

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ ЧУГУЕВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №2»
С. ЧУГУЕВКА

Принята
На педагогическом совете
от «22» _апреля_ 2024 г.
Протокол № 4



«01» августа 2024 г

Рабочая программа кружка «Бейсбол»

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности

Возраст обучающихся - 9 лет и старше
Срок реализации – 1год

Токарев Владимир Львович,
педагог дополнительного образования

с. Чугуевка
2023 год

Пояснительная записка

Актуальность - данной программы характеризуется последовательным усложнением состава осваиваемых действий и их ситуационного применения, разнообразием формируемых тактических умений и специальной информации по этапам тренировки. При распределении изучаемых средств по квалификационным возрастным категориям учитывается необходимость постоянного повторения базовых действий битой, мячом и приемов передвижений, освоения терминов и тактических умений.

Направленность: физкультурно-спортивная.

Уровень освоения: общекультурный

Отличительные особенности данной программы:

При достаточно ограниченном выборе учащихся тренер-преподаватель зачисляет в группы начальной подготовки всех желающих заниматься бейсболом. Поэтому главным направлением учебно-тренировочного процесса является:

Отличительной особенностью бейсбола является командно-индивидуальный вид спорта. Выполняя определённые индивидуальные действия (подача, отбивание, приём отбитого мяча), игрок, тем не менее, участвует и в командных действиях (выполнение броска, прием броска, передвижение другого игрока по базам). Чем же привлекает бейсбол? Для одних – это возможность продлить свою спортивную карьеру, других прельщает новизна ощущений, третьим нравится, что заниматься бейсболом можно практически в любом возрасте. У бейсбола есть родственник – истинно народная, но, к сожалению, незаслуженно забытая лапта. Развитие в стране бейсбола послужит прекрасным стимулом для возрождения этой увлекательной игры.

Условия реализации образовательной программы.

Программа «Бейсбол» рассчитана на детей 9-17 лет. Прием учащихся в программу принимают дети, проявляющие интерес к занятиям по бейсболу, допущенные врачом к занятиям физической культурой. Два раза в год (декабрь, май) в учебно-тренировочных группах проводятся контрольные испытания по общей, специальной физической и технической подготовке.

Сроки реализации программы

Программа курса бейсбол рассчитана на один год. Занятия проходят 1 раз в неделю по 2 часа формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;

Программа направлена на:

- отбор одаренных детей;
- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта;
- подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки;
- подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;
- организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

В данной программе представлено содержание 1год обучения.

Форма реализации программы – очная.

Условия приема детей: в секцию принимаются все желающие, допущенные по состоянию здоровья врачом.

Режим занятий: очная

Программа по «Бейсбол» реализуется на базе МБОУ СОШ №2. Занятия проводятся в спортивном зале один раз в неделю по два часа.

Режим учебно-тренировочной работы рассчитан на 34 недели занятий непосредственно в условиях школы.

Состояние здоровья: отсутствие медицинских противопоказаний.

Возраст учащихся: 9-17 лет.

В сроках реализации: 1 года - 68 часов.

Цели и задачи программы

Цель: программы является подготовка спортсменов для перевода обучающихся на программу спортивной подготовки, подготовка спортсменов, готовых к выступлению на соревнованиях различного уровня.

Задачи:

Воспитательные: -

1. формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
2. - формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
3. - формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;

Развивающие:

1. выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте;
2. -подготовка бейсболистов высокой квалификации, резерва сборных молодежных и юношеских команд России, регионов, команд высших разрядов;
3. -повышение тренировочных и соревновательных нагрузок, уровня владения навыками игры в процессе многолетней подготовки до требований в группах спортивного совершенствования и командах высших разрядов;

Обучающие:

1. - обеспечивать усвоение новой терминологии;
2. - систематизировать теоретические знания о бейсболе;
3. - обучать технике и тактике игры в бейсбол;

Содержание программы
Учебный план 1 года обучения

№	Наименование темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	практика	теория	
1.	Ознакомление с игрой и инвентарем. Разъяснение понятий: «Питчер», «Кетчер», «Филдер». Ознакомление с разметкой площадки и расстановкой игроков на ней.	1		1	
2.	Техника безопасности при занятиях бейсболом. Обучение технике броска и	1		1	
3.	Зона страйка. Страйк и бол. Обучение технике отбивания мяча битой.	1		1	
4.	Обучение хвату мяча. Виды бросков. Бросок поверх плеча	1		1	
5.	Совершенствование техники броска и ловли и приёма мяча.	1	1		
6.	Обучение технике приема удара «линия», «роллинг» «флай». Выполнение бросков мяча на базы.	1		1	
7.	Обучение и совершенствование техники приема ударов и бросков мяча на базы, квадрата и внешнего поля.	1	1		
8.	Расположение игрока первой базы. Прием и совершенствование приемов бросков .	1		1	
9.	Обучение приему удара «подставка» и навесного удара «флай» и осаливание	1		1	
10.	Расположение игрока второй базы. Прием бросков.	1	1		
11.	Обучение приему ударов «роллинг» и «линия». Бросок на первую базу.	1		1	

12.	Обучение приему броска, осаливание бегущего и осуществление форсированного аута.	1		1	
13.	Расположение игрока третьей базы. Прием бросков и ударов. Выполнение бросков.	1	1		
14.	Обучение технике осуществления двойного аута.	1		1	
15.	Расположение игрока шорт-стоп. Прием бросков и ударов. Выполнение бросков.	1	1		игра
16.	Совершенствование техники осуществления двойного аута.	1	1		
17.	Расположение игрока шорт-стоп. Прием бросков и ударов. Выполнение бросков.	1	1		
18.	Расположение игрока шорт-стоп. Прием бросков и ударов. Выполнение бросков.	1	1		
19.	Совершенствование техники осуществления двойного аута.	1	1		игра
20.	Расположение кетчера. Прием бросков и ударов. Выполнение бросков.	1	1		
21.	Расположение кетчера при наличии или отсутствии ранеров на базах.	1	1		
22.	Обучение технике работы ногами, блокировка подач. Броски на базы.	1		1	
23.	Расположение питчера. Механизм подачи мяча.	1	1		игра
24.	Фронтальное и боковое положение питчера. Хват мяча и броски.	1	1		игра
25.	Обучение видам подач: «быстрый», «кривой», «слайдер» и бросок со сменой	1		1	

26.	Контроль мяча. Обучение техники разворота к базам.	1		1	
27.	Расположение бьющего в бетер-боксе. Хват биты. Удары по мячу.	1	1		
28.	Обучение технике удара битой по мячу. Зона страйка. Прием основных подач.	1		1	
29.	Отработка техники удара. Прием знаков от питчера.	1	1		зачет
30.	Обучение технике выполнения удара «подставка»	1		1	
31.	Расположение бьющего в бетер-боксе. Хват биты. Удары по мячу.	1	1		
32.	Подставка при наличии бегущего на первой базе.	1	1		
33.	Совершенствовать ситуацию «Подставка при наличии бегущего на первой базе».	1	1		зачет
34.	Подставка при наличии бегущих на первой и второй базах.	1	1		
35.	Совершенствовать ситуацию «Подставка при наличии бегущих на первой и второй	1	1		
36.	Подставка при наличии бегущих на первой и второй базах (прием на выбор по	1	1		
37.	Совершенствовать ситуацию «Подставка при наличии бегущих на первой и второй	1	1		
38.	"Подставка" при наличии бегущего на третью базу ("скуизз-плей")	1	1		
39.	Совершенствовать ситуацию «"Подставка" при наличии бегущего на третью базу ("скуизз-плей")»	1	1		
40.	Простой удар ("хит") в левую зону	1	1		

41.	Совершенствовать ситуацию «Простой удар ("хит") в левую зону внешнего поля при отсутствии бегущих на базах»	1	1		игра
42.	"Хит" в левую зону внешнего поля при наличии бегущего на первой базе	1	1		
43.	Совершенствовать ситуацию «"Хит" в левую зону внешнего поля при наличии бегущего на первой базе».	1	1		
44.	"Хит" в левую зону внешнего поля при наличии бегущего на второй базе, бегущих на первой и второй базах, при всех занятых базах	1	1		
45.	Совершенствовать ситуацию «"Хит" в левую зону внешнего поля при наличии бегущего на второй базе, бегущих на первой и второй базах, при всех занятых базах».	1	1		зачет
46.	"Хит" в левую зону внешнего поля при наличии бегущего на второй базе. Бьющий начинает перебежку, которая может сравнять счет	1	1		
47.	Совершенствовать ситуацию «"Хит" в левую зону внешнего поля при наличии бегущего на второй базе. Бьющий начинает перебежку, которая может сравнять счет».	1	1		
48.	Удар вдоль лицевой линии на левый фланг внешнего поля, дающий возможность занять две и даже три базы при наличии бегущего на первой базе	1	1		зачет

49.	Совершенствовать ситуацию «Удар вдоль лицевой линии на левый фланг внешнего поля, дающий возможность занять две и даже три базы при наличии бегущего на первой базе».	1	1		
50.	Удар, дающий возможность занять две и даже три базы (мяч летит между левой и центральной зонами внешнего поля) при всех занятых базах	1	1		
51.	Совершенствовать ситуацию «Удар, дающий возможность занять две и даже три базы (мяч летит между левой и центральной зонами внешнего поля) при всех занятых базах».	1	1		
52.	"Флай" в центральную или правую зону внешнего поля при наличии бегущих на первой и третьей базах или же при всех занятых базах	1	1		
53.	Совершенствовать ситуацию «Флай" в центральную или правую зону внешнего поля при наличии бегущих на первой и	1	1		
54.	"Хит" в центральную зону внешнего поля при отсутствии бегущих на базах	1	1		
55.	Совершенствовать ситуацию «"Хит" в центральную зону внешнего поля при отсутствии бегущих на базах».	1	1		
56.	"Хит" в центральную зону внешнего поля при наличии бегущего на первой базе	1	1		

57.	"Подставка" при наличии бегущего на третью базу ("скуизз-плей")	1	1		
58.	Совершенствовать ситуацию «"Подставка" при наличии бегущего на третью базу	1	1		
59.	Простой удар ("хит") в левую зону внешнего поля при отсутствии бегущих на базах	1	1		
60.	Совершенствовать ситуацию «Простой удар ("хит") в левую зону внешнего поля при отсутствии бегущих на базах»	1	1		
61.	"Хит" в левую зону внешнего поля при наличии бегущего на первой базе	1	1		
62.	Совершенствовать ситуацию «"Хит" в левую зону внешнего поля при наличии бегущего на первой базе».	1	1		
63.	"Хит" в левую зону внешнего поля при наличии бегущего на второй базе, бегущих на первой и второй базах, при всех занятых базах	1	1		
64.	Совершенствовать ситуацию «"Хит" в левую зону внешнего поля при наличии бегущего на второй базе, бегущих на первой и второй базах, при всех занятых базах».	1	1		игра
65.	"Хит" в левую зону внешнего поля при наличии бегущего на второй базе. Бьющий начинает перебежку, которая может сравнять счет	1	1		

1.	66.	Совершенствовать ситуацию «"Хит" в левую зону внешнего поля при наличии бегущего на второй базе. Бьющий начинает перебежку, которая может сравнять счет».	1	1		игра
	67.	Удар вдоль лицевой линии на левый фланг внешнего поля, дающий возможность занять две и даже три базы при наличии бегущего на первой базе	1	1		игра
	68.	Совершенствовать ситуацию «Удар вдоль лицевой линии на левый фланг внешнего поля, дающий возможность занять две и	1	1		зачет
		Итого	68			

Физическая культура и спорт в современном обществе.

Физическая культура как составная часть общей культуры современной жизни, средство воспитания. Значимость занятий спортом для укрепления здоровья и физического развития граждан России, их подготовки к эффективному труду и защите страны. Физическая культура внеклассная и внешкольная работа.

2. История развития бейсбола.

Первые соревнования в России и СССР. Развитие бейсбола в России. Основоположники отечественной школы бейсбола. Традиции бейсболистов. Школьные традиции.

3. Строение и функции организма человека, влияние физических упражнений.

Краткие сведения о двигательных психических функциях человека. Костно-связочный аппарат. Мышцы, их строение и взаимодействие. Дыхание и газообмен. Значение дыхания для жизнедеятельности организма человека.

Восприятие, двигательные реакции, память, мышление и проявление их в спортивной деятельности.

4. Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена. Здоровый образ жизни.

Режим тренировок и отдыха. Питание и питье во время тренировок и соревнований. Значение различных веществ и витаминов для спортсмена. Калорийность пищи. Гигиена сна. Уход за кожей, ногами. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, обливание, душ, парная баня, купание).

5. Краткие сведения о физиологических основах спортивной подготовки и тренировки.

Мышечная деятельность как фактор физического развития, нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности.

Тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма. Физиологические закономерности формирования двигательных навыков.

6. Оборудование, инвентарь и снаряжение для бейсбола.

Характеристика площадки и игрового зала для бейсбола. Современные требования к оборудованию игрового поля, тренировочного поля для бейсбола, подсобных помещений, тренировочного спортивного зала. Размеры площадки. Освещение. Вентиляция. Покрытие площадки и пола. Оборудование игрового зала – тренажерные станции, стеллажи для хранения бейсбольного оборудования, пушки, подставки.

Информационная аппаратура.

7. Бейсбол как вид спорта.

Общими признаками специализированной деятельности бейсболистов, отражающими условия участия в турнире, ведения игровых поединков, являются:

- Многоэтапность соревнований с меняющимися количественными параметрами и уровнем напряженности, неожиданными перерывами;
- Постоянное возникновение ситуаций с большими напряжениями;
- Сильным личностным противоборством участников.

8. Правила соревнований.

Поведение на соревнованиях, отношение к противнику и судьям. Правила обращения с инвентарем. Техника безопасности на занятиях бейсболом.

Планируемые результаты

Всестороннее развитие личности, выявление спортивно одаренных детей, профессиональная ориентация для сферы физической культуры и спорта.

На базовом уровне (НП):

- приобретение специальных знаний, навыков и развития индивидуальных качеств;
- выполнение разрядных требований.

На уровне тренировочном (СС):

- повышение уровня подготовки;

- повышение спортивного разряда.

Раздел №2. Организационно-педагогические условия

Условия реализации программы

1. Материально-техническое обеспечение:

Для проведения занятий в кружке бейсбола необходимо иметь следующее оборудование и инвентарь:

1. наличие спортивного зала,
2. - стадиона, тренажерного зала;
3. - наличие спортивного инвентаря (мячи, стойки, ловушки, биты, базы, уголки, рамки, шлемы, кетчерская экипировка и т.п.)

Нормативно-правовая база

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";
- Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. №678-р);
- СанПиН 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».

2. Учебно-методическое и информационное обеспечение

1. Bob Bennett. 101 Pitching Drills. ABCA. USA - 1999г.

2. Н.А.Dorfman, К.Kuehl. The MENTAL GAME Of Baseball: A Guide to Peak Perfomance. USA. – 1995г.
3. The Baseball drill book. ABCA. USA. - 2004г.
4. Григорьев В.М. Играйте в лапту. - М.: 1988г.
5. Кожеваткин В.М., Ковалев В.Д. Софтбол. Основы техники, тактики, правил игры и методики тренировки. - М.: Советский спорт, 2003г.
6. Справочник. Бейсбол, софтбол. – Киев: 2000г.
7. Хуан Эало де ла Эран. Бейсбол. - М.: Физкультура и спорт, 1989г.
8. Коитиро Нумадзава. Бейсбол в иллюстрациях. Нападение. - М.: Физкультура и спорт, 1989г.
9. Ларькин М.В. Правила бейсбола. - М.: 2002г.
- 10.Под ред. Коитиро Нумадзава. Бейсбол в иллюстрациях. Оборона. - М.: ФКиС, 1989 г.
11. Примерные требования к программам дополнительного образования детей (приложение к письму Минобразования России от 11.12.2006, № 06 -1844).
12. Справочник. Бейсбол, софтбол. – Киев: 2000г.
13. Хуан Эало де ла Эран. Бейсбол. - М.: Физкультура и спорт, 1989г.

Оценочные материалы и формы аттестации

Для отслеживания результативности образовательной деятельности по программе проводятся: входной, текущий, промежуточный и итоговый контроль.

Входной контроль - оценка стартового уровня физических возможностей учащихся в начале учебного года.

Текущий контроль - оценка уровня и качества освоения тем.разделов программы и личностных качеств учащихся - осуществляется на занятиях в течение всего учебного года.

Итоговый контроль - оценка уровня и качества освоения учащимися дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по завершению учебного года или всего периода обучения по программе (тест)

Формы контроля: педагогическое наблюдение, выполнение индивидуальных заданий педагога, выполнение тестовых заданий, зачет, участие в соревнованиях, сдача нормативов, анализ участия коллектива и каждого обучающегося в мероприятиях.

Формы фиксации результатов: портфолио учащегося.

Диагностика показателей воспитанности проводится методом наблюдения, путем тестирования, опроса, анкетирования.

Для определения результативности освоения программы, согласно плану мероприятий МБОУ СОШ№2 в течение года проводятся спортивные соревнования школьного и муниципального уровней, в которых сборная команда спортсменов школы принимает участие.

Для определения динамики эффективности и уровня физического развития обучающихся используются методы педагогического наблюдения, тестирование, медицинский контроль.

При педагогических наблюдениях, которые осуществляются в течение всего курса, отмечаются основные универсальные учебные действия, приобретенные обучающимися в период обучения.

В обязательном порядке проводится мониторинг уровня физического развития каждого подростка.

Образовательные результаты представляются и демонстрируются в форме аналитического материала по итогам проведения социально-педагогической диагностики, аналитической справки по итогам спортивно-оздоровительной работы школы.

Предлагаемые упражнения не имеют количественного выражения. Их дозировку педагог должен определить самостоятельно, исходя из физической и технической подготовленности учащихся, их возрастных и половых особенностей, а также наличия и состояния спортивных сооружений, учебного оборудования и инвентаря.

Методические материалы

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия строятся таким образом, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, также выделяют и отдельные занятия-семинары по судейству, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей. Для повышения интереса занимающихся к занятиям бейсбола и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы: метод упражнений; игровой; соревновательный; круговой тренировки. Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;
- по частям.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

2.4.Календарный учебный график

Этапы образовательного процесса		1год
Продолжительность учебного года, неделя		34
Количество учебных дней		34
Продолжительность учебных периодов	1полугодие	15.09.2023-31.12.2023
	2 полугодие	12.01.2024-31.05.2024
Возраст детей, лет		8-17
Продолжительность занятий, час		2
Режим занятий		1раз/нед
Годовая учебная нагрузка, час		68

2.5 Календарный план воспитательной работы

№	Дата проведения	Наименование мероприятий	Количество часов
1	октябрь	« внутри школьные соревнования по бейболу».	5
2	март	Тестирование «основы по технике бейсбол 5»	2
3	май	Товарищеский турнир «Между учителями, родителями, учениками»	4

		Итого:	11
--	--	---------------	-----------

Список литературы

1. www.consultant.ru (КонсультантПлюс):
2. - Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в РФ»;
3. - Приказ Минобрнауки РФ от 29.08.2013 №1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
4. - Федеральный закон от 04.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ»;
5. - Приказ Минспорта РФ от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
6. - Письмо Минспорта РФ от 12.05.2014 №ВМ-04-10/2554 «Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в РФ»;
7. - Приказ Минспорта России от 12.09.2013 №730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»;
8. - Приказ Минздравсоцразвития РФ от 09.08.2010 №613н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий»;
9. - Приказ Минспорта РФ от 03.06.2015 №580 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта бейсбол»;
10. - Приказ Минспорта РФ от 15 июня 2017 г. N 524 о внесении изменений в Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта бейсбол
11. <http://www.minsport.gov.ru/sport/> (Министерство спорта РФ):
12. - [Всероссийский реестр видов спорта](http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/priznanie-vidov-spor/). //http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/priznanie-vidov-spor/
13. - [Единая всероссийская спортивная классификация 2014-2017гг](http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinaya-vserossiyska/5507/) //http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinaya-vserossiyska/5507/
14. - [Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, положения о всероссийских соревнованиях](http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinyy-kalendarnyy-p/). //http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinyy-kalendarnyy-p/
15. <http://bmsi.ru> (Библиотека международной спортивной информации)
16. <http://www.travelsports.ru/uprazhneniya-na-koordinaciyu-dvizhenij/>

