

Министерство образования и науки Республики Дагестан
Управление образования Администрации г.Махачккалы
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Многопрофильная гимназия № 38»

РАССМОТРЕНО

Рук. ШМО

Гвиниашвили А.Н.
Протокол № 1
от 28.08.2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УВР

Новодворская С.П.
Приказ №1 от «29» 08
2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ
"Многопрофильная
гимназия №38"

Шабанова Д.Р.
Приказ №1 от «29» 08
2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
внеурочной деятельности
«Юный легкоатлет»
(спортивно-оздоровительного направления)
для 5-8 классов

Составитель: Гвиниашвили Анна Николаевна
учитель физической культуры

Махачкала 2023 год

Пояснительная записка.

Рабочая программа по внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления «Юный легкоатлет» составлена на основе следующих нормативно-правовых документов:

– Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ (ред. от 03.02.2014 г. № 11-ФЗ) «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федеральный закон от 13.06.2023 № 256-ФЗ «О внесении изменений в статью 7 Федерального закона «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации» и статью 41 Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации»

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Актуальность данной программы обусловлена тем, что традиционная система физического воспитания в общеобразовательных учреждениях на современном этапе не обеспечивает необходимого уровня физического развития и подготовленности учащихся. Этот факт требует увеличения их двигательной активности, а также расширения внеурочной физкультурно-оздоровительной и спортивной работы, цель которой – заложить фундамент крепкого здоровья молодого поколения нашей страны, в соответствии с государственными национальными проектами «Здоровье» и «Спорт».

Отличительные особенности программы заключаются в том, что, занимаясь по данной программе, учащиеся получают основы знаний и практические умения для дальнейшего обучения. Во всех периодах образовательного процесса большое внимание уделяется общей физической подготовке (до 80%), игровому методу разучивания, закрепления и совершенствования изучаемого материала.

Лёгкая атлетика, один из основных и наиболее массовых видов спорта, объединяющий ходьбу и бег на различные дистанции, прыжки в длину и высоту, метания диска, копья, молота, толкание ядра, а также легкоатлетические многоборья - десятиборье, пятиборье и др. Основой легкой атлетики являются естественные движения человека. Занятия легкой атлетикой способствуют всестороннему физическому развитию, укреплению здоровья детей. Популярность и массовость легкой атлетики объясняются общедоступностью и большим разнообразием легкоатлетических упражнений, простотой техники выполнения, возможностью варьировать нагрузку и проводить занятия в любое время года не только на спортивных площадках, но и в естественных условиях.

Легкая атлетика имеет большое оздоровительное значение. Занятия, как правило, проводятся на свежем воздухе. Легкоатлетические упражнения требуют динамической работы многих мышц, что позволяет легко регулировать нагрузку, улучшает деятельность двигательного аппарата, внутренних органов, центральной нервной системы и организма в целом.

Программа ориентируется на развитие природных качеств личности, помогает учесть ее возможности в семье и школе, предоставляет ребенку право усвоить тот уровень программного материала, который ему доступен.

Программа направлена на ознакомление с видами легкой атлетики, укрепление здоровья и закаливание организма занимающихся, воспитание интереса к занятиям легкой атлетикой, создание базы разносторонней физической и функциональной подготовленности.

Данная программа предназначена для занятий внеурочной деятельностью спортивно-оздоровительной направленности по легкой атлетике для 5-8 классов. Она предусматривает проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий, обязательное выполнение контрольных упражнений и участие в спортивных соревнованиях. Теоретические сведения сообщаются в процессе практических занятий. Занятия проходят раз в неделю по 40 минут.

Цели программы:

- развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
- освоение знаний о легкой атлетике, ее истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- освоение и совершенствование техники легкоатлетических видов спорта.

Задачи:

- укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию школьников;
- обучение жизненно важным двигательным навыкам и умениям в ходьбе, беге, прыжках и метаниях;
- подготовка разносторонне физически развитых, волевых, смелых и дисциплинированных юных спортсменов, готовых к труду и защите Родины;
- подготовка общественного актива организаторов спортивно-массовой работы по легкой атлетике для общеобразовательной школы.

Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностные результаты:

- ☐ дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- ☐ умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- ☐ умение оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные результаты:

- ☐ определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- ☐ умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- ☐ умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

Предметные результаты:

- ☐ формирование знаний о легкой атлетике и его роли в укреплении здоровья;
- ☐ умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- ☐ умение вести наблюдение за показателями своего физического развития

Данная программа делает акцент на формирование у учащихся активистской культуры здоровья и предполагает:

- ☐ потребность в систематических занятиях спортом, регулярном участии в спортивных соревнованиях, стремление показывать как можно более высокие результаты на соревнованиях;
- ☐ умение использовать полученные знания для успешного выступления на соревнованиях;
- ☐ спортивный образ (стиль) жизни, предусматривающий активные занятия спортом и регулярное участие в спортивных соревнованиях; стремление индивида вовлечь в занятия легкой атлетикой свое ближайшее окружение (семью, друзей, коллег и т.д.).

Ожидаемые результаты к уровню подготовленности учащихся:

В результате изучения раздела «Лёгкая атлетика» курса «Физическая культура» на занятиях и во внеурочной деятельности учащиеся должны

Характеризовать

- ☐ значение лёгкой атлетики в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- ☐ прикладное значение легкоатлетических упражнений;
- ☐ правила безопасного поведения во время занятий лёгкой атлетикой;
- ☐ названия разучиваемых легкоатлетических упражнений;
- ☐ технику выполнения легкоатлетических упражнений, предусмотренных учебной программой;
- ☐ типичные ошибки при выполнении легкоатлетических упражнений;
- ☐ упражнения для развития физических способностей (скоростных, силовых, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- ☐ контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;
- ☐ основное содержание правил соревнований в беге на короткие и средние дистанции,

прыжках в длину и в высоту с разбега, метании малого мяча (гранаты) на дальность;
☐ игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами лёгкой атлетики.

Уметь

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

Содержание программы.

Вводное занятие. Правила поведения. Значение легкоатлетических упражнений для подготовки к трудовой деятельности, к защите Родины.

История развития легкоатлетического спорта. Возникновение легкоатлетических упражнений. Легкая атлетика, как наиболее доступный для любого возраста вид спорта, имеющий прикладное значение.

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

Места занятий, их оборудование и подготовка. Ознакомление с местами занятий по отдельным видам легкой атлетики. Оборудование и инвентарь, одежда и обувь для занятий и соревнований.

Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Правила пользования спортивным инвентарем, одеждой и обувью. Дисциплина – основа безопасности во время занятий легкой атлетикой. Возможные травмы и их предупреждения.

Ознакомление с правилами соревнований. Судейство соревнований в отдельных видах бега, ходьбы, в метании меча, прыжках в высоту, длину.

Общая физическая и специальная подготовка. Практические занятия.

упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег, общеразвивающие упражнения; прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие; силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног; гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза; упражнения с предметами: со скакалками и мячами. Упражнения на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения: перекувырки, стойки; подвижные игры и эстафеты.

Ознакомление с отдельными элементами техники бега и ходьбы.

1. Изучение техники бега (ознакомление с техникой, изучение движений ног и таза, изучение работы рук в сочетании с движениями ног. Низкий старт, стартовый разбег).

2. Изучение техники бега на короткие дистанции (ознакомление с техникой, изучение техники бега по прямой, изучение техники высокого старта, выполнение стартовых положений, поворотные выходы со старта без сигнала и по сигналу, изучение техники низкого старта (варианты низкого старта), установление стартовых колодок, выполнение стартовых команд). По дистанции (изучение техники бега по повороту, изучение техники низкого старта на повороте, изучение техники финиширования, совершенствование в технике бега, бег 60 м).

3. Обучение технике эстафетного бега (Встречная эстафета. Совершенствование техники эстафетного бега).

4. Кроссовая подготовка.

Контрольные упражнения и спортивные соревнования. Согласно плану спортивных мероприятий.

Важным звеном управления подготовкой юных спортсменов является система педагогического контроля, благодаря которой можно оценить эффективность избранной направленности тренировочного процесса, того или иного принятого решения. С помощью педагогического контроля определяются сильные и слабые стороны в подготовке юных спортсменов. Он используется для оценки эффективности средств и методов тренировки.

Один из главных вопросов в управлении тренировочным процессом – правильный выбор контрольных упражнений (тестов). Учебная программа предусматривает следующие контрольные упражнения (бег на 30, 60, 100, 1000 м, челночный бег 3х10м, прыжок в длину с места, подтягивания, наклоны туловища, сидя на полу, метание набивного мяча на дальность). Все они наиболее полно характеризуют развитие основных физических качеств.

Контрольное тестирование должно проводиться в процессе тренировки на протяжении 1-2 недель за 1-1,5 недели до соревнований.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 5 класс

№	Наименование темы	Количество часов		
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия
1.	История развития легкоатлетического спорта.	1	1	-
2.	Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Места занятий, их оборудование и подготовка.	1	1	-
3.	Ознакомление с правилами соревнований.	2	1	1
4.	Общая физическая и специальная подготовка.	15	-	15
5.	Ознакомление с отдельными элементами техники бега и прыжков	15	-	15
	Контрольные упражнения и спортивные соревнования.	Согласно плану спортивных мероприятий.		
	ИТОГО	34	3	31

Поурочное планирование 5 класс.

№	Содержание занятий	Кол-во часов	Дата
1.	Вводное занятие. План работы кружка. Правила поведения и ТБ. Значение легкоатлетических упражнений для подготовки к трудовой деятельности, к защите Родины. Лёгкоатлетическая разминка.	1	
2.	Высокий старт. Бег с ускорением. Повторный бег.	1	
3.	Низкий старт. Бег на короткие дистанции Развитие гибкости	1	
4.	Бег «под гору», «на гору» Бег на короткие дистанции: 30, 60, 100м	1	
5.	Техника метания мяча Метания мяча на дальность	1	
6.	Техника бега с низкого старта. Техника эстафетного бега 4х40м	1	
7.	ОФП. Специальные беговые упражнения	1	
8.	Бег на короткие дистанции 60, 100м – зачёт Бег на средние дистанции.	1	
9.	Бег на средние дистанции. Челночный бег 3 х 10м и 6 х 10 м.	1	
10.	Гигиена спортсмена и закаливание. Повторный бег 2х60 м	1	
11.	Равномерный бег 1000-1200 м. Технике эстафетного бега	1	
12.	Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м. Кроссовая подготовка	1	
13.	Круговая тренировка Бег на 300-500м	1	

14.	Подвижные игры и эстафеты Тесты развития физических качеств.	1	
15.	История развития легкоатлетического спорта. Развитие координации	1	
16.	Спортивная ходьба ОФП методом круговой тренировки.	1	
17.	Низкий старт, стартовый разбег Бег по повороту	1	
18.	Кроссовая подготовка. Бег по пересечённой местности Бег 500м	1	
19.	Метание мяча с места и разбега. ОФП.	1	
20.	Кросс 900м. Подвижные и спортивные игры.	1	
21.	Челночный бег Кросс 1000м	1	
22.	Бег 60, 100м Кросс 1300м	1	
23.	Прыжок в длину с разбега. Места занятий, их оборудование и подготовка Встречная эстафета	1	
24.	Кросс 1500 Метания	1	
25.	Кросс 2000м Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой.	1	
26.	Равномерный бег 1000-1200м Специальные беговые упражнения	1	
27.	Развитие силы Эстафетный бег	1	
28.	Ознакомление с правилами соревнований. Бег 60, 100м	1	
29.	Бег 500-800м ОФП.	1	
30.	Круговая эстафета Места занятий, их оборудование и подготовка.	1	
31.	Прыжок в длину с разбега Челночный бег 3х10м и 6х10 м.	1	
32.	Подвижные игры Прыжок в высоту	1	
33.	Развитие гибкости Прыжок в длину с разбега	1	
34.	Контрольные тесты.	1	

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 6 класс

№	Наименование темы	Количество часов		
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия
1.	Развитие легкой атлетики в России.	1	1	-
2.	Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Места занятий, их оборудование и подготовка.	1	1	-
3.	Ознакомление с правилами соревнований.	2	1	1
4.	Общая физическая и специальная подготовка.	15	-	15
5.	Ознакомление с отдельными элементами техники бега и прыжков	15	-	15
	Контрольные упражнения и спортивные соревнования.	Согласно плану спортивных мероприятий.		
	ИТОГО	34	3	31

Поурочное планирование 6 класс.

№	Содержание занятий	Кол-во часов	Дата
1.	Вводное занятие. Правила поведения и ТБ. История развития легкой атлетики в России.	1	
2.	Высокий старт. Бег с ускорением. Повторный бег.	1	
3.	Низкий старт. Бег на короткие дистанции Развитие гибкости	1	
4.	Бег «с сопротивлением». Бег на короткие дистанции: 30, 60, 100м	1	

5.	Техника метания снаряда. Метания снаряда на дальность	1	
6.	Техника бега с низкого старта. Специальные упражнения барьериста. Развитие координации.	1	
7.	ОФП – подвижные игры. Специальные беговые упражнения	1	
8.	Бег на короткие дистанции 60, 100м –контроль. Переменные бег 5х150м.	1	
9.	Интервальный бег. Челночный бег 3 х 10м и 10 х 10 м.	1	
10.	Гигиена мест занятий. Повторный бег 5х60 м	1	
11.	Равномерный бег 1000-1200 м. Технике эстафетного бега	1	
12.	ОФП. Кроссовая подготовка.	1	
13.	Круговая тренировка Бег на 300-500м	1	
14.	Подвижные игры и эстафеты. Тесты развития физических качеств.	1	
15.	Легкая атлетика на Олимпийских играх. Специальные упражнения барьериста.	1	
16.	ОФП. Кроссовая подготовка.	1	
17.	Низкий старт. Техника финиширования. Бег по виражу.	1	
18.	Кроссовая подготовка. Спортивные игры.	1	
19.	Метание снаряда с разбега. Толкание ядра.	1	
20.	Прыжки в длину. Прыжковые упражнения.	1	
21.	Челночный бег Кросс 6 минут	1	
22.	Повторный бег. Спец.упражнения барьериста.	1	
23.	Прыжок в длину с разбега. Места занятий, их оборудование и подготовка Встречная эстафета	1	
24.	Кросс 1500. Метания	1	
25.	Кросс 2000м. Дробное дыхание, дыхание вовремя интенсивной нагрузки.	1	
26.	Равномерный бег 1000-1200м Специальные беговые упражнения. Бег с сопротивлением.	1	
27.	Развитие силы. Эстафетный бег	1	
28.	Ознакомление с правилами соревнований. Бег 60, 100м	1	
29.	Бег 500-800м ОФП. Прыжковые упражнения	1	
30.	Круговая эстафета. Правила соревнований в эстафетном беге.	1	
31.	Прыжок в длину с разбега. Интервальный бег.	1	
32.	Подвижные игры Прыжок в высоту	1	
33.	Развитие гибкости Прыжок в длину с разбега	1	
34.	Контрольные тесты.	1	

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 7 класс

№	Наименование темы	Количество часов		
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия
1.	Классификация легкоатлетических упражнений.	1	1	-
2.	Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Организация мест соревнований.	1	1	-
3.	Ознакомление с правилами соревнований. Судейская практика.	2	1	1
4.	Общая физическая.	10	-	10

5.	Ознакомление с отдельными элементами техники бега и прыжков	20	-	20
	Контрольные упражнения и спортивные соревнования.	Согласно плану спортивных мероприятий.		
	ИТОГО	34	3	31

Поурочное планирование 7 класс.

№	Содержание занятий	Кол-во часов	Дата
1.	Вводное занятие. План работы кружка. Правила поведения и ТБ. Классификация легкоатлетических упражнений.	1	
2.	Входное тестирование.	1	
3.	Повторный бег 10х60м. ОФП.	1	
4.	Низкий старт. Бег на короткие дистанции. Развитие гибкости	1	
5.	Бег «под гору», «на гору» Бег на короткие дистанции: 30, 60, 100м	1	
6.	Прыжки в длину с разбега. Метания снаряда на дальность.	1	
7.	ОФП. Кросс 10 минут.	1	
8.	Бег на короткие дистанции. Специальные упражнения барьериста.	1	
9.	Бег на средние дистанции.	1	
10.	Дозирование нагрузки при занятиях легкой атлетикой. ОФП по методу круговой тренировки.	1	
11.	Интервальный бег. Развитие выносливости.	1	
12.	Прыжки в длину с разбега. Переменный бег.	1	
13.	ОФП. Круговая тренировка. Кросс 15 минут.	1	
14.	Подвижные игры и эстафеты Тесты развития физических качеств.	1	
15.	История развития легкоатлетического спорта. Развитие координации. ОФП.	1	
16.	Специальные прыжковые упражнения. ОФП.	1	
17.	Низкий старт, стартовый разбег Бег по повороту	1	
18.	Прыжки в высоту. ОФП.	1	
19.	Метание снаряда. Правила соревнований по метаниям.	1	
20.	Бег с сопротивлением. Бег на короткие дистанции.	1	
21.	ОФП. Спортивные игры.	1	
22.	Специальные упражнения барьериста.	1	
23.	Прыжок в длину с разбега. Встречная эстафета	1	
24.	Кросс 1500 Метания.	1	
25.	Кросс 2000м Правила соревнований вне стадиона.	1	
26.	Прыжки в высоту. Интервальный бег.	1	
27.	ОФП. Спортивные игры.	1	
28.	Бег 60, 100м. Правила соревнований в эстафетном беге.	1	
29.	Бег «Лесенка»(50,100, 150,200,300) ОФП.	1	
30.	Круговая эстафета. ОФП.	1	
31.	Прыжок в длину с разбега Челночный бег 3х10м и 6х10 м.	1	
32.	Подвижные игры. Прыжок в высоту	1	
33.	Развитие гибкости Прыжок в длину с разбега	1	
34.	Контрольные тесты.	1	

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 8 класс

№	Наименование темы	Количество часов		
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия
1.	Классификация легкоатлетических упражнений.	1	1	-
2.	Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Организация мест соревнований.	1	1	-
3.	Ознакомление с правилами соревнований. Судейская практика.	2	1	1
4.	Общая физическая.	10	-	10
5.	Ознакомление с отдельными элементами техники бега и прыжков	20	-	20
	Контрольные упражнения и спортивные соревнования.	Согласно плану спортивных мероприятий.		
	ИТОГО	34	3	31

Поурочное планирование 8 класс.

№	Содержание занятий	Кол-во часов	Дата
1.	Вводное занятие. План работы кружка. Правила поведения и ТБ. Классификация легкоатлетических упражнений.	1	
2.	Входное тестирование.	1	
3.	Повторный бег 10х60м. ОФП.	1	
4.	Низкий старт. Бег на короткие дистанции. Развитие гибкости	1	
5.	Бег «под гору», «на гору» Бег на короткие дистанции: 30, 60, 100м	1	
6.	Прыжки в длину с разбега. Метания снаряда на дальность.	1	
7.	ОФП. Кросс 10 минут.	1	
8.	Бег на короткие дистанции. Специальные упражнения барьериста.	1	
9.	Бег на средние дистанции.	1	
10.	Дозирование нагрузки при занятиях легкой атлетикой. ОФП по методу круговой тренировки.	1	
11.	Интервальный бег. Развитие выносливости.	1	
12.	Прыжки в длину с разбега. Переменный бег.	1	
13.	ОФП. Круговая тренировка. Кросс 15 минут.	1	
14.	Подвижные игры и эстафеты Тесты развития физических качеств.	1	
15.	История развития легкоатлетического спорта. Развитие координации. ОФП.	1	
16.	Специальные прыжковые упражнения. ОФП.	1	
17.	Низкий старт, стартовый разбег Бег по повороту	1	
18.	Прыжки в высоту. ОФП.	1	
19.	Метание снаряда. Правила соревнований по метаниям.	1	
20.	Бег с сопротивлением. Бег на короткие дистанции.	1	
21.	ОФП. Спортивные игры.	1	
22.	Специальные упражнения барьериста.	1	
23.	Прыжок в длину с разбега. Встречная эстафета	1	
24.	Кросс 1500 Метания.	1	
25.	Кросс 2000м Правила соревнований вне стадиона.	1	
26.	Прыжки в высоту. Интервальный бег.	1	
27.	ОФП. Спортивные игры.	1	

28.	Бег 60, 100м. Правила соревнований в эстафетном беге.	1	
29.	Бег «Лесенка»(50,100, 150,200,300) ОФП.	1	
30.	Круговая эстафета. ОФП.	1	
31.	Прыжок в длину с разбега Челночный бег 3х10м и 6х10 м.	1	
32.	Подвижные игры. Прыжок в высоту	1	
33.	Развитие гибкости Прыжок в длину с разбега	1	
34.	Контрольные тесты.	1	

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы.

Г.А.Колодницкий, В.С.Кузнецов, М.В.Маслов «Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика. 1-11 классы», Москва. Издательство «Просвещение» 2016 год.

Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва.- М.: Советский спорт, 2003 г.

Майфат С.П., Малафеева С.Н. Контроль за физической подготовленностью в юношеском возрасте. - Екатеринбург, 2003 г. - 131 с.

4. Губа В., Вольф М., Никитушкин В. Современные проблемы ранней спортивной ориентации. – М., 2008 г.

Интернет-ресурсы:

1. Атлетическая гимнастика <http://nashol.com/20100402317/atleticheskaya-gimnastika-bezsnaryadov-fothin-v-g-1991.html>.

2. Дыхательная гимнастика. <http://nashol.com/2015051184622/dihatelnaya-gimnastika-i-eevidi-fizicheskaya-kultura-chubakova-d-2014.html>.

3. Общая физическая подготовка <http://nashol.com/2015042284225/obschaya-fizicheskayapodgotovka-znat-i-umet-grishina-u-i-2014.html>.

4. Педагогика физической культуры и спорта <http://nashol.com/2015020782271/pedagogika-fizicheskoi-kulturi-i-sporta-kurs-lekciiucheb-posobie-yamaletdinova-g-a-2014.html>.

