Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Нестерова Людмила Викторовна
Должность: Директор филиала ИндИ (филиал) ФГБОУ ВО "ЮГУ"
Дата подписания: 31.05.2022 09:02:34
Уникальный программный ключ:
381fbe5f0c4ccc6e500e8bc941c25b021828be83

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Индустриальный институт (филиал)
федерального государственного бюджетного образовательного учреждения
высшего образования «Югорский государственный университет»
(ИндИ (филиал) ФГБОУ ВО «ЮГУ»)

Методические указания
по выполнению комплекса упражнений утренней гимнастики
ОГСЭ.05 Физическая культура

38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)

г. Нефтеюганск
2021

РАССМОТРЕНО:
Предметной (цикловой)
комиссией МиЕНД
Протокол № 1 от 09.09.2021г.
Председатель ПЦК
_____ Ю.Г. Шумскис

СОГЛАСОВАНО:
заседанием Методсовета
протокол № 1 от 16.09.2021г.
Председатель методсовета
_____ Н.И. Савватеева

Методические указания по выполнению комплекса упражнений утренней гимнастики разработаны в соответствии с рабочей программой ОГСЭ.04 Физическая культура по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям).

Разработчик: Рахматуллаева З.З. – преподаватель ИндИ (филиала) ФГБОУ ВО «ЮГУ».

1. Пояснительная записка

Утренняя гимнастика – зарядка – одна из наиболее распространенных форм применения общеукрепляющей физкультуры. Зарядка состоит из комплекса физических упражнений умеренной нагрузки, охватывающих основную скелетную мускулатуру.

Основными *задачами комплекса выполнения утренней гимнастики* являются:

- создание условий для повышения мотивации обучающихся к сохранению и укреплению личного физического и психического здоровья;
- повысить интерес к занятиям физическими упражнениями, через музыкально-двигательную деятельность обучающихся;
- содействовать поддержанию и развитию их активности.

Утренняя гимнастика является ценным средством оздоровления и воспитания обучающихся. У систематически занимающихся утренней гимнастикой пропадает сонливое состояние, появляется чувство бодрости, наступает эмоциональный подъем, повышается работоспособность.

Таким образом, перед утренней гимнастикой стоят совершенно особенные задачи, а именно: «разбудить» организм человека, настроить его на действенный лад, разносторонне, но умеренно влиять на мышечную систему, активизировать деятельность сердечной, дыхательной и других функций организма, стимулировать работу внутренних органов и органов чувств, способствовать формированию правильной осанки, хорошей походки, предупреждать возникновение плоскостопия.

Ежедневное занятие физическими упражнениями благоприятно воздействует на физическое развитие и функциональное состояние организма человека. Содержание гимнастики составляют упражнения для разнообразных групп мышц (плечевого пояса, туловища, ног и др.). Систематическое повторение их укрепляет двигательный аппарат. Широко включаются упражнения для профилактики нарушения осанки. Бег и прыжки еще более усиливают дыхание и кровообращение, сердечную деятельность и другие физиологические функции. Все это благоприятствует нормальной жизнедеятельности организма, повышению его работоспособности.

Цели утренней гимнастики:

Ежедневное проведение утренней гимнастики в определенное время в гигиенической обстановке, правильно подобранные комплексы физических упражнений, растормаживают нервную систему человека, активизируют деятельность всех внутренних органов и систем, повышают физиологические процессы обмена, увеличивают возбудимость коры головного мозга, а также реактивность всей центральной нервной системы. Поток импульсов, идущих в головной мозг от всех рецепторов – зрительного, слухового, опорно-двигательного, кожного, повышает жизнедеятельность организма в целом.

Регулярное проведение физических упражнений, вырабатывает стойкость к различным неблагоприятным воздействиям окружающей среды. Введение в комплексы упражнений корригирующего характера способствует формированию свода стопы и правильной осанки. Таким образом, утренняя гимнастика является многосторонним физкультурно-оздоровительным процессом, систематически оздоравлевающим организм.

Помимо оздоровительного значения, утренняя гимнастика имеет и большое воспитательное значение. Систематическое ее проведение воспитывает у обучающихся привычку ежедневно делать физические упражнения, приучает организованно начинать свой трудовой день, согласованно действовать в коллективе, быть целеустремленным,

внимательным, выдержанным, а также вызывает положительные эмоции и радостное ощущение.

Кроме того, ежедневное выполнение определенных комплексов физических упражнений способствует совершенствованию двигательных способностей у человека, развивает физические качества (сила, ловкость, гибкость), улучшает работу координационных механизмов, способствует приобретению знаний в области физической культуры.

Проводимая обычно в первые часы после сна, зарядка тонизирует организм, повышая основные процессы жизнедеятельности (кровообращение, дыхание, обмен веществ и др.). Зарядка мобилизует внимание занимающихся, повышает дисциплину (прививает гигиенический навык заниматься). Зарядка обеспечивает постепенный переход организма от состояния покоя во время сна к его повседневному рабочему состоянию.

У обучающихся, систематически занимающихся зарядкой, улучшается сон, аппетит, общее самочувствие, повышается работоспособность. Систематически проводимая зарядка служит хорошим средством укрепления здоровья.

Физические упражнения зарядки – простые и доступные для обучающихся различной физической подготовленности и разного состояния здоровья – подбираются по определенному плану с учетом возраста, пола, состояния здоровья и характера учебно-трудовой деятельности. Кроме гимнастических упражнений, в зарядку могут включаться умеренный бег (пробежка) или не утомительный кросс.

Классическая утренняя гимнастика до учебных занятий представляет собой комплекс упражнений, состоящий из 6 –8 упражнений, каждое из которых выполняется 6 – 8 раз. Продолжительность гимнастики около 10 минут. Главной отличительной особенностью такого подхода к организации проведению гимнастики является включение таких упражнений, которые охватывали бы максимально возможное количество мышечных групп, по сложности адекватных возрастным особенностям обучающихся.

В комплексы рекомендуется включать:

- движения рук вверх, в стороны, вперед из положений рук за головой и на голове;
- движения кистями и пальцами в разных положениях рук (вверх, в стороны, вперед), асимметричные движения рук;
- поочередное поднимание прямых ног вперед, взмахи ногами в стороны и назад;
- приседания и упоры присев;
- поднимания туловища на носках, повороты и наклоны туловища вперед и в стороны;
- повороты и наклоны головы вперед, назад и в стороны.

Построение комплекса упражнений утренней гимнастики предусматривает поочередное включение новых групп мышц в работу, отдых только что работавших мышц, чередование противоположных движений (например, сгибания с разгибаниями, наклоны вперед с наклонами назад и т.д.). Завершается гимнастика подскоками, прыжками или бегом на месте с последующим переходом на ходьбу и упражнениями на внимание.

Кроме этого, рекомендуется следующее:

- не включать в комплексы утренней гимнастики до учебных занятий упражнения с предметами;
- целесообразно менять комплекс утренней гимнастики не реже одного раза в две недели; при этом нет необходимости заменять все упражнения сразу – достаточно заменить два – три упражнения, что создаст определенную новизну всего комплекса;

- при составлении комплекса гимнастики необходима консультация преподавателя физической культуры;
- любое помещение, где будет проводиться утренняя гимнастика, должно быть хорошо проветренным, а если позволяют условия – то лучше проводить ее на свежем воздухе;
- для повышения эффективности упражнений гимнастики и эмоционального настроения учащихся целесообразно использовать музыкальное или текстовое сопровождение.

Для того, чтобы обучающиеся заняли активную, осмысленную позицию по отношению к своему здоровью, чтобы с интересом принимали участие во всех видах физкультурно-оздоровительной работы, в частности – в утренней гимнастике, можно использовать нетрадиционные приемы и подходы к организации данного вида деятельности. Одним из наиболее распространенных вариантов является использование «стихотворных» или «игровых» гимнастик, которые могут сопровождаться музыкальными фрагментами щебетания птиц или иных звуков, классической музыкой и пр.

При выполнении зарядки необходимо следить за самочувствием и правильным дыханием во время упражнения. Обучающимся, с какими-либо нарушениями в состоянии здоровья, перед тем как начать занятия зарядкой следует посоветоваться с врачом и участвовать в проводимых занятиях под его контролем. Для регулирования нагрузки при занятиях зарядкой важное значение, как вспомогательное средство, имеет самоконтроль – наблюдение за физическим состоянием (подсчет пульса, периодическое взвешивание и т.д.).

Главное в физических упражнениях утренней зарядки – это их регулярность. Будучи постоянной привычкой, они приучат все системы организма слаженно работать. Желательно начинать с самого утра – утренняя зарядка дома способствует более быстрому приведению организма в рабочее состояние после сна, а в образовательном учреждении – поддержанию хорошего настроения и активности в течение всего дня.

Утренняя зарядка для обучающихся может быть самой простой: несколько наклонов, поворотов, приседаний, отжиманий и бег на месте. После любого комплекса физических упражнений, полезно пару минут повисеть на вытянутых руках на турнике или кольцах, выполнить несложные упражнения на растяжку. Это способствует выпрямлению позвоночника и профилактике других нарушений опорно-двигательного аппарата.

В методических указаниях представлены комплексы упражнений утренней гимнастки для обучающихся различной физической подготовленности и разного состояния здоровья.

2. Правила выполнения утреней гимнастки

Ежедневное выполнение комплекса утренней гимнастики, разработанного с учетом закономерностей функционирования организма после сна и индивидуальных особенностей конкретного человека, позволяет подготовить организм к предстоящим умственным, физическим и эмоциональным нагрузкам, является хорошим средством сохранения и укрепления здоровья, профилактики и в отдельных случаях – лечения заболеваний, обеспечивает высокую умственную и физическую работоспособность в течение дня.

Зарядка увеличивает общий уровень двигательной активности человека, снижая неблагоприятные последствия малоподвижного образа жизни. Грамотно составленный комплекс утреней зарядки не вызывает отрицательных эмоций, одновременно повышая настроение, самочувствие и активность человека.

Чтобы получить максимальную пользу от физических упражнений, необходимо придерживаться следующих *несложных рекомендаций.*

1. *Для занятий утренней гимнастикой предпочтительнее одежда из натуральных материалов* (например, из хлопковых тканей). Натуральные материалы не затрудняют процессы испарения пота с поверхности кожи, и одновременно обеспечивают задержку тепла, выделяемого организмом, способствуя его согреванию после сна.

   Кроме того, одежда для занятий должна быть свободной, удобной, легкой, не стесняющей движения. Хорошо, когда одежда для занятий помимо гигиенических отвечает и эстетическим требованиям. В красивой одежде заниматься приятней, при этом в большей степени повышается настроение.
2. *Если занятие проходит на улице, аналогичные требования предъявляются и к обуви.* При занятии в помещении на теплом чистом полу, обувь можно не надевать.
3. *Требования к помещению:* помещение для занятий должно быть относительно просторным, хорошо проветренным, чистым, с хорошим освещением.
4. *В теплое время года зарядку можно проводить на улице.* В этом случае организм испытывает на себе на только действие физических упражнений, но естественных природных факторов – солнца, воздуха, – которые оказывают закаливающий эффект.

   Здоровым людям, хорошо переносящим утренние нагрузки, можно выполнять зарядку на свежем воздухе не только в теплое время года, но практически в любую погоду.
5. *Требования к музыкальному сопровождению:* упражнения утренней гимнастики лучше проводить под ритмичную, веселую музыку.

   Громкость музыки не должна быть слишком низкой, но и не должна быть слишком высокой, так как чрезмерно громкая музыка вызывает развитие охранительного торможения в нервной системе. Бодрая ритмичная веселая музыка увеличивает тонус нервной системы, поднимает настроение, вызывает желание двигаться. Она в существенной мере облегчает процессы пробуждения, снижая вялость после сна.

   Следует избегать использовать музыку, содержащую напряженные пугающие звуки, так как после сна, находясь в заторможенном состоянии, организм чрезвычайно чувствителен к подобным влияниям на уровне подсознательного восприятия.

   Для поддержания интереса к занятиям музыкальное сопровождение следует периодически менять.
6. *Регулярность*. Выполняйте комплекс каждый день. Не обязательно тратить на это много времени. Достаточно 10 – 15 минут, чтобы слегка размяться и разогреть мышцы. Сделав этот ритуал своей каждодневной привычкой, вы будете с удовольствием выполнять упражнения, и уже в ближайшее время заметите положительные изменения.

7. *Посильная нагрузка.* Утренняя гимнастика не является полноценной силовой или кардио тренировкой. Это скорее легкая разминка для подготовки вашего тела к трудовому дню.
8. *Положительный настрой.* Разминки не должно становиться для вас обузой. Во время ее выполнения думайте о хорошем, и прислушивайтесь к приятным ощущениям в своем теле.
9. *Мотивация.* Чтобы не потерять интерес к этому полезному занятию, создайте комфортные условия для их проведения. Например, купите красивый костюм или новый коврик для тренировки. Организуйте специальное место в комнате, включайте любимую музыку. На видном месте расположите календарь, в котором отмечайте свои занятия, и их продолжительность.
10. *Найдите единомышленников.* Не забывайте, что утренняя гимнастика чрезвычайно полезна для детей. Занимайтесь ею вместе со своими близкими. Так вы сможете не только извлечь пользу для здоровья, но и провести больше времени с родными.
11. *Вода и кислород*. Проводите тренировку в проветренном и прохладном помещении. Так вы насытите свое тело кислородом. Во время выполнения комплекса пейте достаточное количество воды.
12. Заканчивайте тренировку водными процедурами. Примите контрастный душ или займитесь закаливанием.

3. Комплексы упражнений утренней гимнастки

КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ №1

1. Ходьба на месте или с передвижением с размашистыми движениями рук, сжимая и разжимая пальцы. Длительность 1 минута.
2. Стоя, ноги на ширине плеч. Левую руку через сторону вверх, правую за спину, прогнуться и потянуться, вдох; вернуться в исходное положение, выдох. Повторить, сменив положение рук. Темп средний.
3. Стоя подниматься на носки, руки поднять через стороны вверх, прогнуться - вдох; вернуться в исходное положение - выдох.
4. Стоя, ноги врозь, левую руку вверх правую на пояс; пружинящий наклон вправо; повторить то же в другую сторону. Дыхание равномерное, темп средний.
5. Стоя, мах левой ногой назад, руки махом вперед, кисти расслаблены - вдох; исходное положение - выдох; повторить то же с правой ноги.
6. Стоя подняться на носки, руки в стороны - вдох; выпад правой ногой, наклон вперед, руками коснуться пола - выдох; исходное положение - вдох; то же с левой ноги. Темп средний.
7. Сидя на полу, руки к плечам. Три пружинящих наклона вперед, взявшись руками за голени - выдох; выпрямится, руки к плечам - вдох. Наклоны постепенно увеличивать. Ноги не сгибать. Поднимая туловище, расправьте плечи. Темп средний.
8. Исходное положение - упор сидя сзади. Прогибаясь перейти в упор лежа сзади, согнуть правую ногу вперед; повторить то же, сгибая левую ногу. Носки ног оттягивать. Дыхание произвольное.
9. Исходное положение - упор стоя на коленях. Наклоняя голову вперед и поднимая правое колено, выгнуть спину; исходное положение; выпрямить правую ногу назад и прогнуться; исходное положение. То же с другой ноги.
10. Исходное положение - стойка на коленях. Руки вперед, вверх, в стороны, прогнуться с поворотом туловища направо - вдох; поворачиваясь прямо и садясь на пятки, наклон вперед, руки назад - выдох; исходное положение. То же, делая поворот в другую сторону. Темп медленный.
11. Стойка ноги врозь, руки вперед, пальцы переплетены. Поворот туловища влево - вдох; исходное положение - выдох; наклон назад, руки за голову - вдох; исходное положение - выдох. То же в другую сторону. Темп средний.
12. Стоя, руки на поясе. Прыжки поочередно на правой и левой ноге. Дыхание произвольное. Темп средний.
13. Бег на месте или с передвижением. Дыхание равномерное. Темп средний. Продолжительность 40 - 50 секунд. Переход на ходьбу с высоким подниманием бедра 20 с или более.
14. Стоя ноги врозь, руки на поясе, руки вперед. Поднимаясь на носки, локти назад, прогнуться - вдох; исходное положение - выдох.

КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ №2

1. Ходьба с размашистыми движениями рук в ускоряющемся темпе. Длительность 1 минута.

2. Стойка ноги врозь, пальцы рук переплетены. Поворачивая ладони наружу, руки вверх, подняться на носки - вдох; разъединяя кисти, руки через стороны вниз, вернуться в исходное положение - выдох.
3. Бег (15 - 20 с) с замедлением и переходом на ходьбу.
4. Стойка ноги врозь, руки на поясе. 1 - поворот туловища влево, руки в стороны; 2 - 3 - пружинящий наклон назад; вдох; 4 - исходное положение; выдох; 5 - 8 - то же с поворотом вправо. Темп средний.
5. Лежа на спине, руки в стороны. Поднять правую ногу, опустить ногу вправо до касания пола; поднять ногу; исходное положение. То же левойногой, опуская ее влево. Дыхание равномерное, темп медленный.
6. Исходное положение - стать на колени и затем сесть на пятки с наклоном вперед, ладони на полу. 1 - 3 - скользя грудью над полом, вначале сгибая, а затем выпрямляя руки, перейти в положение упора лежа на бедрах - вдох; 4 - сгибая ноги, быстро вернуться в исходное положение - выдох. Темп медленный.
7. Лежа на спине, руки в стороны. Ноги согнуть и, взявшись за середину голени, прижать колени к груди, голову наклонить к коленям - выдох; вернуться в исходное положение - вдох. Темп медленный.
8. Сидя ноги врозь, руки в стороны. Наклон вперед, правой рукой коснуться носка левой ноги, левую ногу назад - выдох; исходное положение - вдох; повторить то же - к правой ноге. Темп средний.
9. Исходное положение - упор стоя на коленях. Разгибая левую ногу и поднимая ее назад, согнуть руки и коснуться грудью пола - вдох; отжимаясь, вернуться в исходное положение - выдох; повторить то же, поднимая правую ногу. Руки в упоре на ширине плеч. Темп средний.
10. Исходное положение - упор присев. 1 - толчком ног, упор лежа; 2 - упор лежа, ноги врозь; 3 - упор лежа, ноги вместе; 4 - толчком ног, упор присев. Дыхание произвольное. Темп медленный.
11. Исходное положение - упор присев. Выпрямиться. мах левой ногой назад, руки в стороны - вдох; упор присев - выдох; то же махом правой ноги. Темп средний.
12. Бег на месте с переходом на ходьбу. Дыхание равномерное, темп средний.
13. Стоя, руки за спину. 1 - прыжком ноги врозь; 2 - прыжком вернуться в исходное положение; 3 - 4 - прыжки на двух ногах. Дыхание произвольное. Продолжительность от 20 с.
14. Стойка ноги врозь. Руки вверх, прогнуться - вдох; пружинящий наклон вперед, руки в стороны - выдох. Темп средний.
15. Ходьба на месте, темп средний, 30 - 40 секунд.

КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ №3

1. Стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Отводить локти назад, делая вдох, и расслабляться на выдохе.
2. Стоя, ноги вместе, руки опущены. С шагом ноги в сторону поднять руки к плечам, затем вернуться в исходное положение. Темп средний.
3. Стоя, ноги на ширине плеч, одна рука вверх, другая опущена. Выполнять махи руками попеременно.
4. Стоя, руки опущены. Делая вдох, поднять руки через стороны вверх, на выдохе опустить. Темп средний.

5. Ходьба на месте, высоко поднимая колени, постепенно ускоряя и замедляя темп.
6. Стоя, ноги врозь, руки на поясе. Наклоняться (выдох), доставая руками носки ног. Темп средний.
7. Стоя, ноги вместе, руки согнуты перед грудью. Рывковые движения согнутыми руками на два счета и прямыми на два счета. Темп средний.
8. Стоя, ноги вместе, руки опущены. Попеременно поднимать руки вверх - вдох, опускать - выдох. Темп медленный.
9. Стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. По 3 боковых наклона туловища, вернуться в исходное положение. Темп средний.
10. Стоя, ноги на ширине ступни, руки опущены. Выполнять пружинящие полуприседания с маховыми движениями рук вперед - назад. Темп средний.
11. Спокойная ходьба с расслаблением (встряхиванием рук, ног поочередно) в течение 15 - 20 секунд.
12. При ходьбе попеременно поднимать руки вверх - вдох, опуская - выдох. Темп медленный.

КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ №4

1. Исходное положение - сидя на стуле, ноги согнуты, руки на коленях. Отводить руку в сторону, делая вдох, положить руку на колени - выдох.
2. Исходное положение - то же. Сгибать ноги в коленях. По 4 - 6 раз каждой ногой.
3. Сидя, ноги выпрямить, руки опустить. Попеременно отводить руку и ногу в сторону на вдохе, возвращаться в исходное положение на выдохе.
4. Стоя, ноги на ширине ступни, руки к плечам. Вращение в плечевых суставах вперед и назад.
5. Стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Попеременно отводить руку в сторону с поворотом туловища и на выдохе ставить руку на пояс. Темп медленный.
6. Стоя, ноги на ширине стопы, руки на поясе. Приседать на выдохе, руки вперед, при подъеме - вдох. Темп средний.
7. Ходьба на месте, высоко поднимая колени, в среднем темпе, 15 - 30с.
8. Стоя, ноги врозь, руки опущены. Поднять кисти к плечам, делая вдох, опустить на выдохе, расслабиться.
9. Стоя, ноги вместе, одна рука вверху, другая опущена. Маховые движения руками со сменой положения рук на 2 счета. Темп средний.
10. Стоя, ноги врозь, руки на поясе. Вращение туловища в медленном темпе по 6 раз в одну и другую сторону.
11. Сидя на стуле, ноги выпрямить, руки на коленях. Попеременно сгибать и разгибать стопы и кисти в среднем темпе.
12. Приподнять плечи делая вдох, опустить плечи на выдохе, расслабиться.

КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ №5

Данный комплекс включает упражнения, развивающие подвижность в суставах, мышцы туловища, а также дыхательную мускулатуру.

1. Сидя на стуле, ноги согнуты в коленях, руки на коленях. Приподнять плечи - вдох, опустить - выдох, расслабиться. Дыхание спокойное,

неглубокое. Повторить 3 - 6 раз.

2. Сидя на стуле, руки на коленях. Сжимать кисти рук, одновременно поднимая носки на себя. Темп средний, 8 -10 раз.
3. Исходное положение - то же. поочередно отводить выпрямляющуюся руку и возвращать в исходное положение. Темп медленный. По 3 - 4 раза каждой рукой.
4. Сидя на стуле, согнув ноги, держаться руками за спинку стула сзади. поочередно разгибать ноги, стопы скользят по полу. Темп средний, 4 раза каждой ногой.
5. Сидя на стуле. Поднять прямую руку вверх - вдох, опустить - выдох. Темп медленный, по 3 раза каждой рукой.
6. Исходное положение - то же. Повороты туловища с разведением рук. В медленном темпе по 3 - 4 раза в каждую сторону.
7. Стоя боком к стулу, одна рука сверху на спинке. Выполнять маховые движения противоположной рукой и ногой вперед и назад. Махи выполнять свободно без напряжения. Повторять по 4 - 6 раз каждой рукой и ногой.
8. Встать на расстоянии длины вытянутых рук от стула и, опираясь на спинку, медленно приседать - выдох, подняться - вдох. 4 - 6 раз.
9. Сидя на стуле, руки на коленях. Выполнять круговые движения ногой, касаясь носком пола. По 4 - 8 раз каждой ногой.
10. Исходное положение - то же. Попеременно поднимать руки вверх - вдох, опускать - выдох. По 3 - 5 раз каждой рукой.
11. Исходное положение - то же. Попеременное сведение и разведение пяток и носков стоп на 4 счета. Дыхание произвольное. Повторить 8 - 12 раз.
12. Сидя, ноги выпрямить, руки опустить. Откинувшись на спинку стула, закрыть глаза, расслабиться - 5 - 10 секунд.

4. Список использованных источников

Основные источники

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/471143

Дополнительные источники

1. Муллер, А. Б. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/469681 (дата обращения: 03.12.2021).
2. Бегидова, Т. П. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебное пособие для среднего профессионального образования / Т. П. Бегидова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 191 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-07862-6. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/473042

Интернет-ресурсы

1. Официальный сайт Олимпийского комитета России.-URL: https://Olympic.ru/(дата обращения: 21.05.21)-Текст электронный.
2. Электронная библиотечная система Znanium.com: сайт. - URL: http://znanium.com - Текс: электронный
3. Электронная библиотечная система Юрайт: сайт. - URL: https://urait.ru/- Текс: электронный