....	14
8. Список литературы.....	16

1. Комплекс основных характеристик Программы

Пояснительная записка

Нормативно - правовой базой для составления настоящей программы дополнительного образования «Курсов подготовки» послужили следующие документы:

Вступительные испытания проводятся с целью выявления у поступающих наличия определенных способностей необходимых для освоения образовательных программ среднего профессионального образования и в соответствии с:

– Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

– Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам среднего профессионального образования, утвержденным приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 24 августа 2022 г. № 762;

– Порядком приема на обучение по образовательным программам среднего профессионального образования, утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 2 сентября 2020 г. № 457;

– Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности 49.02.01 Физическая культура, утвержденным приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 11 ноября 2022 г. № 968;

– Перечнем вступительных испытаний при приеме на обучение по образовательным программам среднего профессионального образования по профессиям и специальностям, требующим у поступающих наличия определенных творческих способностей, физических и (или) психологических качеств, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 декабря 2013 г. № 1422. – Правилами приема в ОБПОУ «Областной многопрофильный колледж имени Даниила Гранина» в 2024- 2025 учебном году.

1.2. Вступительное испытание по физической культуре является одной из форм проверки готовности будущего специалиста к решению комплекса профессиональных задач и определения уровня базовой подготовки абитуриентов по предмету «Физическая культура».

1.3. Настоящая программа знакомит абитуриента с содержанием, системой требований, критериями оценки вступительного испытания и включает краткие рекомендации по подготовке к нему.

- Положение о дополнительных общеразвивающих программах ОБПОУ «ОМК имени Даниила Гранина»

- Устав ОБПОУ «ОМК имени Даниила Гранина».

Направленность программы – физкультурно-спортивная

Актуальность программы: Поступающие физкультурное отделение предоставляют аттестат и высчитывается его средний балл, и проходят дополнительные вступительные испытания по специальности. Целью проведения дополнительного вступительного испытания является сравнение уровня подготовленности абитуриентов путем установления индивидуального рейтинга достижений в физическом развитии и личностных предпосылок к овладению профессией учителя физической культуры. Дополнительные вступительные испытания состоят из упражнений по гимнастике и по легкой атлетике. Итоговая оценка складывается из количества баллов за каждый вид испытаний по легкой атлетике и гимнастике. Данное методическое пособие имеет своей целью оказание помощи абитуриентам в подготовке к дополнительным вступительным испытаниям по специальным дисциплинам. Материал пособия представлен двумя разделами, в которых изложено содержание экзаменационных требований (программа вступительных испытаний) по видам, и учебные задания. Предлагаем обратить серьезное внимание на качество выполнения упражнений. Издание адресовано и учителям, тренерам, методистам, так как содержит объем информации о методических приемах обучения, которые требуют определенного уровня формирования профессионально-педагогических навыков и умений, а процесс усвоения предлагаемого материала будущими абитуриентами будет проходить более успешно при комплексном использовании самостоятельных тренировок и занятий при участии и под контролем тренеров – педагогов.

Уровень сложности программы: стартовый.

Адресат программы: учащиеся в возрасте от 15 до 20 лет.

Наполняемость группы: от 15 – до 25 человек. Группы постоянного состава. Количество обучающихся не менее 15 человек.

Объем и срок освоения программы: 60 часов – 10 дней.

Режим занятий: занятия проводятся 6 часов в день.

Форма обучения: очная.

Формы проведения занятий: практические занятия

Формы проведения занятий:

-групповое;

-занятия по подгруппам;

-индивидуальные занятия;

Занятия основаны прежде всего на практических видах деятельности.

Форма реализации программы: традиционная, реализуется в рамках учебного учреждения.

Цель и задачи программы

Цель программы - подготовка абитуриентов специальности 49.02.01 к вступительным испытаниям

Задачи:

Образовательные

- формировать знания и умения в области физической культуры (гимнастика, лёгкая атлетика).
- обучить и совершенствовать технику двигательных действий.
- обучить простейшим способам контроля за физической нагрузкой, показателями физической подготовленности.

Воспитательные

- воспитывать организованность, самостоятельность, активность в процессе двигательной деятельности.
- воспитывать нравственные и волевые качества личности учащихся.

Развивающие

- повышать техническую подготовленность в области гимнастики и лёгкой атлетики.
- развивать основные физические качества: силу, быстроту, выносливость, координацию и гибкость.
- расширять функциональные возможности организма.

Оздоровительные

- укрепить физическое и психологическое здоровье.
- дозировать физическую нагрузку с учётом состояния здоровья и функциональными возможностями организма.
- повысить устойчивость организма к различным заболеваниям.

Планируемые результаты:

В результате занятий абитуриент должен:

Знать:

1. правила техники безопасности, оказание помощи при травмах и ушибах.
2. названия разучиваемых легкоатлетических и гимнастических упражнений.
3. технику выполнения упражнений, предусмотренных учебной программой.
4. типичные ошибки при выполнении упражнений.
5. упражнения для развития физических способностей (скоростных, силовых, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости).
6. контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения.

Уметь:

1. соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях.
2. технически правильно выполнять предусмотренные учебной программой упражнения (двигательные тесты).
3. контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях лёгкой атлетикой.
4. выполнять обязанности судьи по бегу, прыжкам, метаниям.

Демонстрировать:

1. правильно выполнять основы движения в ходьбе, беге, прыжках, метаниях.
2. стартовать из различных исходных положений.
3. отталкиваться и приземляться на ноги в яму для прыжков после быстрого разбега.
4. демонстрировать гимнастические упражнения.

2. Содержание программы

Учебный план

№ п/п	Название раздела	Количество часов			Форма контроля
		всего	теория	практика	
1.	Лёгкая атлетика	24		24	
1.1	Метание малого мяча	6		6	Текущая
1.2.	Бег 100 м.	6		6	Текущая
1.3.	Бег 500 м. (д)	6		6	Текущая
	Бег 1000 м. (ю)				
1.4.	Прыжок в длину с разбега	6		6	Текущая
2.	Гимнастика	20		20	Текущая
2.1.	Опорный прыжок	5		5	Текущая
2.2.	Акробатическая комбинация	5		5	Текущая
2.3.	Упражнения на брусьях	5		5	Текущая
2.4.	Упражнения на перекладине	5		5	Текущая
3.	Теоретическая подготовка	12	12		Текущая
3.1	Изучение билетов	12	12		Текущая
4	ОФП	4		4	Текущая
4.1.	Поднимание туловища из положения лёжа, из упора лёжа толчком двух в упор присев, подтягивания на перекладине, прыжки через короткую скакалку			4	Текущая
Итого:		60	12	48	

3. Содержание учебного плана

Раздел 1: Теоретическая подготовка

1.1. Гигиена спортсмена и закаливание. Режим дня и режим питания, гигиена сна, уход за кожей, волосами, ногтями и ногами, гигиена полости рта, гигиеническое значение водных процедур, гигиена одежды, обуви и мест занятий

1.2. **Врачебный контроль. Самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи.** Правила оказания первой помощи при бытовых, спортивных и других травмах.

Раздел 2: Общая физическая подготовка:

2.1. **Общеразвивающие упражнения.** Упражнения с весом собственного тела, с партнером с предметами набивными мячами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками, набивными мячами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками.

2.2. **Выносливость.** Бег и прыжки на месте, шаги в полу приседе, прыжки из приседа, выпады, бег 10x10,

2.3. **Сила.** Упражнения с преодолением собственного веса, подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения набивными мячами - поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую над головой, перед собой, за спиной, броски и ловля. Упражнения с гантелями, резиновыми амортизаторам, со скакалкой Прыжки в высоту с прямого разбега.

2.4. **Подвижные игры. Эстафеты.** «Бег с мячом», «Бег по прямой из различных положений», «Кто Выше», «Бег флажков», «Эстафеты из различных исходных положений в параллельных колоннах».

Раздел 3: Специальная физическая подготовка

3.1. **Прыгучесть.** Прыжки на одной и двух ногах, через линию, скамейку, партнера, по ступенькам с максимальной скоростью. Одиночные и серийные прыжки, толчком двумя и одной ногой, с доставанием одной и двумя руками подвешенных предметов (сетки, кольца, щита). Выпрыгивание из исходного положения стоя толчковой ногой на опоре 50 - 60 см как без, так и с различными отягощениями (10-20 кг). Прыжки по наклонной плоскости выполняются на двух и одной ноге под <гору и с горы, отталкивание максимально быстрое.

3.2. **Упражнения для развития специальной выносливости.** Переменный бег на дистанции 150 м с возможно высокой скоростью. Повторяется многократно через 100 - 300 м медленного бега. Эстафетный бег по периметру спортивного зала с преодолением разного количества кругов. Бег с ускорением. Повторный бег 2x60

3.3. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 300-500 м. Бег на средние дистанции 400-800 м. Бег с ускорением. Бег в медленном темпе (2-2,5 мин). Стартовый разгон. Челночный бег 3 x 10м и 6 x 10 м. Повторный бег 2x60 м. Кроссовый бег 1000 м. Челночный бег 3x10 м. Ходьба и бег в течение 7-8 мин.

3.4. Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны, с места, с разбега и с прыжка. Стойки на голове, руках и лопатках. Мост с помощью партнера и самостоятельно. Эстафеты, подвижные игры.

Раздел 4: Техническая подготовка

4.1. Низкий старт, высокий старт, стартовый разбег. Бег из различных исходных положений, подводящие упражнения для низкого и высокого старта.

4.2. Техника бега на короткие дистанции, техника бега по прямой, выполнение стартовых положений. Бег в парах. Преодоление дистанции 30 м, 60 м, 100 м. Бег по линиям, бег с ускорением. Бег с отягощением. Бег на месте с кольцевым амортизатором.

4.3. Техника прыжков. Упражнения для развития прыгучести. Прыжки с места, прыжки в длину с разбега.

4.4. Техника метаний. Метание (малого мяча, гранаты) с места, с трёх, с пяти шагов разбега. Подводящие упражнения для метаний.

4.5. Челночный бег. Бег 3 x 10м и 6 x 10 м. Повторный бег 2x60 м. Челночный бег из различных исходных положений. Челночный бег после выполнения заданий (приседаний, отжиманий, выпрыгиваний).

4. Оценочные материалы

Лёгкая атлетика

1. Бег 100 м.

Бег на дистанция 100 м. производится по прямой беговой дорожке, с низкого старта.

2. Прыжок в длину с разбега.

Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» выполняется в прыжковую яму абитуриенту даются три попытки, из них выбирается самая результативная. При выполнении заступа попытка не засчитывается.

3. Метание малого мяча.

Метание малого мяча выполняется с трёх, или пяти шагов разбега на дальность, абитуриенту даются три попытки, из них выбирается самая результативная. При выполнении заступа попытка не засчитывается.

4. Бег 500 м (д), 1000 м (ю).

У девушек выполняется бег по дистанции 500 м по кругу стадиона. У юношей бег по дистанции 1000 м, по кругу стадиона.

Лёгкая атлетика		
Упражнения многоборья	Юноши	Девушки
Бег 100 м (с)	13,6	16,0
Прыжок в длину с разбега (м)	4,60	3,60
Метание малого мяча (м)	50	35
Бег 500 (д), 1000 м (ю) (мин.с.)	3,30	1,45

Гимнастика (юноши)

1. Перекладина (низкая).

1. Из виса стоя подъём перехватом силой в упор – 3,5 б
2. Перемах правой, перехват в хват снизу и оборот вперёд в упоре – 4,0 б
3. Перемах левой с поворотом направо соскок – 2,5 б

7,0 баллов – зачёт

2. Брусья.

1. Из размахивания в упоре на предплечьях подъём махом вперёд в сед ноги врозь – 3,5 б
2. Кувырок вперёд в сед ноги врозь – 4,0 б
3. Соединяя ноги мах назад и махом вперёд соскок углом – 2,5 б

7,0 баллов – зачёт

3. Опорный прыжок.

Прыжок через козла в длину (высота 120 см) способом «согнув ноги (мостик не ближе 1 метра) – 2 попытки – 10,0 б

7,0 баллов – зачёт

4. Акробатика.

1. Равновесие «ласточка», приставить ногу упор присев – 1,5 б
2. Два кувырка вперёд в группировке – 2,5 б
3. Стойка на голове и руках (держать) – 3,0
4. Переход в упор присев и кувырок назад – 2,0
5. Прыжок вверх, прогнувшись в основную стойку – 1,0 б

7,0 баллов зачёт

Гимнастика (девушки)

1. Брусья разной высоты.

1. Из виса на верхней жерди лицом к нижней размахивания изгибами и вис присев на нижней жерди – 3,0 б
2. Толчком двумя вис лёжа на нижней жерди – 1,5 б
3. Поворот налево (направо) – сед на левом (правом) бедре – 1,5 б
4. Сед углом – 3,0 б
5. Соскок вперёд – 1,0 б

7,0 баллов – зачёт

2. Акробатика.

- 1.Равновесие «ласточка» (держать) и выпад вперёд – 1,5 б
 - 2.Кувырок вперёд в упор присев и перекат на спину – 3,0 б
 - 3.Мост из положения лёжа и поворот налево (направо) в упор присев – 2,5 б
 - 4.Кувырок назад и прыжком вверх прогнувшись в основную стойку – 3,0 б
- 7,0 баллов – зачёт**

3. Опорный прыжок.

Прыжок через козла в ширину (высота 110-120 см): в темпе вскок в упор присев, соскок прогнувшись – 2 попытки-10,0 б

7,0 баллов – зачёт

ОФП (юноши)

Содержание	Зачёт
Подтягивание на перекладине (раз)	10
Из вися на гимнастической стенке вис углом держать (сек)	5
Из упора лёжа прыжком упор присев 10 секунд (количество раз)	8

ОФП (девушки)

Содержание	Зачёт
Сгибание рук в упоре лёжа	8
Наклон вперёд из положения стоя (держать 3 сек.)	Ладони прижаты к полу
Лёжа на спине руки за головой – сед (количество раз за 1 минуту)	27

Формы аттестации и контроля

- ✓ совершенство физической формы. Ходьба, бег, остановки, повороты, прыжки - все это способствует правильному развитию всех групп мышц.
- ✓ социализация. Коллективный спорт помогает почувствовать уверенность в себе, даст навыки работы в группе, подарит чувство взаимопомощи, ответственности за товарища, способствует дисциплинированности.
- ✓ открытые занятия для родителей;
- ✓ открытые занятия для педагогов.

Методы контроля:

- ✓ систематическое наблюдение педагога за развитием обучающегося;
- ✓ отслеживание результатов тренировок;
- ✓ помощь педагога в составлении портфолио каждого ученика;

- ✓ методы самоконтроля и самооценки;
- ✓ метод педагогического наблюдения, опросы, беседы,
- ✓ метод анализа результатов соревновательной и спортивной деятельности.

5. Методические материалы

Для достижения поставленной цели и реализации задач программы используются **современные педагогические технологии** группового и индивидуального обучения:

- информационно – коммуникационные технологии (ИКТ);
- личностно - ориентированный подход;
- здоровье сберегающие технологии;
- игровые технологии.

и следующие **методы обучения**:

- словесный (объяснение, разбор, анализ музыкального материала),
- наглядный (показ, демонстрация отдельных частей и всего произведения);
- практический (воспроизводящие и творческие упражнения, деление целого произведения на более мелкие части для подробной проработки и последующая организация целого, репетиционные занятия);
- репродуктивный: метод показа и подражания;
- проблемные: нахождение исполнительских средств (вокальных и пластических) для создания художественного образа исполняемого эстрадного произведения;
- прослушивание записей хоровых коллективов и посещение концертов для повышения общего уровня развития обучающихся;
- индивидуальный подход с учетом музыкальных способностей, работоспособности и уровня подготовки.

Предложенные методы работы с хоровым коллективом в рамках образовательной программы являются наиболее продуктивными при реализации поставленных целей и задач и основаны на проверенных методиках и сложившихся традициях хорового исполнительства.

Особенности и формы организации образовательного процесса

Основными видами деятельности являются: восприятие музыкального произведения, исполнительство, творчество, художественная коммуникация. На занятиях активно используются следующие виды исполнительской деятельности: распевание, обзорное ознакомление, анализ и разбор песни и тд..

Виды внеаудиторной работы:

- выполнение домашнего задания;

- подготовка к концертным выступлениям;
 - посещение учреждений культуры;
- участие учащихся в концертах, творческих мероприятиях, культурно-просветительской деятельности образовательного учреждения и др.

Формы учебного занятия:

- по дидактическим целям (вводное занятие, занятие по углублению знаний, практическое занятие, занятие по систематизации и обобщению знаний, комбинированное занятие, занятие по контролю знаний, умений и навыков);
- по особенностям коммуникативного взаимодействия (концертно-исполнительская деятельность: концерты, лектории, фестивали, конкурсы).

Алгоритм учебного занятия:

- организация начала занятия;
- распевание;
- вокально-хоровая работа над песенным материалом;
- знакомство с новым материалом;
- практическая работа;
- подведение итогов занятия;
- уборка рабочих мест.

Условия реализации программы

Для успешной реализации программы, необходимо создать комфортную образовательную среду:

- выявить музыкально-одарённых студентов;
- организовать исполнительскую деятельность путём участия в культурно-досуговых мероприятиях, концертах, конкурсах колледжа, участие в районных и областных мероприятиях.
- использовать в процессе обучения современные образовательные технологии.

Материально-техническое обеспечение

Кабинет. Просторное, светлое помещение, оснащённое в соответствии с требованиями СанПиН:

- Рабочие места по количеству обучающихся;
- Рабочее место педагога;

Кадровое обеспечение: преподаватель физической культуры.

6. Организационно-педагогические условия реализации дополнительной общеразвивающей программы

Наименование раздела	Форма занятия	Приемы, методы	Техническое оснащение занятий	Форма подведения итогов
Раздел 1: Теоретическая подготовка	Индивид., групповая	словесный, наглядный, практический	1. Спортивный зал 2. Кольцевые эспандеры 3. Секундомер 4. Барьеры 5. Гимнастические скамейки	Тесты, беседы
Раздел 2: Общая физическая подготовка	Индивид., Групповая Фронтальная	словесный, наглядный, практический	6. Стартовые колодки 7. Скакалки 8. Мячи набивные различной массы — 15 9. Гантели, гири различной массы — 10 10. Малые мячи, гранаты для метания	ОФП, наблюдение, сдача нормативов
Раздел 3: Специальная физическая подготовка (СФП)	Индивид., групповая	словесный, наглядный, практический	11. Стойки и планка для прыжков 12. Рулетка 13. Прыжковая яма	ОФП, наблюдение, сдача нормативов
Раздел 4. Техническая подготовка	Индивид., Групповая Фронтальная	словесный, наглядный, практический		наблюдение, сдача нормативов

Раздел 5. Тактическая подготовка.	Индивид., Групповая Фронтальная	словесный, наглядный, практический		ОФП, наблюдение, сдача нормативов
<i>Раздел 6. Контрольные испытания.</i>	Индивид., Групповая Фронтальная	словесный, наглядный, практический		Наблюдение Сдача нормативов Игры

7. Календарный план воспитательной работы программы

Дата	ТЕМА	Количество часов			Форма контроля
		Всего	теория	практика	
02.08	Инструктаж по технике безопасности. Предупреждение травматизма. Теоретические знания о курсах.	2	2		Предварительная
02.08	Низкий старт, бег 100 м. Подбор разбега, прыжок в длину с разбега	2		2	Текущая
02.08	Акробатическая комбинация. Опорный прыжок	2		2	Текущая
03.08	Высокий старт, бег 500 м. (д), 1000 м (ю)	2		2	Текущая
03.08	Подбор разбега, прыжок в длину с разбега	2		2	Текущая
03.08	Акробатическая комбинация, опорный прыжок	2		2	Текущая
04.08	Метание малого мяча. Бег 500 м. (д) 1000 м. (ю)	2		2	Текущая
04.08	Опорный прыжок. Упражнения на брусках.	2		2	Текущая
04.08	Акробатическая комбинация.	2		2	Текущая

05.08	Бег 100 м. Метание малого мяча.	2		2	Текущая
05.08	Прыжок в длину с разбега.	2		2	Текущая
05.08	Упражнения на низкой перекладине. Упражнения на брусьях.	2		2	Текущая
06.08	Бег 500 м. (д), 1000 м. (ю). Метание малого мяча.	2		2	Текущая
06.08	ОФП. Акробатическая комбинация.	2		2	Текущая
06.08	Упражнения на низкой перекладине. Опорный прыжок.	2		2	Текущая
07.08	Бег 100 м. Метание малого мяча.	2		2	Текущая
07.08	Прыжок в длину с разбега.	2		2	Текущая
07.08	Упражнения на брусьях. Упражнения на низкой перекладине.	2		2	Текущая
08.08	Метание малого мяча. Бег 500 м. (д) 1000 м (ю)	2		2	Текущая
08.08	ОФП. Опорный прыжок.	2		2	Текущая
08.08	Акробатическая комбинация. Упражнения на брусьях	2		2	Текущая
09.08	Метание малого мяча. Прыжок в длину с разбега	2		2	Текущая
09.08	Опорный прыжок. Упражнения на низкой перекладине и брусьях.	2		2	Текущая
09.08	Теоретическая подготовка к испытаниям.	2	2		Текущая
10.08	Метание малого мяча. Бег 100 м.	2		2	Текущая
10.08	Опорный прыжок. ОФП	2		2	Текущая
10.08	Теоретическая подготовка к экзаменам	2	2		Текущая
11.08	Теоретическая подготовка к экзаменам	6	6		Текущая
	Всего	60	12	48	

8. Список литературы

- 1.Валик.В.В. Тренерам юных легкоатлетов. М. «Физкультура и спорт»,2013.
- 2.Гойхман П.Н.Трофимов О.Н. Легкая атлетика., «Физкультура и спорт» 2015.
- 3.Легкая атлетика. Учебник для факультетов физического воспитания педагогических институтов. Под ред.А.Н.Макарова. М.«Просвещение»2014.
- 4.Легкая атлетика. Учебник для институтов физической культуры .Под ред. Д.П.Маркова и Н.Г.Озолина. М., «Физкультура и спорт» 2012.
- 5.Легкая атлетика. Учебник для школ тренеров и техникумов физической культуры Под ред. Е.М.Лутковского и А.А.Филиппова. М., «Физкультура и спорт»2015.
- 6.Легкая атлетика для юношей. Под ред. П.Л.Лимаря. М., «Физкультура и спорт» 2014.
- 7.Легкая атлетика. Правила соревнований. М., «Физкультура и спорт»2014.
- 8.Легкая атлетика. Программа для детско-юношеских спортивных школ М., «Физкультура и спорт» 2014.
- 9.Легкая атлетика. Программа для спортивных секций коллективов физической культуры. М., «Физкультура и спорт» 2014.
- 10.Ломан В. Бег, прыжки, метание. М., «Физкультура и спорт»2013.(пер. с немецкого).
- 11.Макаров А.Н. Бег на средние длинные дистанции. М., «Физкультура и спорт» 2012.
- 12.Учебник тренера по легкой атлетике. Под ред. Л.С.Хоменкова. М., «Физкультура и спорт» 2013.