

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДСКОГО ОКРУГА
«ГОРОД ЙОШКАР-ОЛА»
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №7 Г. ЙОШКАР-ОЛЫ»

ПРИНЯТО
педагогическим советом
От « 30 » 08 2023.
Протокол № 1



УТВЕРЖДАЮ
МБОУ «СОШ №7»
Жубрина Н.В.
« 30 » 08 2023г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА
«СТУПЕНЬКА К УСПЕХУ»**

ID программы: 5841
Направление программы: социально-педагогическая
Уровень программы: комплексная
Категории и возраст обучающихся: 12-18 лет
Срок освоения программы: 1 год
Объем часов: 68 часов в год
Сокольникова Тамара Ивановна, учитель физической культуры

Йошкар-Ола
2023

1. Комплекс основных характеристик образования

1.1 Пояснительная записка

В современном веке остро встает проблема повышения социально-экономического потенциала. Важную роль в ее решении играет система образования. В законе Российской Федерации «Об образовании» указано на то, что необходимо развивать творческие возможности одаренных детей, которые в дальнейшем станут носителями ведущих идей общества. Активный поиск и развитие одаренных детей должно стать одним из основных направлений системы образования. Современное общество уделяет большое внимание уникальным способностям ребенка, так как образование и воспитание личностей с такими способностями помогут решить актуальные проблемы и обеспечить развитие научно-технического, культурного и экономического прогресса.

Одаренные дети – это дети, обладающие врожденными высокими интеллектуальными, физическими, творческими, коммуникативными способностями. Одаренный ребенок – это особенный ребенок, и ему не всегда подходят требования стандартной образовательной системы. Мы давно стали искать всевозможные формы и методы работы с одаренными детьми, но на первое место выдвигали развитие физических качеств, на второе – интеллектуальных способностей, а творчеству отводилась мало важная роль. Чуть более десятилетия появились олимпиады по физической культуре, где большое внимание стало уделяться не только практической, но и теоретической стороне вопроса. А эти вопросы требуют не только углубленных знаний и эрудиции, но и поиска нестандартных решений, творческого подхода, оригинального мышления. Поэтому существенных сдвигов к лучшему можно добиться, если стимулировать творческую работу ребенка. Тем более, что американский ученый Джозеф Рензулли определил одаренность как сочетание трех основных характеристик: интеллектуальных способностей, волевой настойчивости и творчества.

Нашим ученикам предоставляется широкая возможность участвовать в различных олимпиадах, конкурсах, интеллектуальных марафонах, проектах, как в очной, так и в заочной, дистанционной форме через сайты Интернета. Работа по развитию интеллектуального потенциала, творческих способностей и личностных качеств у учащихся – сложная и многогранная. Поэтому необходимо разрозненные элементы собрать в единое целое, то есть систематизировать и модернизировать всю работу с одаренными детьми в области физкультуры, которая будет направлена на изучение и решение проблем детей с высоким физическим и интеллектуальным потенциалом, на создание условий для развития природных задатков, творческого саморазвития и самореализации.

Проблема работы с одаренными детьми чрезвычайно **актуальна** и значима, прежде всего, потому, что полное раскрытие одаренности ребенка важно не только для него самого, но и для общества в целом. Российскому обществу нужны люди инициативные, интеллектуальные, творческие, обладающие нестандартным мышлением, а также здоровые и физически развитые.

Министерство образования и науки Российской Федерации впервые включило физическую культуру в перечень учебных предметов, по которым проводится Всероссийская предметная олимпиада школьников. Приказом министра был утвержден состав оргкомитета олимпиады и состав соответствующих предметных комиссий. Всероссийская олимпиада школьников по физической культуре представляет собой конкурсное испытание учащихся основной и средней школы — юношей и девушек (раздельно). Конкурсное испытание состоит из заданий практического и теоретико-методического характера. Практическое задание заключается в выполнении упражнений базовой части учебной программы по физической культуре по разделам: гимнастика, легкая атлетика, баскетбол, волейбол, футбол. Теоретико-методическое задание заключается в ответах на тестовые вопросы. Тематика вопросов соответствует

требованиям к уровню знаний выпускников основной и средней школы по образовательной области предмета «Физическая культура». Согласно Положению о Всероссийской предметной олимпиаде школьников, выделяются следующие этапы олимпиады:

Школьный — организуется общеобразовательными учреждениями в октябре. Участие в нём могут принимать желающие учащиеся 5—11 классов школ, имеющие высокий уровень физической подготовленности и соответствующую теоретическую базу.

Муниципальный — организуется органами местного самоуправления или местными органами управления образования в ноябре-декабре. В данном этапе принимают участие победители и призёры школьного этапа олимпиады, выполнившие не менее 50% конкурсного задания.

Региональный — организуется совместно государственными органами управления образованием субъектов Российской Федерации и советами ректоров высших учебных заведений в январе-феврале. Участниками данного этапа становятся победители и призёры муниципального уровня.

Заключительный — организуется Министерством образования и науки и проводится в апреле. Участники на заключительный этап выбираются исключительно из победителей и призёров регионального этапа. В программу олимпиады включены две группы заданий, выбранных из содержания практического и теоретико-методического разделов учебной программы по физической культуре. Практические задания заключаются в выполнении упражнений из разделов: гимнастика, спортивные игры и легкая атлетика. Проверка подготовленности участников олимпиады по каждому разделу осуществляется в соответствии с разработанными правилами и регламентом конкурсных испытаний. В соответствии с приказом Министерства образования и науки Российской Федерации победители Всероссийской олимпиады, выявленные в ходе проведения заключительного этапа, получают преимущественное право на зачисление в центральные высшие учебные заведения в области физической культуры, а победители республиканские или областные высшие учебные заведения.

Актуальность и обоснование. Олимпиада представляет собой нечто большее, чем отбор абитуриентов. Она сегодня имеет все признаки общественного движения, нацеленного на формирование высокой культуры тела, духа и разума современного человека. Олимпиада по физической культуре должна приобрести массовый характер, пробудить в школьниках желание самостоятельно заниматься физическими упражнениями и стремиться к здоровому образу жизни. С каждым годом количество участников Всероссийских олимпиад школьников растёт, что свидетельствует о повышении ее популярности. Олимпиада - это наиболее эффективное средство развития, выявления способностей и интересов учащихся. Учителями осуществляется теоретическая и практическая подготовка школьников к олимпиаде, как на уроке, так и во внеурочной деятельности, поэтому грамотно спланированная работа позволит достичь высоких результатов. На основании вышеизложенного и в связи с социальным запросом (программа развития школы, желание способных учащихся и их родителей) разработана программа подготовки учащихся к участию во Всероссийской олимпиаде школьников по физической культуре.

Практическая значимость программы заключается в том, что она может использоваться педагогами общеобразовательных учреждений, содержит рекомендации по диагностике одаренных, определяет план действий по достижению поставленных целей.

Новизна программы состоит в гармоничном сочетании теоретических и практических диагностик (тестирование физической подготовленности, теппинг-тест). В этой программе найдет свое место модульная подпрограмма «Лестница успеха», которая

скорректирует работу с талантливыми детьми, желающими участвовать во Всероссийской олимпиаде по предмету «Физическая культура».

Направления программы: Физкультурно-спортивная

Уровень освоения: Базовый

Отличительные особенности:

Данная программа является модифицированной и имеет как оздоровительное так и прикладное значение. Особенностью данной программы является то, что есть четкие критерии выполнения норм, которые нужно выполнять только согласно положению. Программа в рамках дополнительного образования предусматривает проведение теоретических и практических занятий, выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях и инструкторскую практику.

Этапы программы:

Работа с одаренными детьми в области физического воспитания проводится ежегодно, но для активизации и систематизации работы создана программа «Ступеньки успеха».

Программа разработана для реализации в основной и старшей школе (5-11 класс). Ее реализацию предполагается осуществить в течение 1 года в 3 этапа:

1 этап – диагностико-прогностический: разработка программы, обеспечивающей качественное образование различным категориям учащихся. Диагностика и прогнозирование.

2 этап – практический: реализация программы и оценка ее эффективности.

3 этап – аналитико-обобщающий: анализ итогов реализации программы.

Нормативно-правовая база:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. №678-р «О реализации концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 5 августа 2020 г. № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03 сентября 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
- Распоряжения Правительства Республики Марий Эл от 2 июля 2019 года № 301-р «О реализации мероприятий по формированию современных управленческих и организационно-экономических механизмов в системе дополнительного образования детей, в том числе по внедрению целевой модели развития региональных систем, дополнительного образования детей в рамках федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование»,

- Постановления Правительства Республики Марий Эл от 26 февраля 2021 года № 81 «О внедрении целевой модели развития региональной системы дополнительного образования детей, системы персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Республике Марий Эл»
- Конвенция ООН о правах ребенка (1989 год).
- Федеральный закон РФ от 29.12.2012 г. № 273 - ФЗ «Об образовании в РФ».
- Конституция Российской Федерации (12 декабря 1993 года).
- Закон Российской Федерации «Об общественных объединениях».
- Федеральный закон от 24.07.1998 г. № 124 – ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в РФ».
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации 2015 – 2025 г.
- Федеральный закон РФ от 28.06.1995 г. № 98 «О государственной поддержке молодежных и детских общественных объединений».
- Федеральный государственный стандарт общего образования.
- Указ Президента РФ от 29.10.2015 г. № 536 «О создании Общероссийской общественно-государственной детско-юношеской организации «Российское движение школьников»
- Устав МБОУ «СОШ №7»

1.2 Цели и задачи программы:

Цели программы: подготовить учащихся к участию в муниципальном и региональном этапах Всероссийской олимпиады школьников по физической культуре; создать оптимальные условия подготовки учащихся для достижения успеха и раскрытия их потенциальных возможностей.

Основные задачи программы:

- Формировать целостное представление о физической культуре как важном факторе формирования всесторонней личности;
- формировать устойчивые мотивы и потребности в постоянном физическом самосовершенствовании;
- расширять теоретические знания и двигательный опыт физкультурно-спортивной деятельности, прививать практические умения организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой;
- выявлять и приобщать к участию наиболее подготовленных школьников, добившихся высоких результатов в развитии физической культуры.

Участники программы: программа рассчитана на учащихся 5 – 11 классов, проявивших активность в учебном процессе, достигших высокого уровня физической подготовленности по всем разделам школьной программы и глубоких знаний в области физической культуры и спорта. Подготовка к олимпиаде предполагает:

- индивидуальную работу с учащимися по совершенствованию физических качеств и технической подготовки по лёгкой атлетике, баскетболу, волейболу, футболу, спортивной гимнастике с элементами акробатики;
- индивидуальную работу с учащимися по теоретической части олимпиады – тестирование знаний в области теории и методики физической культуры и спорта в открытой и закрытой формах;
- дистанционную работу через сайт учителя, использование электронных пособий, учебных платформ.

1.3. Объем программы:

2 занятия в неделю по 1 часу. Количество учебных часов-68 часов в год.

1.4. Содержание программы «Ступенька к успеху»

Главной специфической чертой функционирования дополнительного образования в лицее должна быть опора на содержание основного образования. Интеграция основного и дополнительного образования может обеспечить:

- Целостность всей образовательной системы школы во всем многообразии;
- определённую стабильность и постоянное развитие;
- необходимый уровень знаний, умений, навыков обучающихся и развитие эмоционально-образной сферы, формирование духовно-нравственных качеств, социальной активности;
- сохранение здорового консерватизма системы и более активного использования инновационных педагогических идей, образовательных моделей, технологий;
- поддержку существующих лицейских традиций и поиск новых путей организации жизни ученического и педагогического коллективов;
- сохранение лучших сил педагогического коллектива и приглашение новых людей, готовых работать с детьми.

Деятельность по освоению дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности осуществляется через различные объединения детей по интересам. При этом основным способом организации деятельности детей является их объединение в учебные группы, т.е. группы обучающихся с общими интересами, которые совместно обучаются по единой программе в течение учебного года. Учебная группа (в той или иной ее разновидности) является основным способом организации деятельности детей практически в любом из видов детских объединений. В них могут заниматься дети от 12 до 18 лет. Каждый ребенок может заниматься в одной или нескольких группах.

Цели, задачи и содержание деятельности учебных определяются на основе программ педагогов дополнительного образования, разработанных ими самостоятельно. Программа реализуется педагогом через учебный план занятий, который составляется на весь период обучения. Обучающиеся, показавшие высокий уровень достижений и результатов, могут заниматься по индивидуальным программам.

Работа обучающихся в учебной группе строится на принципах сотрудничества и самоуправления, сочетания коллективной и индивидуальной деятельности.

Содержание и материал программы дополнительного образования детей должны быть организованы по принципу дифференциации в соответствии со следующими уровнями сложности:

1. «Стартовый уровень». Предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы.

2. «Базовый уровень». Предполагает использование и реализацию таких организации материала,

которые допускают освоение специализированных знаний и языка, гарантированно обеспечивают трансляцию общей и целостной картины в рамках содержательно-тематического направления программы.

3. «Продвинутый уровень». Предполагает использование форм организации материала, обеспечивающих доступ к сложным (возможно узкоспециализированным) и нетривиальным разделам в рамках содержательно- тематического направления

программы. Также предполагает углубленное изучение содержания программы и доступ к околопрофессиональным и профессиональным знаниям в рамках содержательно-тематического направления программы.

Каждый участник программы должен иметь право на стартовый доступ к любому из представленных уровней, которое реализуется через организацию условий и процедур оценки

Изначальной готовности участника (где определяется та или иная степень готовности к освоению содержания и материала заявленного участником уровня).

Каждый из трех уровней должен предполагать универсальную доступность для детей с любым видом и типом психофизиологических особенностей.

1.5. Планируемые результаты.

В результате реализации программы учащиеся получают возможность развивать знания, умения и навыки в области физической культуры и спорта, на основе демонстрации которых:

- будут выявлены наиболее талантливые школьники для участия в муниципальном и региональном этапах олимпиады по предмету «Физическая культура» - победители и призёры школьного и муниципального этапов;
- повысится уровень образованности учащихся в области физической культуры и спорта;
- повысится престиж и качество преподавания предмета «физическая культура» в школе.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Учебный план дополнительной общеобразовательной комплексной программы

«Ступенька к успеху»

Подготовка учащихся к олимпиаде по физической культуре строится в соответствии с учебно-тематическим планом:

№	Название темы:	Кол-во часов	Характер подготовки	
			Теория (час)	Практика (час)
1	Вводное занятие. Инструктаж.	1	1	-
2	1.Физические качества спортсмена, физическая подготовка и подготовленность. 2.Развитие быстроты и координации.	6	2	4
3	1.Самоконтроль. Осанка человека. 2.Развитие скоростной выносливости.	4	2	2
4	1.Режим дня. Здоровое питание. Лёгкая атлетика. 2. Развитие скоростной выносливости.	4	2	2
5	1.Вредные привычки. Волейбол. 2.Технические приёмы волейбола.	5	1	4
6	1.Баскетбол. 2.Технические приёмы баскетбола.	5	1	4
7	1.Футбол. 2.Технические приёмы футбола.	5	1	4

8	1.Гимнастика. 2.Техника выполнения акробатических упражнений.	5	1	4
9	1.Закаливание. Лыжная подготовка. 2.Техника выполнения акробатических упражнений. 3.Техника выполнения игровых упражнений из раздела «Спортивные игры». 4.Функциональная подготовка.	4	1	3
10	1.Олимпийские игры. 2.Техника выполнения акробатических упражнений. 3.Техника выполнения игровых упражнений из раздела «Спортивные игры». 4.Функциональная подготовка.	7	3	4
11	1.Теория и методика физической культуры и спорта. 2.Техника выполнения акробатических упражнений. 3.Техника выполнения игровых упражнений из раздела «Спортивные игры». 4.Функциональная подготовка.	18	15	3
12	Участие в школьном и муниципальном этапах олимпиады.	4	2	2
	ИТОГО:	68	32	36

2.2. Календарный учебный график дополнительной общеобразовательной комплексной программы «Ступеньки к успеху» на 2023-2024 учебный год.

№ занятий	Темы занятий	Даты занятий
1	Вводное занятие. Инструктаж.	
2-7	Физические качества спортсмена, физическая подготовка и подготовленность. Развитие быстроты и координации.	
8-11	Самоконтроль. Осанка человека. Развитие скоростной выносливости.	
12-15	Режим дня. Здоровое питание. Лёгкая атлетика. Развитие скоростной выносливости.	
16-20	Вредные привычки. Волейбол. Технические приёмы волейбола.	
21-25	Баскетбол. Технические приёмы баскетбола.	
26-30	Футбол. Технические приёмы футбола.	
31-35	Гимнастика. Техника выполнения акробатических упражнений.	

36-40	Закаливание. Лыжная подготовка. Техника выполнения акробатических упражнений. Домашнее задание на лето.	
41-48	Олимпийские игры. Техника выполнения акробатических упражнений.	
49-66	Теория и методика физической культуры и спорта. Техника выполнения акробатических упражнений.	
67-68	Участие в школьном и муниципальном этапах Всероссийской олимпиады школьников	

2.4. Условия реализации программы

Методическое обеспечение программы: подготовка к олимпиаде предполагает индивидуальную работу с учащимися, а также самостоятельную работу учащихся по решению тестов в области теории физической культуры и спорта (домашние задания) с использованием:

- учебников по предмету;
- учебно-методических и наглядных пособий;
- словарей и справочников по теории и методике физической культуры и спорта;
- сборников тестов по теоретико-методической части подготовки;
- сетевого взаимодействия с педагогом (личный сайт педагога, социальные сети);
- ИКТ-материалы: презентации, электронные словари, обучающие платформы.

Материально-техническое обеспечение: при подготовке учащихся к олимпиаде по физической культуре необходим чистый спортивный зал, спортивное оборудование и инвентарь, учебный кабинет, персональный компьютер или компьютерный класс, возможность выхода в интернет.

Кадровое обеспечение

ФИО педагога, реализующего программу	Должность, место работы	Образование
Сокольникова Тамара Ивановна	Учитель физической культуры, высшей категории	высшее

Информационное обеспечение

<https://vk.com/public187315046>- страничка ВКонтакте Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Средней общеобразовательной школы №7 г. Йошкар-Олы»

2.5. Формы, порядок текущего контроля и промежуточной аттестации.

Контроль готовности учащихся к участию в олимпиаде, оценка ЗУН в области физической культуры и спорта проводится согласно положению и рекомендациям о проведении школьного и муниципального этапов олимпиады: практическая часть – техническое выполнение упражнений, приближенное к эталону и достижение высоких показателей двигательной подготовленности, теоретическая часть – выполнений теста с результатом не менее 50% от максимального.

Для оценки достижений учащихся учитель использует как стандартные, так и разрабатывает новые средства:

- таблицы уровня физической подготовленности;
- тестовые задания (бумажный, электронный вариант);
- таблицы выполнения контрольных упражнений технико-скоростного характера;
- видео-записи выполнения гимнастических упражнений;
- самоконтроль, взаимоконтроль.

2.6. Оценочные материалы.

Мониторинга результатов работы детского объединения по годам. Мониторинг включает в себя показатели и критерии, в соответствии с планируемыми результатами программы. Критерии и показатели для отслеживания результативности каждый педагог определяет самостоятельно, исходя из направления деятельности и особенностей своей программы.

2.7. Материально-техническое обеспечение.

При подготовке учащихся к олимпиаде по физической культуре необходим чистый спортивный зал, спортивное оборудование и инвентарь, учебный кабинет, персональный компьютер или компьютерный класс, возможность выхода в интернет.

2.8. Список источников.

1. Богданова В.А. Словарь специальных терминов по теории физической культуры и спорта / В.А. Богданова; Тюмен. гос. ун-т, фак. физ. культуры. - Тюмень: Вектор Бук, 2005. - 134 с.
2. Гимнастика. Учебник/ Журавин М.Л. и др. – М.: «Академия», 2001.
3. Жилкин А.И. и др. Лёгкая атлетика: Учебное пособие/ М.: «Академия», 2003.
4. Зацюрский В.М. Физические качества спортсмена. – М.: Ф и С, 1966. – 200 с.
5. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры в школе. – М.: ВЛАДОС, 2003. -176 с.
6. Нестеровский Д.И.. Баскетбол: Теория и методика обучения: Учебное пособие. – М.: «Академия», 2004.
7. Петров П.К.. Методика преподавания гимнастики в школе: Учебник – М.: «Владос», 2003.
8. Семёнова Г.И., Городничева Н.Я. Развитие физических качеств: Учебно-методическое пособие. – Тобольск: ТГПИ им. Д.И.Менделеева, 2002. – 44 с.
9. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения: Учебник/ Ю.Д.Железняк, Ю.М.Портнов и др. – М.: «Академия», 2002.
10. Сборники тестов олимпиад по предмету «физическая культура» прошлых лет.
11. Физическая культура в школе. Учебно-методический журнал. – М.: «Школа-Пресс», 2000-2013.
12. Физическая культура: Учебник для учащихся 7-9 классов обще-образовательных учреждений / В.И.Лях, А.А. Зданевич; Под общей редакцией В.И.Ляха. - М.: «Просвещение», 2008.
13. Физическая культура: Учебник для учащихся 10-11 классов обще-образовательных учреждений / В.И.Лях, А.А. Зданевич; Под общей редакцией В.И.Ляха. - М.: «Просвещение», 2008.
14. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С.. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие – М.: «Академия», 2003.
15. Обучающие платформы РЭШ и Moodle <https://resh.edu.ru/>;

[http://do.hmao.pro/course/index.php?categoryid=54.](http://do.hmao.pro/course/index.php?categoryid=54)

16. Интернет-ресурсы: персональный сайт

педагога [http://kugaevskaya.ucoz.ru/index/olimpiada/0-65;](http://kugaevskaya.ucoz.ru/index/olimpiada/0-65)

[http://kugaevskaya.ucoz.ru/index/testy_po_olimpijskomu_dvizheniju/0-83;](http://kugaevskaya.ucoz.ru/index/testy_po_olimpijskomu_dvizheniju/0-83)

[http://kugaevskaya.ucoz.ru/index/testy_po_zozh/0-82;](http://kugaevskaya.ucoz.ru/index/testy_po_zozh/0-82)

[http://kugaevskaya.ucoz.ru/index/testy_po_ljogkoj_atletike/0-77;](http://kugaevskaya.ucoz.ru/index/testy_po_ljogkoj_atletike/0-77)

[http://kugaevskaya.ucoz.ru/index/moi_raboty/0-73.](http://kugaevskaya.ucoz.ru/index/moi_raboty/0-73)