

Министерство образования и молодежной политики Рязанской области

Областное государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Ряжский дорожный техникум имени Героя Советского Союза А.М. Серебрякова»

**Методическая разработка
по предмету «физическая культура»**

**Тема: «Методическая последовательность обучения технике низкого старта
на занятиях легкой атлетики».**

Преподаватель: Абгаидзе Галина Северьяновна.

« Утверждено »

Директор ОГБПОУ «РДТ»

Арсагова Н.В.

«Рассмотрено» на заседании ЦК общеобразовательных и естественно - научных дисциплин

Протокол № 18 От « 09 » сентября 2019 г.

Председатель ЦК Белова Е.С.

«Согласовано» Методист ОГБПОУ «РДТ» Кузьмина П.Н.

Автор: Руководитель физического воспитания, преподаватель Высшей квалификационной категории Абгаидзе Г.С.

Рецензент: Учитель высшей квалификационной категории по физической культуре СОШ №1 г. Рязька Тютченкова М.А.

Рецензия

на методическую разработку «Методическая последовательность обучения технике низкого старта»

Методическая разработка подготовлена преподавателем физического воспитания высшей квалификационной категории

ОГБПОУ «РДТ» Абгаидзе Галиной Северьяновной.

Представленная на рецензию методическая разработка соответствует новым педагогическим технологиям обучения и воспитания.

Методическая разработка структурирована в соответствии с требованиями к данному виду работы: актуальные темы, мотивации для студентов, цели, ход занятия, конспект занятия, список литературы, материально-техническое обеспечение.

В данной работе проявилось педагогическое мастерство Абгаидзе Г.С. высокая информированность в данной теме, которая может способствовать развитию интереса у студентов к изучаемому предмету.

Работу можно использовать, как основу в подготовке методических разработок по учебной дисциплине.

Рецензент:

преподаватель физической культуры
высшей квалификационной категории
СОШ № 1 г. Рязька Тютченкова М.А.

Содержание:

1. Содержание.....	1- стр.
2. Введение.....	2-стр.
3. История развития бега на короткие дистанции.....	3- стр.
4. Последовательность обучения технике низкого.....	4-12 стр.
5. Конспект урока	13-21 стр.
6. Выводы.....	22-26 стр.
8.Список используемой литературы.....	27 стр.

Введение.

Название дисциплины – «Физическая культура»

Тема – «Методическая последовательность обучения технике низкого старта»

Актуальность:

Данная тема выбрана мною для проведения урока по легкой атлетике по теме «Методическая последовательность обучения технике низкого старта» так как Государственный образовательный стандарт требует от выпускника техникума владения следующими компетенциями:

- Самостоятельная индивидуальная работа (выполнение технических приемов легкоатлета)
- принятие ответственных решений
- способность анализировать ситуацию (тактическая подготовка)
- достижение цели

Все эти базовые (ключевые) компетенции находят своё воплощение в занятиях по изучению техники низкого старта в спринтерском беге.

Мотивация:

Данная тема является одной из ключевых тем в изучении техники бега с низкого старта, от которого зависит скорость стартового разбега, бег по дистанции и конечный результат.

История развития бега на короткие дистанции

В процессе эволюции человека непрерывно совершенствовались его движения в ходьбе, беге, прыжках, метаниях, что было жизненно необходимо в борьбе за существование.

Эти естественные движения были связаны с трудовой деятельностью людей, использовались в быту и в игре, на охоте и в войнах. Л/атлетические упражнения с целью физической подготовки, и также для проведения состязаний применялись еще в глубокой древности. Но история Л/атлетики, как принято считать, началась с соревнований в беге на олимпийских играх Древней Греции (776 год до нашей эры).

Современная легкая атлетика начала свой путь с отдельных попыток в разных странах проводить соревнования в беге, прыжках и метаниях. Считается, что начало истории современной легкой атлетики положили соревнования в беге на дистанцию около 2км учащимися колледжа в г. Регби (Англия) в 1837 году, после чего так же соревнования стали проводиться в других учебных заведениях Англии.

Позднее в программу соревнований стали включать бег на короткие дистанции.

Начало распространения л/атлетики в России было положено в 1888г, когда близ Петербурга был организован спортивный кружок. В том же году там было проведено первое в России соревнование по бегу. Впервые первенство по лёгкой атлетике проходило в 1908г.

В первые годы появления лёгкой атлетики в Америке применяли старт с ходу, наподобие старта в конных бегах.

Стартовали и из небольших ямок, вырытых в грунте. Затем получил распространение высокий старт, когда спортсмен отставлял одну ногу назад и наклонялся вперед. Появившиеся в 30-е годы стартовые колодки позволили усовершенствовать технику низкого старта.

Последовательность обучения технике бега с низкого старта.

Обучение технике бега на короткие дистанции целесообразно начать с обучения технике бега вообще.

Задачи обучения на начальном этапе состоят в следующем:

1. Научить основам техники правильного бега в медленном (120—140 шагов в минуту) и быстром темпе (положение туловища и головы, постановка ноги на опору, вынос вперед маховой ноги, движение рук).
2. Научить технике высокого старта.
3. Научить технике бега с высокого старта с опорой на одну руку.
4. Научить технике бега с низкого старта.

Методика обучения технике высокого старта

По команде: «На старт!» учащийся подходит к стартовой линии, ставит сильнейшую ногу носком к линии, не переступая ее, другую отставляет назад, упираясь носком в грунт. Положение рук разноименно положению ног.

По команде: «Внимание!» ученик сгибает обе ноги таким образом, чтобы вес тела распределялся на руки.

По команде: «Марш!» ученик отталкивается от грунта впереди стоящей ногой, маховая нога (сзади стоящая) активно выносится вперед от бедра, руки активно работают.

Методическая последовательность обучения технике высокого старта

Старты во время ходьбы в наклоне, выполняемые по сигналу учителя или при подходе к определенной отметке.

Старты «падением» из положения стоя на двух ногах (на носках) и на одной (толчковой) ноге.

Старты «падением» из положения согнувшись вперед (в наклоне), руки опущены вниз или на коленях.

Высокий старт из положения стоя, поставив вперед сильнейшую (толчковую) ногу.

Методические указания. Начинать обучение технике бега со старта следует тогда, когда занимающийся научился бежать с максимальной скоростью без возникновения скованности. Следить, чтобы обучающиеся на старте выносили вперед плечо и руку, разноименные выставленной вперед ноге. По мере усвоения старта необходимо увеличивать наклон туловища, довести его до горизонтального и стараться сохранять наклон возможно дольше. К выполнению старта по сигналу переходить только после уверенного усвоения техники старта.

Методика обучения технике старта с опорой на одну руку (разновидность высокого старта)

Старт с опорой на одну руку – вариант высокого старта – применяется, кроме того, как упражнение, подводящее к низкому старту, обучение которому начинается в 5 классе.

В отличие от высокого старта по команде: «На старт!», ноги здесь согнуты сильнее, вес тела больше переносится вперед. Рука, противоположная ноге, выставленной вперед, касается грунта, другая, согнутая в локте, отведена назад.

По команде: «Внимание!» тяжесть тела переносится на руку и толчковую ногу.

По команде: «Марш!» ученик отталкивается от грунта рукой и обеими ногами. Первые шаги следует делать с большим наклоном, постепенно уменьшая его.

Методическая последовательность обучения технике старта с опорой на одну руку

Принятие положения высокого старта с опорой на одну руку по команде: «На старт!».

Перенос тяжести тела вперед с опорой на одну руку и впереди стоящую ногу по команде: «Внимание!», вернуться в положение «На старт!».

Бег с высокого старта с опорой на одну руку без сигнала.

Бег с высокого старта с опорой на одну руку по сигналу учителя.

Для анализа техники спринтерского бега выделяют условно в нем:

1. Старт
2. Стартовое ускорение
3. Бег по дистанции
4. Финиширование.

Старт

В беге на короткие дистанции, согласно правилам соревнований, применяется **низкий старт, используя при этом стартовые колодки**. Расположение стартовых колодок строго индивидуально и зависит от квалификации спортсмена и его физических возможностей.

Виды низкого старта

В практике применяются четыре разновидности низкого старта (по расположению колодок).

- Обычный
- Растянутый
- Сближенный
- Узкий.

Применение старта зависит от индивидуальных возможностей спортсмена, в первую очередь от силы мышц ног и реакции спортсмена на сигнал. По продольной оси расстояние между осями колодок устанавливается от 15 до 25 см.

При **обычном** старте расстояние между стартовой линией и впереди стоящей колодки 1,5- 2 стопы, такое же расстояние от первой до второй колодки. Для начинающих спортсменов можно применить расстановку по длине голени, т.е. расстояние до первой колодки и от первой до второй равно длине голени.

При **растянутом** старте расстояние от стартовой линии до первой колодки увеличено от 2 до 3 стоп, от первой до второй колодки – от 1,5 до 2 стоп.

При **сближенном** старте расстояние от стартовой линии до первой колодки – 1,5 стопы, от первой до второй – 1 стопа.

При **узком** старте расстояние от стартовой линии до первой колодки не меняется, а меняется расстояние от первой до второй колодки от 0,5 стопы и меньше.

Комплекс упражнений сопутствующих последовательному обучению технике низкого старта

Упражнение №1

Старты из различных исходных положений.

Упражнение №2

Стоя на сильно согнутой ноге, туловище горизонтально, другая нога (прямая) отведена назад. Руки полусогнуты, одна впереди, другая сзади. Из этого положения начать бег, сохраняя горизонтальное положение туловища как можно дольше.

Упражнение №3

Старт из положения «упор присев»

Упражнение №4

Выполнение команд «На старт!» (низкий старт) и «Внимание!» без стартовых колодок

Упражнение №5

Бег с низкого старта без колодок(без сигнала и по сигналу учителя).

Упражнение №6

Установка стартовых колодок.

Упражнение №7

Выполнение команд «На старт!», «Внимание!» (ноги упираются в стартовые колодки).

Упражнение №8

Выталкивание из стартовых колодок без шага. Приземляться на руки. Для смягчения ударов класть впереди колодок мат.

Упражнение №9

Бег с низкого старта с колодок (без сигнала и с сигналом учителя).

Дополнительные упражнения для освоения техники низкого старта.

Упражнение №1

Сгибание и разгибание рук в различных упорах

. Упражнение №2

Ходьба на руках («тачка»).

Упражнение №3

Их положения «упор присев» и «упор лежа» ходьба и бег на руках и ногах, шагая разноименно или одноименно.

Упражнение №4

Из упора присев прыжки «зайчиком», отталкиваясь попеременно двумя руками и двумя ногами.

Упражнение №5

В положении упора лежа с вытянутыми носками ходьба на одних руках (ноги тянуть волоком).

Упражнение №6

В положении упора лежа передвижение на руках вправо-влево по кругу, ноги неподвижны.

Упражнение №7

Укрепление пальцев рук с помощью выполнения различных упоров на пальцах, сжатия пружинных, надувных, поролоновых приспособлений (эспандер, теннисный мяч, резиновая губка).

Упражнение №8

Из положения в упоре (туловище вертикально или в наклоне) оттолкнуться руками, выполняя беговые движения ими.

Упражнение №9

Стоя в упоре у стенки. Толчковая нога поднята в согнутом положении. По команде резкая смена ног (внимание акцентируется на быстром подъеме маховой ноги).

Упражнение №10

Наклоны туловища в ходьбе. Впереди стоящая нога слегка согнута, руки опущены. По сигналу резкое движение вперед головой и плечами. Нога, стоящая сзади. Активным движением бедра выносится вперед по кратчайшему пути, а нога, стоящая впереди, с нарастающим усилием проталкивает бегуна вперед, и он принимает положение, как при беге, с низкого старта в момент ухода с колодок.

Упражнение №11

Выпады в ходьбе. Туловище наклонено, голова слегка опущена. По сигналу быстро принимается положение, как в упражнении № 10.

Упражнение №12

И.п. – стоя, ноги полусогнуты, руки оттянуты назад партнером. Туловище подается вперед. При отпуске рук быстрый выход в стартовое положение.

Упражнение №13

Смена ног в различных положениях: а) лежа в упоре руки на гимнастической скамейке; б) одна нога ставится на скамейку; в) в глубоком выпаде; г) держа гимнастическую палку на плечах.

Упражнение №14

Прыжки в длину с места из положения низкого старта.

Упражнение №15

Старты из положения «с двух колен»: а) без опоры на руки; б) с опорой на руки.

Упражнение №16

Старт из положения стоя на одном колене (маховая нога), туловище прямо, руки за спиной, на поясе. Опущены вниз.

Упражнение №17

Бег в упоре лежа 5-7 сек. С переходом на бег по дистанции.

Упражнение №18

Непрерывный переход из положения «упор присев» в «упор лежа»(5-7 сек.) с переходом на бег по дистанции: а) из положения «упор присев»; б) из положения «упор лежа»

Упражнение №19

Старты из различных положений: а) сидя на полу лицом (или спиной) вперед; б) лежа на животе; в) Лежа на спине головой к линии старта.

Упражнение №20

Из упора присев выполнить кувырок вперед с переходом в бег по дистанции.

Последовательность обучения технике стартового разгон

Упражнение №1

Бег с низкого старта под «ворота» из веревочки или планки для прыжков в высоту.

Упражнение №2

Бег с низкого старта в «упряжке».

Упражнение №3

Бег с низкого старта по отметкам с сохранением оптимального наклона

Упражнение №4

Бег с низкого старта через расставленные, на первых пяти-шести шагах, набивные мячи($d=15-20$ см.) с учетом возрастания длины шагов. Мячи устанавливаются на местах, определяющих середину бегового шага. На первом шаге мяч не ставиться.

Упражнение №5

Бег с низкого старта 10-15 м с сохранением оптимального наклона туловища.

Дополнительные упражнения

Упражнение №1

Подскоки на месте 5-7 сек. С переходом на бег по дистанции

Упражнение №2

Подскоки на двух ногах на месте в «разножке» (со сменой положения ног) 5-7 сек. с переходом на бег

Упражнение №3

Прыжки на месте вперед-назад 5-7 сек. с переходом на бег п

Упражнение №4

Смена ног прыжками 5 сек. из положения выпада вперед и переходом на бег по дистанции.

Упражнение №5

Бег с высоким подниманием бедра на месте 5 сек. с переходом на бег по дистанции.

Упражнение №6

Семенящий бег на месте 5 сек. с переходом на бег по дистанции.

В упражнениях № 5 и 6 движения на месте выполняются в быстром темпе.

Конспект урока по физической культуре для студентов 1 курса техникума.

Тема урока: Последовательность обучения технике бега с низкого старта.

Тип урока: обучение (практическое

Цель учебная: знать понятие низкого старта, технику выполнения низкого старта, использовать подводящие обучающие упражнения.

уметь выполнять низкий старт с последующими действиями.

Педагогические цели:

Обучающая:

1. Организовать учебную деятельность обучающихся по усвоению ими понятия низкий старт, знаний способов и методов разучивания и совершенствования техники бега с низкого старта.

Развивающая: Способствовать развитию двигательных качеств, выносливости, силы, реакции и быстроты.

Воспитательная: Создать условия для понимания обучающимися ценности физического развития на материале занятия.

Оборудование: стартовые колодки, флажок, свисток, стойки для разметок.

Этап и задачи урока	Деятельность учителя		Деятельность учащихся		Универсальные учебные действия			Личностные
	Осуществляемые действия	Дозировка	Осуществляемые действия	Дозировка	Познавательные	Регулятивные	Коммуникативные	
		30 сек		30 сек				
I. Организационный момент	Дать команду для построения. Проверить готовность к уроку. Приветствие.		Построение, рапорт дежурного			=		
		2 мин.		20 мин.				
II. Подготовительный этап 1.Актуализация знаний. Способствовать развитию внимания	Напомнить о том, что легкая атлетика травмоопасный вид спорта. Задать вопрос: «Чтобы не получить травмы при выполнении упражнений, какие правила нужно соблюдать?». Объявить, что за качество выполнения заданий некоторые обучающиеся получат оценки.		Слушают и отвечают на вопрос: « При выполнении ОР упражнений, элементов низкого старта необходимо соблюдать дисциплину и знать технику безопасности».		Выстраивают осознанное речевое высказывание о соблюдении правил безопасного выполнения ОРУ и СБУ	Постановка учебной задачи		Самоопределение

<p>2.Обеспечение обще-функциональной подготовленности организма</p>	<p>Дать строевые команды, команду «Быстрым шагом – марш, с переходом на медленный бег!». Ходьба, с восстановлением дыхания. Перестроение в колонны по четыре. Назначить одному из обучающихся, провести разминку (дать организационно-методические указания): 1.Дистанция 2-3 шага, держать интервал – на вытянутые руки в стороны 2.Руки прямые 3 Колени не сгибать. 4.Корпус держать прямо 5.Напомнить об И.П., команде: «Упражнение вместе со мной начинай!». Обязательно пояснить в какую сторону начинать выполнять упражнение, на счет, в конце упражнения дается команда: «Закончили». 6. Напомнить, что показываем упражнения в «зеркальном отражении». 7. Пояснить, что на сгибании делается выдох, на разгибании – вдох.</p>		<p>Выполняют строевые упражнения.</p> <p>Выполняют общеразвивающие упражнения на месте: 1.Повороты головы вправо и влево. Исходное положение ноги на ширине плеч, руки на поясе: Раз - поворот вправо. Два - вернуться в исходное положение. Три - поворот влево Четыре - вернуться в исходное положение. 2. Круговые движения руками. Исходное положение ноги на ширине плеч, руки к плечам: Раз-два - вращение двумя руками вперед. Три-четыре - вращение двумя руками назад.</p> <p>3. Наклоны туловища. Исходное положение ноги на ширине плеч, руки на поясе. Раз - наклон туловища вперед. Два - наклон туловища назад. Три - наклон туловища вправо. Четыре - наклон туловища влево</p> <p>4.Вращение туловища. Исходное положение ноги на ширине</p>	<p>6-7 раз</p> <p>7-8 раз</p> <p>7-8 раз</p> <p>20-30 раз</p> <p>20-30 раз</p>	<p>Демонстрируют умение с полнотой и точностью выражать свои знания спортивной терминологии.</p>	<p>Принимают инструкцию при выполнении ОРУ и четко следуют ей</p>		
---	--	--	--	--	--	---	--	--

			<p>плеч, руки на поясе: Раз – четыре - вращение туловища вправо. Пять – восемь - вращение туловища влево.</p> <p>5. Упражнение на гибкость. Исходное положение выпад правой ногой вперед. Раз – три - пружинящие проседания до положения полушпагата Четыре - прыжком изменить положение ног.</p> <p>6. Наклоны вперед. Исходное положение основная стойка. Раз - наклон вперед ладонями коснуться пола. Два – три - удержать положение Четыре - встать в исходное положение.</p> <p>7. Приседания. Исходное положение ноги на ширине плеч руки вперед.</p> <p>8. Прыжки на месте. Раз – три - прыжки на двух вверх. Четыре - прыжок с поворотом на 90 градусов.</p>	<p>20 приседаний</p> <p>10 повторений</p>				
--	--	--	--	---	--	--	--	--

			Выполняют специальные беговые упражнения: 1. Бег с захлестыванием голени. 2. Бег прямыми ногами вперед. 3. бег с высоким подниманием бедра. 4. Подскоки с шага вверх, с продвижением вперед. 5. Прыжки с ноги на ногу «олений шаг».	по 2-3 повторения				
III. Усвоение нового 3. Разъяснение целей и задач урока	Дать команду установить колодки. Напомнить о влиянии низкого старта на общий результат по дистанции и подвести обучающихся к осознанию цели и задач урока.		Собственная деятельность по созданию положительной мотивации учения		Формируют цель для достижения качества выполняемого двигательного действия			Оценивают содержание усвоенного двигательного действия исходя из личностей
4. Ознакомление с новыми знаниями о технике	Напомнить о технике выполнения высокого старта, старта с опорой на одну руку, низкого старта с одновременным		Образно воспринимают двигательное действие и технику его выполнения		Анализируют имеющиеся знания	Прогнозируют свою деятельность		

низкого старта, последовательности применения специальных упражнений	демонстрационным выполнением упражнения одним из обучающихся				о двигательном действии			
5. Управление процессом осознания и приобретения знаний и умений	Предложить ученикам проанализировать технику выполнения низкого старта и выделить основные элементы. Определить наиболее сложные элементы в технике выполнения		Анализируют технику низкого старта и выделяют сложные элементы (опора на руки, при переносе центра тяжести)		Разделяют целостное двигательное действие на части	Планируют последовательность своих действий для достижения конечной цели		
		4 мин.		50 мин.				
IV. Этап применения знаний 6. Управление процессом перехода от теории к практике. Воспитание дисциплинированности при выполнении акробатических	Напомнить, как выполняются команды « на старт», « внимание», « марш », выбегание со стартовых колодок, бег по дистанции и финиширование.		Выполняют бег с высокого старта. Выполняют бег с опорой на одну руку. Выполняют все вместе, в шеренгах, бег с низкого старта, с прохождением дистанции 6-7 (без колодок). Устанавливают колодки и поочередно стартуют с колодок, с прохождением дистанции 20-30 м.				Полно и точно выражают свои мысли оценивая двигательное действие своих одноклассников	

упражнений	<p>При выполнении учащимися вспомогательных и основных упражнений, следить за техникой выполнения.</p> <p>Напомнить о положении рук и туловища по отношению к стартовой линии, наклоне туловища в отдельных фазах, перемещении центра тяжести.</p>							
7. Самостоятельное творческое использование сформированных универсальных учебных действий	Наблюдает и контролирует технику безопасности и технику выполнения		Самостоятельное выполнение поставленных задач		Самостоятельно анализируют технику и определяют ошибки	Контролируют процесс выполнения	При коррекции и техники умеют формулировать ошибки и приходят к общему решению в совместной деятельности	

8. Содействовать развитию двигательных качеств	<p>Построить в одну шеренгу, дать задание - метод круговой тренировки по станциям. Юноши работают на перекладине, прыжки с препятствием, приседания. Девушки на снаряде для работы пресса, прыжки со скакалкой, приседания. Разъяснить о методе круговой тренировки и цели ее назначения. Объяснить 3 станции считать за один повтор. В конце задания зафиксировать ЧСС.</p> <p>Дать команду отделениям построиться и перейти к зоне прыжковой ямы. Выполнить прыжок в длину с разбега. Напомнить о технике разбега и отталкивании.</p>		<p>Юноши: 1 станция - подтягивание из виса 2 станция - прыжки через препятствие 3 станция - 20 приседаний Девушки: 1 станция - сгибание и разгибание туловища из положения сидя на опоре. 2 станция - 20 прыжков со скакалкой. 3 станция – 20 приседаний. Самостоятельно работают над поставленными перед ними задачами.</p> <p>Совершенствуют технику прыжка в длину с разбега</p>	<p>4 повтор</p> <p>4 повтор</p> <p>.</p>	Формируют цель для самостоятельного решения поставленной задачи	Принимают инструкцию учителя и четко следуют ей; сохраняют учебную цель в процессе работы	Контролируют и оценивают действия однокурсников	
		3 мин.		10 мин.				
V. Итог на рефлексивной основе 9. Проверка	<p>Построить в шеренгу. Обобщить усвоенный материал: Провести упражнения на координацию движений и на</p>		Отвечают на вопросы преподавателя, касающиеся проведенной работы и её воздействию на организм и его		Выстраивают логическое	Прогнозируют результаты уровня	Формируют собственное	

изменений в развитии учащихся. Обобщение усвоенного и включение его в систему универсальных учебных действий.	<p>внимание.</p> <p>Провести беседу по вопросам:</p> <ul style="list-style-type: none"> – с чего начинается изучение низкого старта? – используя, какие упражнения развивали быстроту и реакцию? <p>Дать домашнее задание.</p> <p>Организованный выход из зала.</p>		работоспособность.		умозаключение	усвоения изучаемого материала	мнение и позиции. Оценивают результаты деятельности товарищей.	
---	---	--	--------------------	--	---------------	-------------------------------	--	--

Выводы

Таким образом, бег на короткие дистанции выделяется среди других легкоатлетических дисциплин своими особенностями – повышенной интенсивностью нагрузок, умением вовремя скоординировать свои движения и способностью в кратчайшие временные промежутки набирать высокие скорости. Самым распространенным способом преодоления спринтерских дистанций и является бег с низкого старта, который позволяет развить максимальную скорость на коротком отрезке.







Список используемой литературы:

- «Легкая атлетика» под ред. Озомина Н.Г. , Воронкина В.И.
М: Физкультура и спорт, 2006 год.
- «Теория и методика физического воспитания» под ред. Максименко А.М. – изд. «Физическая культура», 2005год.
- «Практикум по теории физического воспитания и спорта» Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. М: Изд. центр «Академия», 2007год.
- «Педагогика физической культуры» Прохоров М.В. «Путь» ТИД «Альянс», 2006 год.
- Учебное пособие для студентов СПО М «Мастерство», 2002 год.

