



ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ ПО
ОЗДОРОВЛЕНИЮ, ОРГАНИЗАЦИИ ОТДЫХА И УСЛУГ В
ОБЛАСТИ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА «ОЗОН»



САНАТОРНЫЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЛАГЕРЬ
КРУГЛОГОДИЧНОГО ДЕЙСТВИЯ
«САМОРОДОВО»

УТВЕРЖДАЮ

Начальник лагеря «Самородово»

Тимошина Н.В. Тимошинова
« 9 » апреля 2025 г.

ПРОГРАММА

ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«СО СПОРТОМ ДРУЖИТЬ – ЗДОРОВЫМ БЫТЬ!»

срок реализации – 14 дней (лагерная смена)

для детей 7-14 лет

Авторы-составители:

Михайлова Н.В.

Старший инструктор по спорту
СОЛКД «Самородово»

Оренбург, 2025 г.

Введение

Условия детского оздоровительного лагеря создают благоприятную обстановку для широкого развертывания физкультурной и спортивной работы среди воспитанников. Летом, во время каникул, ребята имеют неограниченные возможности для коллективных и индивидуальных занятий на свежем воздухе. Это игры, спорт, туризм, различного рода физические упражнения. Целесообразное их сочетание с твердым режимом и закаливанием может дать значительные результаты.

Работа по физическому воспитанию в оздоровительном лагере способствует формированию у детей морально-волевых качеств, чувства патриотизма, также осознание необходимости здорового образа жизни, что на сегодняшний день важнее, чем непосредственный оздоровительный эффект всех мероприятий лагерной смены.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа «Со спортом дружить – здоровым быть!» является составной частью каждой смены в СОЛКД «Самородово», рассчитана на общекультурный уровень усвоения и реализуется в области спортивно-физкультурной направленности.

Лагерь – это сфера активного отдыха, разнообразная общественно-значимая, спортивно-оздоровительная и досуговая деятельность, отличная от типовой назидательной, дидактической, словесной школьной деятельности. Лагерь дает возможность любому ребенку раскрыться, приблизиться к высоким уровням самоуважения и самореализации.

Физическая культура и спорт играют огромную роль в жизни современного общества. Они не только укрепляют здоровье нации, но и воспитывают мужество, волю, упорство в достижении цели, умение не пасовать перед трудностями и с честью выходить из непростых ситуаций.

Направленность программы – спортивно-оздоровительная.

Новизна программы заключается в гармоничном сочетании физкультурно-оздоровительной, творческо-познавательной и гражданско-

патриотической деятельности детей и подростков посредством вовлечения их в интеллектуальную, спортивно-игровую деятельность.

Актуальность данной программы в том, что она реализует потребности детей в двигательной активности, помогает сбалансировать развитие детей и закладывает основы знаний и умений организации здорового образа жизни. В условиях загородного лагеря крайне важно, чтобы каждый ребенок научился играть если не во все, то в большинство спортивных игр.

Педагогическая целесообразность реализации данной программы в том, что она помогает осуществить сразу несколько задач: физического развития ребенка, обучение его правилам и техники игры, навыкам взаимодействия в команде.

Игровые виды спорта – важнейшая составная часть культуры. Занятия баскетболом, футболом, другими спортивными играми способствующими развитию силы, ловкости, быстроты, выносливости и т.д. вырабатывают сильный характер, являются лучшим средством проведения досуга. Разные спортивные игры способствуют развитию разных групп мышц и разных черт характера, требует разного темперамента. Научившись играть в разные игры, ребенок получает всестороннее развитие, лучше прочувствует особенности каждой игры и сможет осознанно выбрать ту из них, которая в наибольшей степени отвечает его характеру. Ребенок, умеющий играть во многие спортивные игры, пользуется большим уважением среди сверстников, и ему легче найти свое место в коллективе.

Цель программы: пропаганда культуры досуга среди детей и подростков через организацию и участие в спортивных играх.

В данной программе ставятся разные **задачи:**

1. Обучение ребенка основам той или иной игры (младший и средний возраст).
2. Формирование устойчивого интереса к спортивным играм, упражнениям.

3. Улучшение психического и социального здоровья детей посредством цикла мероприятий оздоровительного, общеукрепляющего, спортивного характера.

4. Развитие знаний, умений и навыков в области спортивной подготовки

Отличительной особенностью данной программы является интенсивное включение большого количества детей в активную игровую деятельность в короткий период времени с предоставлением права выбора форм деятельности (футбол, баскетбол, пионербол, настольный теннис, бадминтон, городки) на свежем воздухе. Ребенок может попробовать себя в различных видах спортивной деятельности, сравнивая свои достижения с успехом своих товарищей.

Детям предоставляется возможность проявить свои способности, уметь разнообразно использовать свой двигательный опыт. При этом очень важно, чтобы ребенок самостоятельно находил решения, проявил инициативу, творчество, чувствовал себя свободным.

Возраст детей – от 7 до 14 лет.

Сроки реализации - программа является краткосрочной, т.е. реализуется в течение 1 лагерной смены (смена- 14 дней)

Формы и режим занятий:

- Групповые практические занятия;
- Групповые и индивидуальные теоретические занятия;
- Индивидуальные занятия с отдельными спортсменами;
- Самостоятельные тренировки по заданию педагога;
- Просмотр учебных кинофильмов и соревнований;
- Участие в спортивных соревнованиях.

Основные формы проведения занятий: учебная, учебно-тренировочная, соревнования.

Режим занятий - 2 занятия в день по 45 минут. Поскольку программа носит физкультурно-спортивную направленность, перерыв в течение занятий не предусмотрен.

Ожидаемые результаты:

- Общее оздоровление детей и подростков, приобретение ими положительных эмоций;
- Развитый интерес к занятиям физкультурой и спортом;
- Повышение уровня технической подготовки по избранному виду спорта;
- Укрепление и сохранение здоровья.

Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы. Для реализации данной программы на первых занятиях по обучению проводится оценка физической подготовленности каждого ребенка. Это позволяет учитывать его индивидуальные способности и решить проблему личностно-ориентированной модели воспитания.

Формы подведения итогов:

1. Мониторинг динамики роста физических качеств, развития скорости, координационных способностей, выносливости, силы.
2. Педагогические наблюдения.
3. Проведение комплексов упражнений обучающимися.
4. Итоговые занятия.
5. Сдача контрольных нормативов
6. Участие в спортивных мероприятиях (Спартакиада, товарищеские матчи).

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Учебно-тренировочный план обучения игре в баскетбол (9 часовой)

№	Содержание обучения	Теория	Практика	Часов
1.	Правила игры, краткая история баскетбола, размеры площадки	0,5	-	0,5
2.	Прием и передача мяча двумя руками, одной рукой сверху, передача мяча двумя (одной) руками от плеча	0,5	0,5	1
3.	Ведения мяча	0,5	0,5	1
4.	Броски мяча в корзину (от груди, сверху, снизу, от плеча, в пробеге)	0,5	0,5	1
5.	Подбор мяча под корзиной	0,5	0,5	1
6.	Финты		0,5	0,5
7.	Действия игрока в защите.	0,5	0,5	1
8.	Действия игрока в нападении.	0,5	0,5	1
9.	Игра в баскетбол	-	2	2
Итого:		3,5	5,5	9
Всего:		9 часов		

Учебно-тренировочный план обучения игре в футбол (9 часовой)

№	Содержание обучения	Теория	Практика	Часов
1.	История футбола, правила игры	0,5	-	0,5
2.	Удар по мячу внутренней стороной стопы	0,5	0,5	1
3.	Удар по мячу серединой подъема	0,5	0,5	1
4.	Удар пяткой, удар носком	0,5	0,5	1
5.	Остановки мяча	0,5	0,5	1
6.	Ведение мяча	0,5	0,5	1
7.	Игра вратаря.		0,5	0,5
8.	Игра защитника		0,5	0,5

9.	Игра нападающего		0,5	0,5
10.	Приемы коллективной игры Игра в футбол	-	2	2
Итого:		3	6	9
Всего:		9 часов		

Учебно-тренировочный план обучения игре в волейбол (9 часовой)

№	Содержание обучения	Теория	Практика	Часов
1.	История возникновения игры в волейбол, правила игры	0,5	-	0,5
2.	Техника безопасности	0,5		0,5
3.	Передача мяча сверху		0,5	0,5
4.	Передача мяча снизу		0,5	0,5
5.	Прием подачи	0,5	0,5	1
6.	Нападающий удар	0,5	0,5	1
7.	Постановка блока	0,5	0,5	1
8.	Игра в защите	0,5	0,5	1
9.	Подстраховка	0,5	0,5	1
10.	Игра в волейбол	0	2	2
Итого:		3,5	5,5	9
Всего:		9 часов		

Учебно-тренировочный план обучения игре в настольный теннис (9 часовой)

№	Содержание обучения	Теория	Практика	Часов
1.	Правила игры в настольный теннис, инвентарь для игры	0,5	-	0,5
2.	Хватка ракетки		0,5	0,5
3.	Основная стойка и перемещения игроков	0,5	0,5	1
4.	Основные виды ударов в настольном теннисе (толчок, подставка, накат)	0,5	0,5	1
5.	Специальные удары в настольном теннисе (топ-слип, подрезка)	0,5	0,5	1
6.	Подача	0,5	0,5	1
7.	Игра в настольный теннис	-	4	4
Итого:		2,5	6,5	9

Всего:	9 часов
---------------	----------------

Учебно-тренировочный план обучения игре в бадминтон (9 часовой)

№	Содержание обучения	Теория	Практика	Часов
1.	Инвентарь для игры в бадминтон, правила игры	0,5	-	0,5
2.	Стойка бадминтониста		0,5	0,5
3.	Хват ракетки	0,5	0,5	1
4.	Основные виды ударов в бадминтоне	1	1	2
5.	Удар-смэш	0,5	0,5	1
6.	Подача	0,5	0,5	1
7.	Игра через сетку		1	1
8.	Игра через сетку в парах	-	2	2
Итого:		3	6	9
Всего:		9 часов		

Учебно-тренировочный план обучения игре в городки (9 часовой)

№	Содержание обучения	Теория	Практика	Часов
1.	Знакомство с историей и правилами игры в городки	0,5	-	0,5
2.	Изучение фигур, используемых в игре		1	1
3.	Приемы броска палки с кона и полу кона	0,5	0,5	1
4.	«Хитрости» игры в городки	0,5	1	1,5
5.	Индивидуальные игры в городки	1	2	3
6.	Командная игра в городки	-	2	2
Итого:		2,5	6,5	9
Всего:		9 часов		

Тематическое планирование подвижных игр (9 часовой)

№	Содержание обучения	Теория	Практика	Часов
1.	Профилактика травматизма	0,5	-	0,5
2.	Подвижные игры	0,5	3	3,5
3.	Эстафеты	0,5	1,5	2
Итого:		1,5	4,5	6

Всего:	6 часов
---------------	----------------

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Блок игры в баскетбол

- история развития спортивной игры;
- основы техники игры.

Приобретенные навыки:

- умение использовать виды передачи мяча, работать в парах.
- контроль и регулирование функционального состояния организма при выполнении физических упражнений;
- управление своими эмоциями, эффективно взаимодействие с взрослыми и сверстниками, владение культурой общения;
- соблюдение правил безопасности и профилактики травматизма при занятиях.

Блок игры в футбол

Футбол – особая спортивная игра, наиболее любимая миллионами людей во всем мире. Во-первых, это прекрасное зрелище. Во-вторых, футбол дарит радость движения, общения с друзьями, острое соперничество

Он способствует всестороннему развитию физических качеств ребенка, воспитанию таких черт характера, как творческая активность, целеустремленность, ответственность за порученное дело.

Приобретенные навыки:

1. Знакомство с правилами игры в футбол, историей его возникновения, разметкой игрового поля.
2. Формирование и совершенствование технико-тактических действий с мячом (ведения, удар, передача, обводка).
3. Развитие координации движений, выносливости, быстроты, ловкости.

Диагностика физической подготовленности к игре в футбол:

1. Челночный бег.
2. Ведения мяча между кеглями – 10 м. (расстояние между кеглями – 2 м).
3. Удары по воротам (5 ударов) с расстояния 6-8 метров (для разного возраста), размеры ворот – для минифутбола.

Блок игры в пионербол

Пионербол в нашей стране считается народной игрой. Его любят за простоту и зрелищность, доступность, а главное, за способность увлечь и влюбить в себя любого человека. Игра в пионербол закаляет волю, вырабатывает настойчивость, целеустремленность, способность быстро принимать решения.

Приобретенные навыки:

1. Знакомство с правилами игры в пионербол, историей ее возникновения;
2. Освоение и совершенствование техники игры в пионербол (техника передачи, подачи, блоков мяча), совершенствование формирования основных систем организма, улучшение физической подготовленности и развития;
3. Воспитание целеустремленности в достижении положительных результатов;
4. Развитие точности, координации движений, быстроту реакции, силы, глазомера.

Диагностика физической подготовленности к игре в пионербол:

1. Челночный бег
2. Прыжки на скакалке за 30 секунд.
3. Количество отжиманий за 30 секунд.

Блок игры в настольный теннис

Настольный теннис популярен среди людей разного возраста. Эта игра развивает быстроту движения и реакции, оперативное мышление, умение концентрировать внимание, развивает ловкость, гибкость, скоростную выносливость и другие ценные личные качества.

Цель: научить ребенка элементам игры в настольный теннис.

Приобретенные навыки:

1. Знакомство с инвентарем для игры, правилами, историей настольного тенниса.
2. Формирование технических приемы игры в настольный теннис.
3. Воспитание выдержки, настойчивости, умения поддерживать партнерские отношения, согласованности действий при игре в парах, ориентирование в игровой обстановке.

Диагностика физической подготовленности к игре в настольный теннис:

1. «Подбрось-поймай» (число повторений за 30 сек.).
2. «Почекань мяч» (за 30 сек.).
3. Число отраженных ударов (из 10).
4. Число правильно подаваемых подач (из 10).

Дети будут знать:

- будут знать, что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье;
- узнают, как правильно распределять свою физическую нагрузку;
- узнают правила игры в настольный теннис;
- правила охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни

Будут уметь:

- Провести специальную разминку для теннисиста;
- Овладеют основами техники настольного тенниса;

Блок игры в бадминтон

Бадминтон – одна из самых динамичных спортивных игр. Игрок в бадминтоне непрерывно находится в движении. Он совершает множество рывков, наносит самые разнообразные удары по волану, ведет напряженную психологическую игру с соперником. Нагрузку получает весь организм игрока, вырабатывается ловкость, быстрота реакции и ориентировки, глазомер, умение точно расходовать свои силы. Простота правил делает игру доступной для любого возраста. Для игры нетрудно равного по силе партнера.

Каждый играющий, в зависимости от физической подготовленности, получает посильную нагрузку. Для игры можно использовать любую ровную площадку или лужайку. Размеры площадки относительно невелики, вместо сетки, на первом этапе, можно натянуть веревку.

Приобретенные навыки:

1. Знакомство детей с инвентарем для игры в бадминтон, правилами и историей возникновения.
2. Разучивание и совершенствование действий с воланом и ракеткой, обучение игре в бадминтон по общепринятым правилам через сетку.
3. Воспитание увлеченности игрой, желания играть самостоятельно, уверенность в своих силах.

Диагностика физической подготовленности к игре в бадминтон

1. Число ударов ракеткой по волану (индивидуальная игра).
2. Точность и сила удара при отбивании волана.
3. Подача в определенный сектор (из 5 раз).

Блок игры в городки

Исконно русская игра городки испытывает свое «второе рождение». Цель игры – выбить битой городки из квадрата. Данная игра не только дает возможность развития дисциплинированности, порядка, силы рук и

глазомера, но и предоставляет ребятам возможность «потрогать» российскую историю своими руками.

Приобретенные навыки:

1. Формирование интереса к русской народной игре, знакомство с историей ее возникновения, фигурами для игры.
2. Обучение игре по правилам, как действовать в командах, ориентирование на достижение результата.
3. Воспитание самостоятельности в двигательной активности детей, умения сосредотачиваться на поставленной задаче, чувствовать уверенность в своих действиях.

Блок подвижных игр

Подвижная игра - осмысленная деятельность, направленная на достижение конкретных двигательных задач в быстроменяющихся условиях. Подвижная игра — одно из важных средств всестороннего воспитания детей. Характерная ее особенность — комплексность воздействия на организм и на все стороны личности ребенка: в игре одновременно осуществляется физическое, умственное, нравственное, эстетическое и трудовое воспитание.

Профилактика травматизма: инструктаж по охране жизни и здоровья детей во время занятий по спорту, разработка правил получения, сдачи и пользования спортивным инвентарем и оборудованием.

Активная двигательная деятельность игрового характера и вызываемые ею положительные эмоции усиливают все физиологические процессы в организме, улучшают работу всех органов и систем. Возникающие в игре неожиданные ситуации приучают детей целесообразно использовать приобретенные двигательные навыки.

Особенность подвижных игр — их соревновательный, творческий, коллективный характер.

Цель: удовлетворить потребность младших школьников в движении, стабилизировать эмоции, научить владеть своим телом, развить физические, умственные и творческие способности, нравственные качества.

Задачи обучения:

1. укрепление здоровья детей посредством развития физических качеств;
2. развитие двигательных реакций, точности движения, ловкости;
3. развитие сообразительности, творческого воображения;
4. воспитание внимания, культуры поведения;
5. создание проблемных ситуаций, активизация творческого отношения детей к себе;
6. обучить умению работать индивидуально и в группе;
7. развить природные задатки и способности детей;
8. развитие доброжелательности, доверия и внимательности к людям, готовности к сотрудничеству и дружбе, оказание помощи тем, кто в ней нуждается;
9. развитие коммуникативной компетентности детей на основе организации совместной продуктивной деятельности.

«Двенадцать палочек»

Эта игра является одним из вариантов прятков. Для игры понадобится 12 палочек и дощечка. Дощечку укладывают на бревнышко или камень так, чтобы один ее край упирался в землю, а другой был приподнят. На нижний край доски укладывают палочки. По жребию выбирается ведущий. Он подходит к дощечке и наступает на свободный ее край, палочки разлетаются, ведущий начинает их собирать, в это время остальные участники должны спрятаться. Ведущий ищет игроков, найденный игрок выбывает из игры. Пока ведущий разыскивает участников, один из игроков незаметно пробирается к дощечке и ударяет по ней ногой со словами: «Двенадцать палочек летят!» Палочки снова разлетаются, а ведущий опять должен их собрать. Участники в это время имеют возможность перепрятаться.

На первом занятии проводится знакомство с историей русской игры.

«Чижик»

Для игры вам понадобится 2 палки разной длины, короткая — чижик, длинная — бита. На площадке, где будет проходить игра, рисуют кон — квадрат со стороной, равной длине биты. Кон устраивается ближе к одному из краев площадки. Площадка должна быть ровной, с твердой поверхностью. Перед игрой определяется, кто идет на кон, а кто остается водить в поле. Игроки заранее договариваются, до какого количества очков идет игра. Водящий уходит в поле и встает, где хочет. Бьющий кладет чижик в середину кона, направляя его одним кольцом в поле. Затем ударяет битой по этому концу, чтобы чижик подскочил вверх — очко уже заработано. Вторым ударом игрок старается отбить чижа как можно дальше в поле — второе очко. Таким образом, очко дается за каждый удар битой. Водящий поднимает чижик, упавший в поле, и старается забросить его обратно в кон. Если кон плохо виден издали, бьющий обозначает кон для водящего, установив посреди него биту. Если же чижик попадает в кон, водящий и бьющий меняются местами.

«Пустое место»

В этой игре должны участвовать не менее 10 человек. Путем жеребьевки выбирается ведущий, остальные игроки становятся в круг, взявшись за руки. Ведущий несколько раз медленно обходит круг с внешней стороны. Потом неожиданно хлопает кого-нибудь из участников по плечу и мигом бежит вперед. Тот игрок, которого выбрал ведущий, отцепляется от соседей и старается быстрее обежать круг навстречу водящему. Важно первым занять пустое место. В круге остается игрок, занявший пустое место первым и успевший взяться за руки с соседями. Опоздавший становится водящим. Необходимо помнить о следующих правилах:

водящий ходит шагом до тех пор, пока не «вызовет» кого-то ударом по плечу. Во время бега запрещено касаться участников, стоящих в круге; если ведущий прибегает на пустое место вторым, в следующий раз он не имеет права вызывать на состязание того же участника.

«Платок»

Все играющие встают в круг. Ведущий обегает за кругом 3 раза и бросает платок за одним из игроков. Этот игрок в свою очередь должен быстро поднять платок и погнаться за ведущим, чтобы постараться накинуть платок ему на шею, пока ведущий не успел обежать круг 3 раза. Если ведущий успевает обежать круг, он снова водит, если нет, игроки меняются местами.

«Казак-разбойники»

Играющие разбиваются на команды, одна из которых – казаки, а другая – разбойники. Разбойники разбегаются прятаться, а казаки находят и отмечают место для темницы, куда будут отводить пойманных разбойников. Темницей может быть лавочка, угол двора, песочница или просто место под деревом. Казаки выходят на поиск и ловят разбойников. Их задача – найти, догнать, запятнать и отвести в темницу разбойников. Казак отводит разбойника в темницу, держа его за руку или рукав. Пойманный и запятнанный разбойник не должен по правилам игры вырываться. Но если казак случайно разжал руку, разбойник может убежать. Разбойники могут выручать своих товарищей по дороге в темницу – неожиданно подбежать и осалить казака – тогда казак должен отпустить пленного, и оба разбойника убегают. Казак, в свою очередь, может первым запятнать разбойника, пытавшегося освободить пленного. Если ему это удастся, то он приведет уже двух пленных. Кроме того, разбойники могут освобождать своих товарищей из темницы. Но для этого им надо, миновав сторожа, запятнать самого пленного в темнице. Сторож в это время может запятнать самих освободителей. Для ловли разбойников и охраны, пленных можно разбиться на пары или на группы – это усложнит игру.

Игра заканчивается, когда все разбойники пойманы и находятся в темнице. После этого казаки и разбойники могут поменяться ролями.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Для эффективного проведения и разнообразия содержания занятий применяются определенные формы и методы обучения занятий:

-*методы обучения*: словесные, наглядные, практические;

-*формы обучения*: групповая, индивидуальная, коллективная.

При разработке спортивных мероприятий используются следующие методические разработки:

1. План-сетка смен
2. Жуков М.Н. Подвижные игры
3. Сайт <https://multiurok.ru/files/sportivno-ozdorovitel-noie-mieropriatiie-v-lietn.html>
4. Сайт <https://www.maam.ru/detskijasad/-my-vmeste-razrabotka-sportivnogo-meroprijatija.html>
5. Сайт <https://robinzonada.ru/roditeljam/articles/sportivnye-meropriyatija-v-lagere.html>
6. Степанова О.С. Образовательная система «Школа 2100», серия «Методическая библиотека учителя начальной школы»
7. Черник Е.С. Физическая культура – М., 2007.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Безруких М.М. Две недели в лагере здоровья/ Методическое пособие для учителя. – М.:ОЛМА Медиа Групп, 2014.- 80 с
2. Дереклеева, Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы. – М.: ВАКО, 2007 г. - / Мастерская учителя.
3. Теоретико-методические аспекты практики спорта: учебное пособие/ Фискалов В.Д., Черкашин В.П. –М.: Спорт, 2016.- 352 с.

4. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Подвижные игры: учебник/ Луткова Н.В., Макаров Ю.М., Минина Л.Н. – М.: Академия, 2014. – 272с.
5. Упражнения с предметами (гимнастическая скамейка, стенка)/ Глейberman А.Н. – М.: Физкультура и Спорт, 2015. – 224с.
6. Физическая культура: Учебник. 7-е издание/ Барчуков И.С. М.: Академия, 2013. – 528с.