# Аннотация к рабочей программе
# Кружка дополнительного образования
# «Атлетическая гимнастика»
# ( физкультурно- спортивной направленности)
**на 2023 - 2024 учебный год**

Программа спортивной секции «Атлетическая гимнастика»составлена с учетом нормативно-правовых документов:

-Федерального закона от 29.12.2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

-Приказа МинпросвещенияРФот 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

-Приказа Минпросвещения РФ от 30.09.2020 № 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. №196»;

-Письма Минобрнауки России от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении информации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;

-Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей (утверждена приказом Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 г. № 467);

- Профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (утвержден приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 05.05.2018 г. № 298-Н);

-Приказа Министерства просвещения РФ от 13.03.2019 г. №114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности, организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам»;

-Приказа Минобрнауки РФ от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

-Письма Минпросвещения РФ от 07.05.2020 г. № ВБ 976/04 «О реализации курсов внеурочной деятельности, программ воспитания и социализации, дополнительных общеразвивающих программ с использованием дистанционных образовательных технологий» (вместе с «Рекомендациями по реализации внеурочной деятельности, программы воспитания и дополнительных общеобразовательных программ с применением дистанционных образовательных технологий»);

-Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

-Устава МБОУ «Фокинская СОШ №2»;

-Положения о разработке, порядке утверждения, реализации и корректировке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в МБОУ «Фокинская СОШ №2»

- **Концептуальный подход к реализации программы** - оздоровление учащихся, пропаганда здорового образа жизни.

Воспитательно-оздоровительная работа в «Атлетической гимнастике» включает в себя четыре направления:
• мировоззренческое – мотивированное воспитание духовно-нравственного физического здоровья;
• социальное – адаптация в коллективе;
• биологический - физическая подготовленность, сохранение физического здоровья, адаптация к социально-физиологическим переменам в современных условиях;
• психологические - общение в коллективе, выбор оптимального поведения, поведенческие реакции.

**Цели и задачи программы**.
Цель программы: формирование устойчивых мотивов и потребностей бережного отношения к собственному здоровью, стремления к активным занятиям физической культурой и спортом, физической красоте, душевной и физической гармонии.
С помощью средств предмета – «АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА» успешно решает следующие задачи:
1. Обогащение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями избранных фитнес – занятий, использования их в качестве средств укрепления здоровья.
2. Всестороннее гармоническое развитие тела.
3. Формирование музыкально- двигательных умений и навыков.
4.Воспитание волевых качеств.
5.Совершенгствование функциональных возможностей организма.
6. Повышение работоспособности и совершенствование основных физических качеств.
Как и в любом виде двигательной активности, на занятиях «АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА» решается три основных типа педагогических задач:
1. Воспитательные - развитие позитивного отношения к движению, привлечение учащихся к увлекательному миру музыки, фитнеса и здорового образа жизни.
2. Оздоровительные - укрепление здоровья, нормальное физическое и психическое развитие; формирование ценностного отношения к своему здоровью;
3. Образовательные - формирование устойчивых мотивов, развитие и реализация индивидуальных способностей.
Возраст детей, участвующих в реализации дополнительной образовательной программы - 12 лет - 17 лет .

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:
• групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия;
• медико-восстановительные мероприятия и медицинский контроль;
• тестирование;
• участие в соревнованиях;
• инструкторская практика учащихся.

**Ожидаемый результат:**
Программа предусматривает формирование у учащихся знаний, умений и навыков, ключевых компетенций.
1. Учащиеся должны знать и помнить:
- правила безопасного поведения;
- правила выполнения базовых движений и элементов трудности;
- смысл спортивной терминологии;
- основные понятия музыкальной грамоты;
- цели, задачи, особенности содержания современных направлений фитнеса.
2. Учащиеся должны уметь:
- контролировать в процессе занятий свое телоположение, осанку, основные функциональные показатели: артериальное давление, пульс, дыхание;
- составлять и выполнять аэробные, силовые комплексы с учетом индивидуальных особенностей;
- осуществлять наблюдение за своим развитием и индивидуальной физической

подготовленностью;
- составлять графики личных достижений;
- соблюдать правила безопасности и принципы оздоровительной тренировки;
- использовать современный спортивный инвентарь и оборудование.
3. Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности повседневной жизни:
- для повышения работоспособности, укреплении здоровья;
- для проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств;
- для включения занятий фитнесом в активный отдых и досуг.

Итогами реализации дополнительной образовательной программы являются: участие учащихся в городской спартакиаде по игровым видам спорта, активное участие в показательных выступлениях, творческих отчётах с ранее изученными комплексами упражнений, а также собственными комплексами. В ходе всего курса учащиеся создают графики своих достижений.

Успешность занимающихся является приобретенные умения и навыки, всестороннее развитие физических качеств, решение функциональных возможностей организма.
Необходимо учитывать особенности построения школьного учебного процесса в планировании спортивной тренировки.
Система спортивной подготовки представляет собой организацию регулярных тренировочных занятий и соревнований.

- **Учебно – тематический план**
-

| | Наименование разделов, тем | Количество часов | |
|---|---|---|---|
| | | Всего | Практические работы |
| | ОФП | 15 | 15 |
| | СФП | 15 | 15 |
| | Спортивные игры (волейбол) | 12 | 12 |
| | Комплекс специальных упражнений | 35 | 35 |
| | Гимнастика с элементами акробатики | 15 | 15 |
| | Спортивные игры(баскетбол) | 10 | 10 |
| | Всего: | 102 | 102 |

*Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение*
*«Фокинская средняя общеобразовательная школа №2»*

| Рассмотрена | Согласована | Утверждена |
|---|---|---|
| | | приказом МБОУ |
| Протокол | Протокол | |
| заседания МО | методсовета | «Фокинская СОШ №2» |
| от «28» 08. 2023г | от«29 » 08. 2023 г. | от «29» 08.2023г. |
| № 1 | № 1 | №73 |

**Рабочая программа**
**спортивной секции**
**<<АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА>>**
**для 7-11 классов**

(физкультурно-спортивное направление)

Количество часов- 102

**составил**
**учитель физической культуры**

**Барков Д.П.**

**2023-2024 учебный год**

# ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа спортивной секции «Атлетическая гимнастика»составлена с учетом нормативно-правовых документов:

-Федерального закона от 29.12.2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

-Приказа МинпросвещенияРФот 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

-Приказа Минпросвещения РФ от 30.09.2020 № 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. №196»;

-Письма Минобрнауки России от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении информации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;

-Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей (утверждена приказом Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 г. № 467);

- Профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (утвержден приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 05.05.2018 г. № 298-Н);

-Приказа Министерства просвещения РФ от 13.03.2019 г. №114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности, организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам»;

-Приказа Минобрнауки РФ от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

-Письма Минпросвещения РФ от 07.05.2020 г. № ВБ 976/04 «О реализации курсов внеурочной деятельности, программ воспитания и социализации, дополнительных общеразвивающих программ с использованием дистанционных образовательных технологий» (вместе с «Рекомендациями по реализации внеурочной деятельности, программы воспитания и дополнительных общеобразовательных программ с применением дистанционных образовательных технологий»);

-Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

-Устава МБОУ «Фокинская СОШ №2»;

-Положения о разработке, порядке утверждения, реализации и корректировке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в МБОУ «Фокинская СОШ №2»

Авторская дополнительная образовательная программа по «АТЛЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКЕ» составлена на основе Интернет источника «Методика организации и проведения занятий фитнесом в школе», курс провела С.Т. Лисицкая.

Муниципальное образовательное учреждение средняя общеобразовательная школа №2 города Фокино строит свою работу на основе Законов Российской Федерации: «Об образовании», «О физической культуре и спорте»; «Конвенции о правах ребенка».Авторская дополнительная образовательная программа по «АТЛЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКЕ» составлена на основе Интернет источника «Методика организации и проведения занятий фитнесом в школе», курс провела С.Т. Лисицкая.

Атлетическая гимнастикаво всех формах своей деятельности способствует разностороннему развитию личности ребёнка, общему оздоровлению его организма. Укреплению физических и духовных сил, приобретению навыков самостоятельной деятельности.

Направленность дополнительной образовательной программы - физкультурно-спортивная.

Авторская дополнительная образовательная программа направлена на овладение занимающимися основами техники аэробики, достаточно высокого уровня развития физических качеств и способностей, что позволит в дальнейшей специализированной подготовке достичь высокого уровня индивидуального мастерства и успешной его реализации в условиях соревновательной деятельности.

В программе отражены основные принципы спортивной подготовки учащихся.

Принцип системности предусматривает тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности и всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технической, тактической, психологической, интегральной, теоретической подготовки; воспитательной работы; восстановительных мероприятий; педагогического и медицинского контроля.

Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам трех годичной подготовки.

Принцип вариативности предусматривает в зависимости от этапа подготовки, индивидуальных особенностей учащихся, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

Концептуальный подход к реализации программы - оздоровление учащихся, пропаганда здорового образа жизни.

Воспитательно-оздоровительная работа в «Атлетической гимнастике» включает в себя четыре направления:

• мировоззренческое – мотивированное воспитание духовно-нравственного физического здоровья;

• социальное – адаптация в коллективе;

• биологический - физическая подготовленность, сохранение физического здоровья, адаптация к социально-физиологическим переменам в современных условиях;

• психологические - общение в коллективе, выбор оптимального поведения, поведенческие реакции.

Цели и задачи программы.

Цель программы: формирование устойчивых мотивов и потребностей бережного отношения к собственному здоровью, стремления к активным занятиям физической культурой и спортом, физической красоте, душевной и физической гармонии.

С помощью средств предмета – «АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА» успешно решает следующие задачи:

1. Обогащение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями избранных фитнес – занятий, использования их в качестве средств укрепления здоровья.

2. Всестороннее гармоническое развитие тела.

3. Формирование музыкально- двигательных умений и навыков.

4.Воспитание волевых качеств.

5.Совершенгствование функциональных возможностей организма.

6. Повышение работоспособности и совершенствование основных физических качеств.

Как и в любом виде двигательной активности, на занятиях «АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА» решается три основных типа педагогических задач:

1. Воспитательные - развитие позитивного отношения к движению, привлечение учащихся к увлекательному миру музыки, фитнеса и здорового образа жизни.

2. Оздоровительные - укрепление здоровья, нормальное физическое и психическое развитие; формирование ценностного отношения к своему здоровью;

3. Образовательные - формирование устойчивых мотивов, развитие и реализация индивидуальных способностей.

Возраст детей, участвующих в реализации дополнительной образовательной программы - 12 лет - 17 лет .

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

• групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия;

• медико-восстановительные мероприятия и медицинский контроль;
• тестирование;
• участие в соревнованиях;
• инструкторская практика учащихся.

Ожидаемый результат:

Программа предусматривает формирование у учащихся знаний, умений и навыков, ключевых компетенций.

1. Учащиеся должны знать и помнить:

- правила безопасного поведения;
- правила выполнения базовых движений и элементов трудности;
- смысл спортивной терминологии;
- основные понятия музыкальной грамоты;
- цели, задачи, особенности содержания современных направлений фитнеса.

2. Учащиеся должны уметь:

- контролировать в процессе занятий свое телоположение, осанку, основные функциональные показатели: артериальное давление, пульс, дыхание;
- составлять и выполнять аэробные, силовые комплексы с учетом индивидуальных особенностей;
- осуществлять наблюдение за своим развитием и индивидуальной физической подготовленностью;
- составлять графики личных достижений;
- соблюдать правила безопасности и принципы оздоровительной тренировки;
- использовать современный спортивный инвентарь и оборудование.

3. Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности повседневной жизни:

- для повышения работоспособности, укреплении здоровья;
- для проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств;
- для включения занятий фитнесом в активный отдых и досуг.

Итогами реализации дополнительной образовательной программы являются: участие учащихся в городской спартакиаде по игровым видам спорта, активное участие в показательных выступлениях, творческих отчётах с ранее изученными комплексами упражнений, а также собственными комплексами. В ходе всего курса учащиеся создают графики своих достижений.

Успешность занимающихся является приобретенные умения и навыки, всестороннее развитие физических качеств, решение функциональных возможностей организма.

Необходимо учитывать особенности построения школьного учебного процесса в планировании спортивной тренировки.

Система спортивной подготовки представляет собой организацию регулярных тренировочных занятий и соревнований.

**Учебно – тематический план**

| № п/п | Наименование разделов, тем | Количество часов | |
|---|---|---|---|
| | | Всего | Практические работы |
| 1 | ОФП | 15 | 15 |
| 2 | СФП | 15 | 15 |
| 3 | Спортивные игры (волейбол) | 12 | 12 |
| 4 | Комплекс специальных упражнений | 35 | 35 |
| 5 | Гимнастика с элементами акробатики | 15 | 15 |
| 6 | Спортивные игры(баскетбол) | 10 | 10 |
| | Всего: | 102 | 102 |

**Календарно-тематическое планирование по аэробике**

| № урока | | Тема урока | Дата | |
|---|---|---|---|---|
| | | | план | факт |
| 1. | 1 | ТБ на уроке. Атлетическая гимнастика | **1.09** | |
| 2. | 2 | ОФП | **6.09** | |
| 3. | 3 | Комплекс специальных упражнений | **8.09** | |
| 4. | 4 | Комплекс специальных упражнений | **13.09** | |
| 5. | 5 | ОФП | **15.09** | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 6. | 6 | Комплекс специальных упражнений | **20.09** | |
| 7. | 7 | Комплекс специальных упражнений | **22.09** | |
| 8. | 8 | Комплекс специальных упражнений | **27.09** | |
| 9. | 9 | ОФП | **29.09** | |
| 10. | 10 | ОФП | **4.10** | |
| 11. | 11 | Комплекс специальных упражнений | **6.10** | |
| 12. | 12 | Комплекс специальных упражнений | **11.10** | |
| 13. | 13 | Бег на средние дистанции.ОФП | **13.10** | |
| 14. | 14 | Комплекс специальных упражнений | **18.10** | |
| 15. | 15 | Комплекс специальных упражнений | **20.10** | |
| 16. | 16 | Волейбол. | **25.10** | |
| 17. | 17 | Комплекс специальных упражнений | **27.10** | |
| 18. | 18 | Комплекс специальных упражнений | **8.11** | |
| 19. | 19 | ОФП | **10.11** | |
| 20. | 20 | Комплекс специальных упражнений | **15.11** | |
| 21. | 21 | Комплекс специальных упражнений | **17.11** | |
| 22. | 22 | Комплекс специальных упражнений | **22.11** | |
| 23. | 23 | ОФП | **24.11** | |
| 24. | 24 | Волейбол | **29.11** | |
| 25. | 25 | Худ.гимнастика | **1.12** | |
| 26. | 26 | Комплекс специальных упражнений. | **6.12** | |
| 27. | 27 | Подвижные<br>Игры | **8.12** | |
| 28. | 28 | Строевые упражнения | **13.12** | |
| 29. | 29 | ОФП | **15.12** | |
| 30. | 30 | Упр. на гимнастической скамейке | **20.12** | |
| 31. | 31 | Комплекс специальных упражнений | **22.12** | |
| 32. | 32 | Комплекс специальных упражнений | **27.12** | |
| 33. | 33 | Комплекс специальных упражнений | **29.10** | |
| 34. | 34 | ОФП | **10.01** | |
| 35. | 35 | СФП | **12.01** | |
| 36. | 36 | Комплекс специальных упражнений | **17.01** | |
| 37. | 37 | Комплекс специальных упражнений | **19.01** | |
| 38. | 38 | Комплекс специальных упражнений | **24.01** | |
| 39. | 39 | ОФП | **26.01** | |
| 40. | 40 | СПФ | **31.01** | |
| 41. | 41 | Акробатика | **2.02** | |
| 42. | 41 | Акробатика | **7.02** | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 43. | 42 | Комплекс специальных упражнений | **9.02** | |
| 44. | 43<br>44 | Акробатика,<br>СФП | **14.02** | |
| 45. | 45 | Комплекс специальных упражнений | | |
| 46. | 46 | Комплекс специальных упражнений | **16.02** | |
| 47. | 47 | Комплекс специальных упражнений | | |
| 48. | 48 | Акробатика | | |
| 49. | 49 | ОФП | | |
| 50. | 50 | Передвижение в парах | **21.02** | |
| 51. | 51 | Передвижение в парах | | |
| 52. | 52 | Комплекс специальных упражнений | **28.02** | |
| 53. | 53 | Комплекс специальных упражнений | | |
| 54. | 54 | Баскетбол | **1.03** | |
| 55. | 55 | Комплекс специальных упражнений | | |
| 56. | 56 | Баскетбол личная защита броски мяча учебная игра | | |
| 57. | 57 | СФП | **6.03** | |
| 58. | 58 | Комплекс специальных упражнений | **13.03** | |
| 59. | 59 | Баскетбол ведение с сопротивлением развитие координационных способностей | | |
| 60. | 60 | Баскетбол броски мяча учебная игра | | |
| 61. | 61 | Баскетбол передача мяча в движении учебная игра | | |
| 62. | 62 | Баскетбол передача двумя руками личная защита учебная игра | | |
| 63. | 63 | Баскетбол бросок одной рукой от плеча ведение мяча | | |
| 64. | 64 | Баскетбол ведение с сопротивлением передача двумя руками учебная игра | | |
| 65. | 65 | Баскетбол передача одной рукой в тройках учебная игра | **15.03.** | |
| 66. | 66 | Волейбол. ОФП | | |
| 67. | 67 | Волейбол стойки и передвижения передача мяча над собой учебная игра | | |
| 68. | 68 | Волейбол передача над собой нижняя прямая подача.СФП. | | |
| 69. | 69 | Волейбол верхняя прямая подача прием подачи учебная игра | | |
| 70. | 70 | Комплекс специальных упражнений | | |
| 71. | 71 | Волейбол передача мяча над собой прием мяча учебная игра.СФП | | |
| 72. | 72 | Волейбол верхняя передача в парах через сетку верхняя прямая подача.СФП. | **20.03** | |
| 73. | 73 | Волейбол прямой нападающий удар прием мяча учебная игра.Степ-аэробика. | | |
| 74. | 74 | Волейбол комбинации из разученных перемещений нижняя подача | | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 75. | 75 | Волейбол отбивание мяча кулаком нижняя подача.СФП.Аэробика. | | |
| 76. | 76 | Волейбол нападающий удар отбивание мяча кулаком учебная игра | **22.03** | |
| 77. | 77 | Волейбол верхняя подача прием подачи нападающий удар | | |
| 78. | 78 | Подвижные<br>Игры учебная игра | | |
| 79. | 79 | Комплекс специальных упражнений | | |
| 80. | 80 | Аэробика сочетание передвижений и остановок | | |
| 81. | 81 | Комплекс специальных упражнений | **3.04** | |
| 82. | 82 | Баскетбол сочетание приемов ведения передачи броски | **5.04** | |
| 83. | 83 | СФП. | | |
| 84. | 84 | Комплекс специальных упражнений | **10.04** | |
| 85. | 85 | Волейбол. | **12.04** | |
| 86. | 86 | СФП. | **17.04** | |
| 87. | 87 | Комплекс специальных упражнений.СФП. | **19.04** | |
| 88. | 88 | Волейбол. | **24.04** | |
| 89. | 89 | Волейбол. | | |
| 90. | 90 | СФП. | **26.04** | |
| 91. | 91 | Спринтерский бег, эстафетный бег | **3.05** | |
| 92. | 92 | Комплекс специальных упражнений | | |
| 93. | 93 | Бег по дистанции эстафетный бег. | | |
| 94. | 94 | Комплекс специальных упражнений | | |
| 95. | 95 | Игра Смена сторон.<br>Прыжки. | | |
| 96. | 96 | Комплекс специальных упражнений | **8.05** | |
| 97. | 97 | СФП. Комплекс специальных упражнений | **15.05** | |
| 98. | 98 | Прыжок в высоту отталкивание. Метание мяча. | **17.05** | |
| 99. | 99 | Комплекс специальных упражнений | | |
| 100. | 100 | Комплекс специальных упражнений | **22.05** | |
| 101. | 101 | Бег на средние дистанции. | | |
| 102. | 102 | Бег на средние дистанции. | **24.05** | |

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Белоусова В.В. «Воспитание в спорте». М. 2000 г.
2. Былеева Л.Л. «Подвижные игры». М 2008 г.
3. Добровольский В.К. «Физическая культура и здоровье». М. 2000 г.
4. Куколевский Г.М. «Советы врача спортсмену». М. 2011 г.
5. Торабрин И., Чумаков А. «Спортивная смена». М. 2010 г.
6. Уваров В. «Смелые и ловкие». М. 2013 г.
7. Филин В.П. «Воспитание физических качеств у юных спортсмено