

Рабочая программа **факультативного учебного курса «Легкая атлетика»**

Пояснительная записка

Данная рабочая программа факультативного курса «Легкая атлетика» составлена с учётом основополагающих законодательных, инструктивных и программных документов, определяющих основную направленность, объём и содержание учебных занятий по физической культуре:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012г № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями)
- Распоряжение Правительства РФ от 24 ноября 2020 г. № 3081-р об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2030 года.

Место в структуре образовательной программы

Факультативный учебный курс «Легкая атлетика» входит в учебный план МБОУ «Школа-интернат спортивного профиля г Челябинска» и является обязательным для обучающихся 10-11 классов (универсального профиля с углубленным изучением отдельных предметов).

Цели и задачи

Целью факультативного учебного курса «Легкая атлетика» является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Задачи:

- создание организационно-педагогических условий для формирования компетенций сохранения и укрепления своего собственного здоровья
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование, привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом
- организация системы физического воспитания для овладения системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и в спорте
- организация системы физического воспитания для приобретения личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии.

1. Личностные планируемые результаты

№ п/п	ууд	Личностные результаты обучающихся 10 и 11 классов	
		10 класс	11 класс
1	Самоопределение (личностное, жизненное, профессиональное)	<i>1.1. Сформированность российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству и своему народу, чувства гордости за свой край, свою Родину</i>	<i>1.1. Сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, сформированность уважения государственных символов (герб, флаг, гимн)</i>
		<i>1.3. Сформированность самоуважения и «здоровой» «Я-концепции»</i>	<i>1.3. Обладание чувством собственного достоинства</i>
		<i>1.4. Устойчивая установка на принятие гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества</i>	<i>1.4. Принятие традиционных национальных и общечеловеческих и гуманистических и демократических ценностей</i>
		<i>1.6. Проектирование собственных жизненных планов в отношении к дальнейшей профессиональной деятельности с учетом собственных возможностей, и особенностей рынка труда и потребностей региона</i>	<i>1.6. Сформированность осознанного выбора будущей профессии, в том числе с учетом потребностей региона, и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем</i>
		<i>1.7. Сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира</i>	<i>1.7. Сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего</i>

			<i>места в поликультурном мире</i>
2	Смыслообразование	2.1. <i>Сформированность устойчивых ориентиров на саморазвитие и самовоспитание в соответствии с общечеловеческими жизненными ценностями и идеалами</i>	2.1. <i>Сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества</i>
		2.2. <i>Сформированность самостоятельности в учебной, проектной и других видах деятельности</i>	2.2. <i>Готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности</i>
		2.3. <i>Сформированность умений сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности</i>	2.3. <i>Сформированность навыков сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности</i>
		2.4. <i>Способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения</i>	2.4. <i>Сформированность толерантного сознания и поведения в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения</i>
		2.8. <i>Способность к самообразованию и организации самообразовательной деятельности для достижения образовательных результатов</i>	2.8. <i>Готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни</i>
		2.9. <i>Понимание необходимости непрерывного образования в изменяющемся мире, в том числе в сфере профессиональной деятельности</i>	2.9. <i>Сформированность сознательного отношения к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности</i>

3	Нравственно-этическая ориентация	<i>3.1. Освоение и принятие общечеловеческих моральных норм и ценностей</i>	<i>3.1. Сформированность нравственного сознания и поведения на основе усвоения общечеловеческих ценностей</i>
---	-----------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------

1.2. Метапредметные планируемые результаты

Универсальные учебные действия	Метапредметные планируемые результаты	Типовые задачи формирования УУД (метапредметные технологии)
Регулятивные универсальные учебные действия		
<i>P₁</i> Целеполагание	<i>P_{1.1}</i> Самостоятельно определять цели деятельности, задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута; <i>P_{1.2}</i> Ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях	Учебно-познавательные и учебно-практические задачи «Самостоятельное приобретение, перенос и интеграция знаний», «Самоорганизация и саморегуляция» Постановка и решение учебных задач, в том числе технология «перевернутый класс» Групповые и индивидуальное проектирование Учебно-исследовательская деятельность
<i>P₂</i> Планирование	<i>P_{2.1}</i> Выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач, оптимизируя материальные и нематериальные затраты <i>P_{2.2}</i> Самостоятельно составлять планы деятельности <i>P_{2.3}</i> Использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности <i>P_{2.4}</i> Выбирать успешные стратегии в различных ситуациях	Постановка и решение учебных задач, в том числе технология «перевернутый класс» Групповые и индивидуальное проектирование Учебно-исследовательская деятельность
<i>P₃</i> Прогнозирование	<i>P_{3.1}</i> Оценивать ресурсы, в том числе время и другие нематериальные ресурсы, необходимые для достижения поставленной цели <i>P_{3.2}</i> Организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели <i>P_{3.3}</i> Оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали	Технология формирующего оценивания (прием «прогностическая самооценка») Учебно-познавательные и учебно-практические задачи «Самостоятельное приобретение, перенос и интеграция знаний» Групповые и индивидуальное проектирование Учебно-исследовательская деятельность

Универсальные учебные действия	Метапредметные планируемые результаты	Типовые задачи формирования УУД (метапредметные технологии)
<i>P₄</i> Контроль и коррекция	<i>P_{4.1}</i> Самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность	Технология формирующего оценивания Поэтапное формирование умственных действий Групповые и индивидуальное проектирование Учебно-исследовательская деятельность
<i>P₅</i> Оценка	<i>P_{5.1}</i> Сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью	Технология формирующего оценивания Групповые и индивидуальное проектирование Учебно-исследовательская деятельность
<i>P₆</i> Познавательная рефлексия	<i>P_{6.1}</i> Владеть навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения	Учебно-познавательные и учебно-практические задачи «Рефлексия» Постановка и решение учебных задач Технология формирующего оценивания
<i>P₇</i> Принятие решений	<i>P_{7.1}</i> Самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей	Учебно-познавательная и учебно-практические задачи «Разрешение проблем / проблемных ситуаций», «Ценностно-смысловые установки» Групповые и индивидуальное проектирование Учебно-исследовательская деятельность
Познавательные универсальные учебные действия		
<i>П₈</i> Познавательные компетенции, включающие навыки учебно-исследовательской и проектной деятельности	<i>П_{8.1}</i> Искать и находить обобщенные способы решения задач <i>П_{8.2}</i> Владеть навыками разрешения проблем <i>П_{8.3}</i> Осуществлять самостоятельный поиск методов решения практических задач, применять различные методы познания <i>П_{8.4}</i> Решать задачи, находящиеся на стыке нескольких учебных дисциплин <i>П_{8.5}</i> Использовать основной алгоритм исследования при решении своих учебно-познавательных задач <i>П_{8.6}</i> Использовать основные принципы проектной деятельности	Постановка и решение учебных задач, в том числе технология «перевернутый класс» Технология формирующего оценивания Учебные задания, выполнение которых требует применения логических универсальных действий Учебно-познавательные и учебно-практические задачи «Самостоятельное приобретение, перенос и интеграция знаний» Межпредметные интегративные погружения

Универсальные учебные действия	Метапредметные планируемые результаты	Типовые задачи формирования УУД (метапредметные технологии)
	<p>при решении своих учебно-познавательных задач и задач, возникающих в культурной и социальной жизни</p> <p>П8.7 Выстраивать индивидуальную образовательную траекторию, учитывая ограничения со стороны других участников и ресурсные ограничения</p> <p>П8.8 Менять и удерживать разные позиции в познавательной деятельности</p> <p>П8.9 Проявлять способность к инновационной, аналитической, творческой, интеллектуальной деятельности, в том числе учебно-исследовательской и проектной деятельности</p> <p>П8.10 Самостоятельно применять приобретенные знания и способы действий при решении различных задач, используя знания одного или нескольких учебных предметов или предметных областей, в том числе в учебно-исследовательской и проектной деятельности</p> <p>П8.11 Владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, а именно:</p> <p>П8.11.1 ставить цели и/или формулировать гипотезу исследования, исходя из культурной нормы и соотносясь с представлениями об общем благе;</p> <p>П8.11.2 оценивать ресурсы, в том числе и нематериальные (такие, как время), необходимые для достижения поставленной цели;</p> <p>П8.11.3 планировать работу;</p> <p>П8.11.4 осуществлять отбор и интерпретацию необходимой информации;</p> <p>П8.11.5 самостоятельно и совместно с другими авторами разрабатывать систему параметров и критериев оценки эффективности и продуктивности реализации проекта или исследования на каждом этапе реализации и по завершении работы;</p>	<p>Групповые и индивидуальное проектирование</p> <p>Учебно-исследовательская деятельность</p>

Универсальные учебные действия	Метапредметные планируемые результаты	Типовые задачи формирования УУД (метапредметные технологии)
	<p><i>П8.11.6</i> структурировать и аргументировать результаты исследования на основе собранных данных;</p> <p><i>П8.11.7</i> использовать элементы математического моделирования при решении исследовательских задач;</p> <p><i>П8.11.8</i> использовать элементы математического анализа для интерпретации результатов, полученных в ходе учебно-исследовательской работы</p> <p><i>П8.11.9</i> осуществлять презентацию результатов;</p> <p><i>П8.11.10</i> адекватно оценивать риски реализации проекта и проведения исследования и предусматривать пути минимизации этих рисков;</p> <p><i>П8.11.11</i> адекватно оценивать последствия реализации своего проекта (изменения, которые он повлечет в жизни других людей, сообществ);</p> <p><i>П8.11.12</i> адекватно оценивать дальнейшее развитие своего проекта или исследования, видеть возможные варианты применения результатов</p> <p><i>П8.11.13</i> восстанавливать контексты и пути развития того или иного вида научной деятельности, определяя место своего исследования или проекта в общем культурном пространстве;</p> <p><i>П8.11.14</i> отслеживать и принимать во внимание тренды и тенденции развития различных видов деятельности, в том числе научных, учитывать их при постановке собственных целей;</p> <p><i>П8.11.15</i> находить различные источники материальных и нематериальных ресурсов, предоставляющих средства для проведения исследований и реализации проектов в различных областях деятельности человека;</p> <p><i>П8.11.16</i> вступать в коммуникацию с держателями различных типов ресурсов, точно и объективно</p>	

Универсальные учебные действия	Метапредметные планируемые результаты	Типовые задачи формирования УУД (метапредметные технологии)
	<p>презентуя свой проект или возможные результаты исследования, с целью обеспечения продуктивного взаимовыгодного сотрудничества</p>	
<p>П9 Работа с информацией</p>	<p>П9.1 Осуществлять развернутый информационный поиск и ставить на его основе новые (учебные и познавательные) задач</p> <p>П9.2 Критически оценивать и интерпретировать информацию с разных позиций, распознавать и фиксировать противоречия в информационных источниках</p> <p>П9.3 Выходить за рамки учебного предмета и осуществлять целенаправленный поиск возможностей для широкого переноса средств и способов действия</p> <p>П9.4 Осуществлять самостоятельную информационно-познавательную деятельность</p> <p>П9.5 Владеть навыками получения необходимой информации из словарей разных типов</p> <p>П9.6 Уметь ориентироваться в различных источниках информации</p>	<p>Стратегии смыслового чтения, в том числе постановка вопросов, составление планов, сводных таблиц, граф-схем, тезирование, комментирование</p> <p>Учебно-познавательные и учебно-практические задачи «Самостоятельное приобретение, перенос и интеграция знаний»</p> <p>Групповые и индивидуальное проектирование</p> <p>Учебно-исследовательская деятельность</p>
<p>П10 Моделирование</p>	<p>П10.1 Использовать различные модельно-схематические средства для представления существенных связей и отношений, а также противоречий, выявленных в информационных источниках</p>	<p>Постановка и решение учебных задач, включающая представление новых понятий и способов действий в виде модели</p> <p>Поэтапное формирование умственных действий</p> <p>Стратегии смыслового чтения, в том числе постановка граф-схем</p>
<p>П11 ИКТ-компетентность</p>	<p>П11.1 Использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее – ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности</p>	<p>Смешанное обучение, в том числе смена рабочих зон</p> <p>Учебно-познавательные и учебно-практические задачи «ИКТ-компетентность»</p> <p>Групповые и индивидуальное проектирование</p> <p>Учебно-исследовательская деятельность</p>
<p>Коммуникативные универсальные учебные действия</p>		

Универсальные учебные действия	Метапредметные планируемые результаты	Типовые задачи формирования УУД (метапредметные технологии)
<p>К₁₂ Сотрудничество</p>	<p>К_{12.1} Осуществлять деловую коммуникацию как со сверстниками, так и со взрослыми (как внутри образовательной организации, так и за ее пределами), подбирать партнеров для деловой коммуникации исходя из соображений результативности взаимодействия, а не личных симпатий</p> <p>К_{12.2} Учитывать позиции других участников деятельности</p> <p>К_{12.3} Находить и приводить критические аргументы в отношении действий и суждений другого</p> <p>К_{12.4} Спокойно и разумно относиться к критическим замечаниям в отношении собственного суждения, рассматривать их как ресурс собственного развития</p> <p>К_{12.5} При осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом команды в разных ролях (генератор идей, критик, исполнитель, выступающий, эксперт и т.д.)</p> <p>К_{12.6} Координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия</p> <p>К_{12.7} Распознавать конфликтогенные ситуации и предотвращать конфликты до их активной фазы, выстраивать деловую и образовательную коммуникацию, избегая личностных оценочных суждений</p> <p>К_{12.8} Умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности</p>	<p>Постановка и решение учебных задач</p> <p>Смена рабочих зон</p> <p>Дискуссия</p> <p>Дебаты</p> <p>Групповые проекты</p> <p>Учебно-познавательные и учебно-практические задачи «Сотрудничество»</p> <p>Групповые и индивидуальное проектирование</p> <p>Учебно-исследовательская деятельность</p>
<p>К₁₃ Коммуникация</p>	<p>К_{13.1} Развернуто, логично и точно излагать свою точку зрения с использованием адекватных (устных и письменных) языковых средств</p>	<p>Постановка и решение учебных задач, в том числе технология «перевернутый класс»</p> <p>Учебно-познавательные и учебно-практические задачи «Коммуникация»</p> <p>Групповые и индивидуальное проектирование</p>

Универсальные учебные действия	Метапредметные планируемые результаты	Типовые задачи формирования УУД (метапредметные технологии)
		Учебно-исследовательская деятельность

Содержание курса (138 часов)

Раздел 1: Беговые упражнения

Теоретическая часть:

Знания о физической культуре:

- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях легкой атлетике

Физическая культура человека

- режим дня, его основное содержание и правила планирования.

Практическая часть: высокий старт, низкий старт, стартовый разгон, бег с ускорением, высокий старт. Бег с высокого старта. Бег с опорой на одну руку.

Раздел 2: Прыжки в длину с разбега «согнув ноги»

Теоретическая часть:

Знания о физической культуре:

- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по прыжкам в длину с разбега.

- история развития легкой атлетики

Практическая часть: Прыжки в длину с места. Отталкивание в прыжках в длину с разбега. Приземления. Прыжки в длину с разбега. Специальные беговые и прыжковые упражнения для освоения техники прыжков.

Раздел 3: Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание»

Теоретическая часть:

Знания о физической культуре:

- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по прыжкам в высоту.

Физическая культура (основные понятия).

- физическое развитие человека

Практическая часть: Отталкивание с места и небольшого разбега, а также правильному выполнению маховых движений ногой и руками при отталкивании. Постановка толчковой ноги на место отталкивания. Прыжки в высоту с разбега. Специальные беговые и прыжковые упражнения для освоения техники бега и прыжков.

Раздел 4: Подвижные игры с элементами легкой атлетикой

Теоретическая часть:

Знания о физической культуре:

- правила безопасности и гигиенические требования при занятиях подвижными играми.

Способы двигательной деятельности

- подготовка к занятиям легкой атлетикой

Практическая часть:

Игры с бегом: «Волк во рву», «Жмурки», «Ловушки», «Картошка», «Выше ноги от земли», «Лапта», эстафеты.

3. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы в 10 классе

№	Раздел. Тема	Основное содержание занятия	Кол-во часов	Форма контроля
Раздел 1. Беговые упражнения			40	
1	Общие сведения об истории развития легкой атлетики.	В какой стране зародилась, основатели. Где и по каким правилам проходили первые соревнования, первые чемпионы.	5	
2	Техника выполнения низкого старта.	Правила безопасности и гигиенические требования на занятиях легкой атлетике	5	
3	Стартовый разгон и бег по дистанции.	Цели и задачи технической подготовке в лёгкой атлетике, ее этапы. Понятие спортивной технике. Основные положения атлета, способы передвижения, приемы.	6	
4	Техника движения рук в беге.	Тактика выполнения различных упражнений. Темп и ритм движения рук в беге. Разминка. Профилактический осмотр одежды и обуви.	5	
5	Общая и специальная физическая подготовка.	Содержание общей и специальной физической подготовки. Характеристика рекомендуемых средств и методов повышения физической подготовленности.	4	Тест
6	Практические занятия.	Высокий старт, низкий старт, стартовый разгон, бег с ускорением, высокий старт. Бег с высокого старта. Бег с опорой на одну руку.	15	
Раздел 2. Прыжки в длину с разбега «согнув ноги»			30	

1	Прыжки в длину. Основные требования.	В какой стране зародилась, основатели. Где и по каким правилам проходили первые соревнования, первые чемпионы.	4	
2	Техника отталкивания в прыжках в длину с разбега «согнув ноги».	Правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по прыжкам в длину с разбега.	8	
3	Техника приземления.	Правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по технике приземления.	3	
4	Практические занятия.	Прыжки в длину с места. Отталкивание в прыжках в длину с разбега. Приземления. Прыжки в длину с разбега. Специальные беговые и прыжковые упражнения для освоения техники прыжков.	10	
5	Просмотр прыжков в длину с разбором техники и тактики.		5	Тест
Итого:			70 часов	

4. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы в 11 классе

№	Раздел. Тема	Основное содержание занятия	Кол-во часов	Форма контроля
Раздел 3. Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание»			45	
1	Прыжки в высоту с разбега.	В какой стране зародилась техника, основатели. Где и по каким правилам проходили первые соревнования, первые чемпионы.	5	
2	Общие основы техники. Техническая подготовка.	Цели и задачи технической подготовки прыжка в высоту. Понятие спортивной технике.	5	

3	Техника отталкивания с места и небольшого разбега, а также правильному приземлению в прыжках в высоту.	Правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по прыжкам в высоту.	10	
4	Техника разбега в сочетании отталкиванием.	Правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по прыжкам в высоту.	10	Тест
5	Практические занятия.	Отталкивание с места и небольшого разбега, а также правильному выполнению маховых движений ногой и руками при отталкивании. Постановка толчковой ноги на место отталкивания. Прыжки в высоту с разбега. Специальные беговые и прыжковые упражнения для освоения техники бега и прыжков.	15	
Раздел 4. Подвижные игры с элементами легкой атлетики			23	
1	История развития подвижных игр.	Краткие исторические сведения о возникновении и развитии подвижных игр. История возникновения и развития подвижных игр в России.	5	
2	Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики.	Соблюдение правил техники безопасности при занятиях с подвижных игр с элементами легкой атлетики.	5	
3	Практические занятия.	Игры с бегом: «Волк во рву», «Жмурки», «Ловушки», «Картошка», «Выше ноги от земли», «Лапта», эстафеты.	13	
Итого:			68 часов	

Список литературы:

1. Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник/ И.С.Барчуков; под общ. ред. Г.В. Барчуковой. – 4-е изд., стер. – М.: КНОРУС, 2017. – 368 с. – (Среднее профессиональное образование).
2. Голощапов Б.Р. История физической культуры и спорта: учебник для студ. учреждений проф. образования/ Б.Р. Голощапов. – 10-е изд., стер. - М.: Издательский центр «Академия», 2018. – 320 с.
3. Холодов Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник для студ. учреждений проф. образования/ Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 10-е изд., испр. - М.: Издательский центр «Академия», 2018. – 480 с.

Интернет – ресурсы:

1. http://revolution.allbest.ru/sport/00000729_0.html
2. http://window.edu.ru/window/library/pdf2txt?p_id=8434
3. <http://citadel.bstu.by/metod/tren/index.html>
4. http://window.edu.ru/window/catalog?p_rid=25539
5. http://www.skitalets.ru/books/trenirovka_baykovsky/
6. <http://kref.ru/list/sport/120391/>
7. http://www.gubkin.ru/faculty/humanities/chairs_and_departments/physical_education/lecture/lecture6.php
8. <http://lib.com.ru/Military%20Science/18403.htm>
9. <http://www.kursach.com/fizkultura-i-sport-zdorhttp://herzenffk.my1.ru/load/30-1-0-42>
10. <http://www.infosport.ru/press/tpfk>
11. <http://www.infosport.ru/press/fkvot>
12. <http://www.shkola - press.ru>
13. <http://www.informika.ru>
14. <http://www.geocities.com/Athens/Academy/9997>
15. <http://www.gpntb.ru>
16. <http://www.rsl.ru>
17. <http://www.tcdifor.com/nike/history.htm>
18. <http://www.tcdifor.com/nike/about.htm>
19. <http://esport.com.ua/Stranica/Prinadleg/Proizvoditeli/Adidas/2.htm>
20. <http://buhgal.narod.ru/PEOPLE/adidas.htm>
21. <http://www.adfdas.ru/about.asp>
22. <http://www.adidas.corh>
23. http://www.sportmir.ru/brand_name/reebok/reebok_history.html
24. <http://esport.com.ua/Stranica/Prinadleg/Proizvoditeli/Reebok/2.htm>
25. <http://esport.com.ua/Stranica/Prinadleg/Proizvoditeli/Reebok/3.htm>
26. <http://esport.com.ua/Stranica/Prinadleg/Proizvoditeli/Puma/1.htm>
27. <http://www.spi.infonet.by/sport/about.htm>

