


Управление образования администрации г. Чебоксары  
Муниципальное автономное образовательное учреждение дополнительного образования  
«Дворец детского (юношеского) творчества» муниципального образования  
города Чебоксары – столицы Чувашской Республики

Принято  
Решением научно-методического совета  
МАОУДО «ДДЮТ» г. Чебоксары  
Протокол № 1  
от 25.08.2020 г.

Согласовано  
Старший методист комплекса физкультурно-  
спортивной работы и технического творчества  
 Г.А. Петрова  
от 25.08.2020 г.

Утверждаю  
Директор МАОУДО «ДДЮТ»  
г. Чебоксары  
 Е.В. Воробьева  
Приказ № 349/1 от 25.08.2020 г.

Согласовано  
Заместитель директора  
МАОУДО «ДДЮТ» г. Чебоксары  
 Н.М. Мясникова  
от 25.08.2020 г.

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа  
**«Акробатика»**

Возраст детей, на которых рассчитана  
программа: 7-17 лет

Срок реализации образовательной  
программы: 1 год

Автор-составитель программы:  
педагог дополнительного образования  
Ширлова Оксана Владимировна

## Содержание

Раздел №1 "Комплекс основных характеристик программы	1 стр.
1.1. Пояснительная записка	1 стр.
1.2. Цели и задачи программы	3 стр.
1.3. Учебный план	3 стр.
1.4. Содержание образовательной программы	4 стр.
1.5. Планируемые результаты	6 стр.
Раздел № 2 "Комплекс организационно-педагогических условий"	6 стр.
2.1. Календарный учебный график	6 стр.
2.2. Условия реализации программы	8 стр.
2.3. Форма аттестации	8 стр.
2.4.Оценочные материалы	8 стр.
2.5. Методическое обеспечение программы	10 стр.
2.6. Список литературы	10 стр.

## **Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы**

### **1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Акробатика – отличное средство пропаганды спорта. Акробатические упражнения необычайно зрелищны. Их используют в различных показательных выступлениях. Именно благодаря своей зрелищности занятия акробатикой стали особенно популярными среди детей школьного возраста.

Акробатика – разновидность гимнастики, включающая в себя упражнения на ловкость, гибкость, прыгучесть, силу, балансировку. Это один из популярных и зрелищных видов спорта, относится (по классификации) к сложно-координационным видам спорта, которые предъявляют к занимающимся очень высокие специфические требования. В акробатике спортсмены выполняют три вида основных упражнения - балансовое, вольтижное и комбинированное. Интенсивность тренировочных занятий в акробатике относительно невысока. Она обусловлена овладением новыми сверхсложными, оригинальными упражнениями. Время, затраченное на выполнение упражнений, намного меньше общего времени занятий. В акробатике, для достижения высоких спортивных результатов, соревновательные упражнения должны быть в строгом соответствии со специальными требованиями, предусмотренными правилами соревнований.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа разработана с учетом требований:

- Федерального Закона «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012 г.

- Распоряжения Правительства Российской Федерации «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей» № 1726-р от 04.09.2014 г.

- 

- Постановления Главного санитарного врача Российской Федерации «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» от 04.07.2014 г.

- Приказа Министерства Просвещения РФ от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

**Направленность программы** – физкультурно-спортивная.

**Актуальность данной программы** заключается в том, что объём социального заказа на обучение детей акробатике увеличивается. В последние годы динамика уровня физического здоровья детей характеризуется неблагоприятными тенденциями. Причиной этого факта является выраженная гиподинамия детей в современном обществе. К сожалению, двигательная активность детей на уроках физической культуры недостаточна, что делает занятия физической культурой и спортом в сфере дополнительного образования просто необходимыми. Разработка данной программы вызвана необходимостью коррекции и укрепления здоровья учащихся, их разностороннего физического развития и совершенствования физической подготовки.

**Особенность программы:**

Акробатика является эффективным средством разностороннего воздействия на учащихся. В процессе занятий акробатикой укрепляется здоровье, развиваются координация движений, мышечная сила, быстрота двигательных действий, гибкость, выносливость к мышечной работе, устойчивость функций вестибулярного аппарата к воздействию ускорений, статическое и динамическое равновесие, свойства: внимание, память на движения, эмоциональная устойчивость, решительность и смелость, воспитываются личностные свойства ребенка.

Выполнение акробатических упражнений способствует развитию силы, ловкости, гибкости, быстроты реакций, ориентировки в пространстве, совершенствованию вестибулярного

аппарата, укреплению мышц и связок суставов, особенно голеностопного, плечевого, тазобедренного и лучезапястного.

**Новизна программы:** Весь учебный материал программы распределён в соответствии с возрастным принципом комплектования групп и рассчитан на последовательное расширение области теоретических знаний и практических умений и навыков.

Программа носит системный характер, включает в себя диагностику и анализ состояния здоровья и способностей ребёнка, т.е. является гибкой, отвечает возрастным особенностям и индивидуальным потребностям учащихся.

**Предметом обучения программы** является укрепление здоровья, совершенствование физических качеств, освоение определенных двигательных действий, развитие мышления, творчества и самостоятельности.

**Форма обучения** – очная, при необходимости возможен переход на дистанционную форму обучения при согласии родителей.

**Возраст детей и сроки реализации программы:** 7-17 лет.

**Уровень программы** - стартовый.

**Продолжительность и количество занятий:**

2 часа в неделю (2 часа 1 раз в неделю), 72 часа в год;

## 1.2.ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

**Цель программы:** обучение акробатике в доступной для детей форме, укрепление здоровья учащихся, повышение уровня физического развития и физической подготовленности.

**Задачи:**

- повышать уровень физического развития и физической подготовленности;
- способствовать формированию опорно-двигательного аппарата, правильной осанки и навыков координации движений;
- способствовать комплексному развитию физических качеств (скоростно-силовых, гибкости, силы, ловкости, выносливости, быстроты);
- формировать основы знаний в области физической культуры и спорта, в частности, по спортивной акробатике;
- формировать навыки выполнения отдельных двигательных действий, развивать умение быстро переходить от выполнения одних движений к другим;
- вызывать и поддерживать интерес к двигательной активности и систематическим занятиям спортивной акробатикой;
- воспитывать доброжелательные отношения со сверстниками в совместной двигательной деятельности;
- побуждать к проявлению настойчивости при достижении конечного результата, стремления к качественному выполнению движений;
- способствовать развитию творческих способностей и творческой самореализации детей, духовному, нравственному и физическому совершенствованию.

## 1.3.УЧЕБНЫЙ ПЛАН (72 ЧАСА)

№ п/п	Название раздела	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Техника безопасности и правила поведения на занятиях по акробатике	2	2	-	наблюдение
2	Общая физическая подготовка и специальная физическая подготовка: упражнения для	12	2	10	зачет

	развития силы, прыгучести, быстроты				
3	Техническая подготовка	42	4	38	зачет
4	Постановка танцевальной композиции с использованием акробатических связок	14	2	12	зачет
5	Аттестация учащихся	2	1	1	зачет
	<b>Итого</b>	<b>72</b>	<b>11</b>	<b>61</b>	

## 1.4. Содержание программы

### **Раздел 1. Вводное занятие. Техника безопасности и правила поведения на занятиях по акробатике (2 ч):**

Теория: Знакомство учащихся с программой на учебный год. Проведение инструктажа по технике безопасности и правилам поведения на занятиях по акробатике.

### **Раздел 2. Общая физическая подготовка и специальная физическая подготовка (12 час):**

#### **Тема 1. Упражнения для развития силы.**

Теория: Общее представление о строении человека и основные сведения об опорно-двигательной системе. Влияние физических упражнений на организм.

Практика:

- общеразвивающие упражнения;
- упражнения на гимнастической стенке, скамейке;
- упражнения из других видов спорта.

#### **Тема 2. Упражнения для развития силы:**

Теория: знакомство с понятием сила;

Практика:

- подтягивание на перекладине;
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа;
- упражнения с резиновыми амортизаторами из различных исходных положений;
- лежа на спине: сгибание-разгибание туловища;
- вис углом на гимнастической стенке;
- приседания.

#### **Темы 3-4. Упражнения для развития прыгучести:**

Теория: Польза прыжков для достижения результатов в акробатике.

Практика:

- прыжки на скакалке;
- прыжки в длину с места;
- прыжки с места на скамейку;
- перепрыгивание через препятствие.

#### **Темы 5-6. Упражнения для развития быстроты.**

Теория: Быстрота - средство для достижения результатов в акробатике.

Практика:

- бег;
- многократное повторение упражнения, круговая тренировка;
- чередование беговых, прыжковых, силовых упражнений.

### **Раздел 3. Техническая подготовка (42ч).**

#### **Тема 1. Стойка на руках.**

Теория: Правила выполнения упражнения «стойка на руках».

Практика:

- стойка на руках у стены;
- стойка на руках с поддержкой партнера;
- стойка на руках на время;
- поворот на 360 градусов в положении стойка на руках.

#### **Тема 2. Стойка на руках ноги врозь.**

Теория: Правила выполнения упражнения «стойка на руках ноги врозь»

Практика:

- «стойка на руках ноги врозь» с поддержкой партнера;
- «стойка на руках ноги врозь» на время;
- поворот на 360 градусов в положении «стойка на руках ноги врозь».

### **Тема 3. Стойка на предплечье.**

Теория: Правила выполнения упражнения «стойка на предплечье»

Практика:

- «стойка на предплечье» с поддержкой партнера;
- «стойка на предплечье» на время;
- поворот на 360 градусов в положении «стойка на предплечье».

### **Темы 4-5. Упражнение «Колесо»**

Теория: Правила выполнения упражнения «Колесо»

Практика:

- упражнение «Колесо» на одной руке;
- упражнение «Колесо» на предплечье;
- упражнение «Колесо» без рук (маховое колесо).

### **Тема 6. Перекат через грудь вперед**

Теория: Правила выполнения упражнения «Перекат через грудь вперед»

Практика:

- подводящие упражнения для выполнения элемента;
- «Перекат через грудь вперед» самостоятельно;
- «Перекат через грудь вперед» два и более раз подряд.

### **Тема 7. Перекат через грудь назад**

Теория: Правила выполнения упражнения «Перекат через грудь назад»

Практика:

- подводящие упражнения для выполнения элемента;
- «Перекат через грудь назад» самостоятельно;
- «Перекат через грудь назад» два и более раз подряд.

### **Тема 8. Перелет вперед**

Теория: Правила выполнения упражнения «Перелет вперед»

Практика:

- подводящие упражнения для выполнения элемента;
- «Перелет вперед» самостоятельно;
- «Перелет вперед» из положения стоя на коленях;
- «Перелет вперед» из положения стоя;
- из положения стоя на коленях «Перелет вперед» в положение стоя.

### **Тема 9. Перелет назад**

Теория: правила выполнения упражнения «Перелет назад»

Практика:

- подводящие упражнения для выполнения элемента;
- «Перелет вперед» с поддержкой педагога;
- «Перелет вперед» самостоятельно;
- «Перелет назад» из положения стоя на коленях;
- «Перелет назад» из положения сед.

### **Темы 10-11. Переворот вперед.**

Теория: правила выполнения упражнения «Переворот вперед»

Практика:

- подводящие упражнения для выполнения элемента;
- «Переворот вперед» из положения стоя на коленях;
- «Переворот вперед» из положения стоя;
- «Переворот вперед». Виды. Комбинации.

### **Темы 12-13. Переворот назад**

Теория: правила выполнения упражнения «Переворот назад»

Практика:

- подводящие упражнения для выполнения элемента;
- «Переворот назад» самостоятельно;
- «Переворот назад» из положения сед;
- «Переворот назад» из положения стоя;
- «Переворот назад». Виды.

### **Темы 14-15. Упражнение «Бочка»**

Теория: правила выполнения упражнения «Бочка»

Практика:

- подводящие упражнения для выполнения элемента;
- упражнение «Бочка» самостоятельно;
- упражнение «Бочка» из положения стоя на коленях;
- упражнение «Бочка» из положения стоя.

### **Тема 16. Упражнение «Пережат через плечо»**

Теория: правила выполнения упражнения «Пережат через плечо»

Практика:

- подводящие упражнения для выполнения элемента;
- упражнение «Пережат через плечо» самостоятельно;
- упражнение «Пережат через плечо» в акробатических связках.

### **Темы 17-19. Упражнение «Фляк»**

Теория: правила выполнения упражнения

Практика:

- подводящие упражнения для выполнения элемента;
- упражнение «Фляк» с поддержкой педагога;
- упражнение «Фляк» самостоятельно на гимнастическом мате;
- упражнение «Фляк» самостоятельно без использования гимнастического мата.

### **Темы 20-22. Акробатические связки.**

Теория: Техника исполнения акробатических элементов и техника исполнения акробатических связок.

Практика:

- разучивание акробатических связок;
- отработка акробатических связок;
- совершенствование акробатических связок.

### **Темы 23-29. Постановка танцевальной композиции с использованием акробатических связок.**

Теория: Лексика танца. Правила перемещения на танцевальной площадке.

Практика:

- выполнить танцевальную композицию с использованием акробатических связок, предложенную педагогом;
- выполнить танцевальную композицию с использованием акробатических связок, собственной постановки.

## **Раздел 5. Аттестация учащихся (2ч)**

**Сдача контрольных нормативов.** Выполнение всех пройденных элементов на экзаменационную оценку. Исполнение танцевальных номеров на отчетном концерте.

### **1.5. Планируемые результаты**

К концу обучения учащиеся узнают:

- правила гигиены, технику безопасности, культуру поведения на занятиях в тренировочном зале,

-влияние режима дня, питания, физических нагрузок на укрепление здоровья и повышение сопротивляемости иммунной системы;

Научатся:

-реализовать свои творческие способности через составление и выполнение акробатических этюдов;

- владеть в совершенстве своим телом и используют это умение во время выступления на сцене.

- использовать двигательные умения и навыки в повседневной жизни;

-самостоятельно составлять акробатические этюды, реализуя тем самым свой творческий потенциал;

- работать в контакте с другими обучающимися в процессе составления и выполнения групповых акробатических этюдов и творческих номеров.

- свободно чувствовать себя во время выступления на сцене, акробатической дорожке, не зависимо от количества зрителей, качества покрытия и освещения.

## Раздел №2 «Комплекс организационно-педагогических условий»

### 2.1.Календарный учебный график

срок реализации 1 год, 2 часа в неделю, 72 часа в год

№	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Беседа, инструктаж.	2	Вводное занятие. Правила поведения в хореографическом зале, техника безопасности на занятиях акробатикой.	пр.9 Пятилетки 26 А, каб №3	зачет
2	Практическое занятие	2	ОФП. Упражнение «Стойка на руках», виды.		педагогическое наблюдение
3	Практическое занятие.	2	СФП. Упражнение «Перелет вперед», виды		зачет
4	Практическое занятие	2	ОФП. Упражнение «Стойка на руках ноги врозь», виды		зачет
5	Практическое занятие	2	СФП. Упражнение «Переворот вперед», виды		педагогическое наблюдение
6	Практическое занятие	2	ОФП. Упражнение «Стойка на предплечье», виды.		зачет
7	Практическое занятие	2	СФП. Поворот на 360, 720 гр. В положении «Стойка на предплечье»		зачет
8	Практическое занятие	2	Техническая подготовка. Общеразвивающие упражнения: «Стойка», виды.		зачет
9	Практическое занятие	2	Техническая подготовка. Общеразвивающие упражнения: «Стойка на руках, ноги врозь».		зачет
10	Практическое занятие	2	Общеразвивающие упражнения: «Стойка на предплечье», виды. Поворот на 360, 720 гр.		педагогическое наблюдение
11	Практическое занятие	2	Упражнение маховое «Колесо», виды		зачет
12	Практическое занятие	2	Отработка упражнения «Колесо»		зачет
13	Практическое	2	Упражнение «Фляк», виды		зачет



	занятие				
14	Практическое занятие	2	Отработка упражнения «Фляк»		зачет
15	Практическое занятие	2	Выполнение упражнения «Фляк» в комплексе		педагогическое наблюдение
16	Практическое занятие	2	Упражнение «Пережат через грудь вперед», виды		зачет
17	Практическое занятие	2	Упражнение «Пережат через грудь назад», виды		зачет
18	Практическое занятие.	2	Упражнение «Перелет вперед», виды		зачет
19	Практическое занятие.	2	Упражнение «Перелет назад», виды		зачет
20	Практическое занятие.	2	Упражнение «Переворот вперед», виды		зачет
21	Практическое занятие.	2	Отработка упражнения «Переворот вперед»,		зачет
22	Практическое занятие	8	Упражнение «Переворот назад», виды		педагогическое наблюдение
23	Практическое занятие.	2	Отработка упражнения «Переворот назад»		зачет
24	Практическое занятие	2	Упражнение «Бочка», виды		зачет
25	Практическое занятие	2	Отработка упражнения «Бочка»		педагогическое наблюдение
26	Практическое занятие	2	Упражнение «Пережат через плечо», виды		зачет
27	Практическое занятие	2	Акробатические связки. Работа в парах, виды.		зачет
28	Практическое занятие	2	Акробатические поддержки, работа в тройках, виды		педагогическое наблюдение
29	Практическое занятие	2	Акробатические связки в танцевальной композиции		зачет
30	Практическое занятие	2	Акробатические связки в танцевальной композиции		зачет
31	Практическое занятие	2	Акробатические связки в танцевальной композиции		зачет
32	Практическое занятие	2	Акробатические связки в танцевальной композиции		педагогическое наблюдение
33	Практическое занятие	2	Акробатические связки в танцевальной композиции		зачет
34	Практическое занятие	2	Акробатические связки в танцевальной композиции		зачет
35	Практическое занятие	2	Акробатические связки в танцевальной композиции		зачет
36	Практическое занятие	2	Аттестация учащихся		зачет
	<b>Всего</b>	<b>72</b>			

## 2.2. Условия реализации программы

### Материально-техническое обеспечение программы:

Кабинет специально оборудован – класс с зеркалом, хореографическим станком, шведской стенкой, гимнастическими матами и ковриками, спортивным инвентарем, разнообразным гимнастическими предметами, в том числе нестандартными, скамейки, музыкальный центр, телевизор (для просмотра соревнований, концертов, научных спортивных программ), поэтому программа составлялась с учётом данных условий.

### Информационное обеспечение:

- учебники по теории акробатики;
- видеозаписи отчетных концертов коллектива;
- видеозаписи соревнований;
- образовательная программа коллектива;
- методические разработки педагога;
- методические пособия для педагогов дополнительного образования

### Кадровое обеспечение

Реализацию программы осуществляет педагог дополнительного образования высшей квалификационной категории, Заслуженный учитель Чувашской Республики Ширлова Оксана Владимировна.

## 2.3. Формы аттестации

Формы аттестации - входная, текущая и промежуточная.

1. Входная аттестация (диагностика) проводится с целью выявления уровня подготовки обучающихся.

Входная аттестация проводится в первый месяц учебных занятий с занесением результатов в протокол.

2. Текущая аттестация проводится после каждого раздела программы.

3. Промежуточная аттестация (диагностика) проводится с целью выявления уровня развития способностей и личностных качеств обучающегося и их соответствия прогнозируемым результатам данной программы.

## 2.4. Оценочный материал

Контроль образовательной программы проводится по следующим результатам:

- контрольный срез;
- участие в соревнованиях.
- открытые занятия;
- участие в различных мероприятиях.

Ожидаемый результат должен предполагать достижение спортивных результатов, развитие творческих способностей.

Требования к проведению тестирования:

Уровень оценивается в баллах: высокий – 5; средний – 4; низкий - 3 и менее.

За каждый вид выставляется балл от 2 до 5; сумма баллов, разделенная на количество упражнений, определяет средний балл согласно которому определяется уровень физической подготовленности.

### Формы и методы контроля и самоконтроля:

<b>по теоретической подготовке:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- устные опросы;</li><li>- контрольные задания;</li><li>- самостоятельные работы;</li><li>- зачеты;</li><li>- тесты;</li><li>- кроссворды;</li></ul>	<b>по практической подготовке:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- внутренние соревнования;</li><li>- выполнение нормативов, упражнений;</li><li>- деловые, ролевые игры;</li><li>- участие в конкурсах, фестивалях;</li><li>- контрольные тренировки;</li><li>- показательные выступления;</li><li>- самоанализ, анализ совместной деятельности;</li></ul>
--	---

- викторины.	- творческие задания.
--------------	-----------------------

## 2.5. Методическое обеспечение программы

Для поддержания интереса к занятиям педагогу необходимо соблюдать определенную стратегию обучения и усложнение танцевальных программ в соответствии с двигательным опытом, подготовленностью и возрастом учащихся. В связи со сказанным, при проведении занятий широко применяются специфические методы, обеспечивающие разнообразие вариантов танцевальных движений. К ним относятся:

### Методы:

- метод познавательной деятельности;
- метод практической деятельности;
- метод рефлексии;
- метод диагностики (мониторинг личностного развития учащихся в ходе открытых занятий и выступлений).

Основной формой обучения является групповая форма работы, но по мере необходимости используется индивидуальная.

### Алгоритм учебного занятия

I ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ БЛОК		
1 этап	<i>Организационный</i>	<i>Задача:</i> подготовка учащихся к работе на занятии. <i>Содержание:</i> Организация начала занятия, создание психо-эмоционального настроения группы на учебную деятельность и активацию внимания
II ОСНОВНОЙ БЛОК		
2 этап	<i>Подготовительный (подготовка к новому содержанию) Мотивация</i>	<i>Задача:</i> Обеспечение мотивации и принятия детьми цели учебно-познавательной деятельности <i>Содержание:</i> Приветствие педагога, сообщение темы, цели, этапов учебного занятия, мотивация учебной деятельности
3 этап	<i>Усвоение новых знаний и способов действий</i>	<i>Задача:</i> Обеспечение восприятия, осмысления и первичного запоминания связей и отношений в объекте изучения <i>Содержание:</i> Изложение нового материала
4 этап	<i>Практическая работа</i>	<i>Задача:</i> Применение полученных знаний на практике <i>Содержание:</i> Применение полученных приемов и навыков, для самостоятельного выполнения заданий
III ИТОГОВЫЙ БЛОК		
5 этап	<i>Подведение итогов занятия</i>	<i>Задача:</i> Анализ и оценка успешности достижения цели, определение перспективы последующей работы <i>Содержание:</i> Педагог совместно с детьми подводит итоги занятия
6 этап	<i>Рефлексия</i>	<i>Задача:</i> Мобилизация учащихся на самооценку <i>Содержание:</i> Самооценка учащихся своей работоспособности, психологического настроения,

## 2.6. Список литературы

### для педагога

1. Барышникова Т.К. Азбука хореографии. Санкт-Петербург: «Респекс», «Люкси», 1996.
2. Гусева В.А. Вырастай-ка! Гармоническая спортивная игровая гимнастика. Тобольск: ТГПИ им. Д.И. Менделеева, 2004.
3. Журавин М.Л., Меньшикова Н.К. Гимнастика. Москва: «Академия», 2005.
4. Левина С.А., Тукачева С.И. Физкультминутки. Волгоград: «Учитель», 2006.
5. Левина С.А., Тукачева С.И. Физкультминутки. Выпуск 2. Волгоград: «Учитель», 2006.
6. Пензулаева Л.И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7 лет. Москва: «Владос», 2001.

### для детей

7. Глазырина Л.Д. Физическая культура – дошкольникам. Москва: «Владос», 2001.
8. Глазырина Л.Д., Овсянкин В.А. Методика физического воспитания детей дошкольного возраста. Москва: «Владос», 2001.
9. Гусева Т.А. Гимнастическая терминология на уроках физической культуры в общеобразовательной школе. Тобольск: ТГПИ им. Д.И. Менделеева, 2002.
10. Образцова Т.Н. Подвижные игры для детей. Москва: «Лада», «Этрол», 2005.
11. Семенова Г.И., Городничева Н.Я. Развитие физических качеств. Тобольск: ТГПИ им. Д.И. Менделеева, 1998.