

**казенное общеобразовательное учреждение  
Ханты-Мансийского автономного округа – Югры  
«Сургутская школа с профессиональной подготовкой  
для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»**

Утверждена:  
приказом № 223  
от 31 августа 2021 г.

Согласована:  
Управляющим советом  
протокол № 1  
от 31 августа 2021 г.

Рассмотрена:  
на заседании  
педагогического совета  
протокол № 1  
от 31 августа 2021 г.

**АДАптированная дополнительная  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ (общеразвивающая) ПРОГРАММА**

**ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ МНОГОБОРЬЕ**

Срок реализации программы: 1 год

Возраст обучающихся: 12-18 лет

Количество часов в год: 97.5 часов

Педагог, реализующий программу: Исламов Ильшат Нагимович

## Пояснительная записка

Адаптированная дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Функциональное многоборье» разработана Исламовым И.Н., педагогом дополнительного образования КОУ «Сургутская школа с профессиональной подготовкой».

Программа является модифицированной, разработана на основе программы по «Функциональному многоборью» в соответствии с требованиями Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» и соответствует концепции развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р), а так же порядку организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утвержден Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. N 1008). Структура программы разработана в соответствии с приложением к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки России от 11.12.2006 № 06-1844 «Примерные требования к программам дополнительного образования детей», предназначена для работы с детьми с ограниченными возможностями здоровья.

Данная программа разработана на год и рассчитана на обучающихся 5-11 классов. Занятия проводятся 3 раза в неделю по 1,5 часа, 153 часа в год.

В дни карантина и активированные дни адаптированная дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа реализуется в полном объеме, используя дистанционную форму обучения.

В объединение «Функциональное многоборье» обучающиеся принимаются по письменному заявлению родителей (законных представителей), с учетом желания детей и медицинского допуска.

### **Актуальность и новизна**

Обучающиеся с ОВЗ требуют особого внимания со стороны преподавателей физической культуры. С одной стороны, дети, которые обучаются в школах разных видов, имеют различные физиологические дефекты, при которых обычные уроки физической культуры невозможны. С другой стороны, именно этим детям необходима физическая нагрузка, адекватная их заболеваниям, дающая шанс противостоять недугу. В спортивно-массовой и физкультурно-оздоровительной работе в КОУ «Сургутская школа с профессиональной подготовкой» особое место отводится двум направлениям: первое – это физкультурно-оздоровительное, второе – спортивно-массовое.

Создание условий для реализации прав детей с ограниченными возможностями здоровья является одной из приоритетных задач развития образования Югры. Обучение детей-инвалидов и детей с ограниченными возможностями здоровья регламентируется более чем 40 нормативными актами Ханты-Мансийского автономного округа - Югры, в соответствии с которыми дети данной категории обеспечиваются медико-психологическим сопровождением и специальными условиями для обучения в образовательных учреждениях общего типа, а при наличии соответствующих показаний – в специальных дошкольных учреждениях, школах и школах-интернатах.

Занятия функциональным многоборьем - один из наиболее массовых разновидностей физической активности.

Занятия являются общедоступными благодаря разнообразию видов координационных упражнений и движений, большому количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься в любое время года.

С целью реабилитации и социализации данной категории детей ежегодно проводятся Всероссийские, окружные и городские соревнования для детей и подростков с ограниченными возможностями здоровья.

Содержание Адаптированной дополнительной общеобразовательной программы по функциональному многоборью направлена на пропаганду здорового образа жизни среди детей и подростков, на формирование у подрастающего поколения основных норм и правил социума.

Основой упражнений являются естественные и жизненно важные движения человека: ходьба, бег, прыжки и дополнительные упражнения для укрепления мышц ног, рук, туловища и мышечного корсета.

При составлении программы учитывались все последние достижения в области теории, методики и практики проведения занятий по функциональному многоборью.

**Педагогическая целесообразность:** занятия в секции по функциональному многоборью оказывают на детей с ОВЗ огромное воспитывающее воздействие. Спортивная группа становится коллективом, активным фактором формирования сознательной дисциплины, морально – волевых качеств личности. Программа позволяет постепенно осваивать элементы упражнений функционального многоборья. При этом используется принцип - от простого к сложному, от известного к неизвестному на которых строится образовательный процесс, что дает возможность последовательно обучать детей новым, более сложным двигательным действиям.

### **Цели:**

- овладение базовым уровнем знаний, умений и навыков по функциональному многоборью;
- создание условий для развития двигательной активности обучающихся, путем вовлечения их в регулярные занятия функциональным многоборьем.

### **Задачи:**

#### Образовательные:

- формирование у учащихся теоретических знаний в области функционального многоборья;
- обучение учащихся основам техники элементов функционального многоборья;
- подготовка подростков к сдаче норм ГТО.

#### Развивающие:

- развитие у обучающихся способности к оценке скоростно-силовых параметров движений;
- формирование умения самостоятельно заниматься спортом;
- развитие и совершенствование двигательных умений и навыков;
- повышения уровня общей физической подготовки;
- овладение специальной техникой с целью повышения эффективности в выполнении упражнений.

#### Воспитательные:

- воспитание у школьников нравственных и волевых качеств, потребности в здоровом образе жизни;
- воспитание и развитие организаторских способностей через самостоятельное выполнение упражнений;
- формирование у школьников мотивированной потребности в систематических занятиях функциональным многоборьем.

Программа ориентирована на сохранение и поддержание в норме физических качеств, а также формирование здорового образа жизни занимающихся. При правильной организации тренировочного процесса по функциональному многоборью, занятия обладают большим оздоровительным эффектом, высокой эмоциональностью, стимулируют познавательные способности, служат средством восстановления физических сил, а также сплочению в коллективе.

Одновременно с этим на всех этапах тренировки решается задача повышения их технической подготовленности. Успешное решение этой задачи возможно лишь при условии достижения высокой эффективности развития детей, что позволяет заложить основы правильных двигательных навыков. В среднем школьном возрасте умеренная возбудимость и

реактивность, а также высокая пластичность нервной системы способствуют лучшему и более быстрому освоению двигательных навыков.

## **Ожидаемые результаты**

По окончании **первого года** обучения обучающиеся должны:

### **Знать:**

- основы истории развития функционального многоборья в России;
- психо-функциональные особенности собственного организма;
- основы личной гигиены, причины травматизма при занятии функциональным многоборьем и правила его предупреждения.

### **Уметь:**

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать с взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения.

По окончании **второго года** обучения обучающиеся должны:

### **Знать:**

- особенности развития избранного вида спорта;
- возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;
- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью.

### **Уметь:**

- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- использовать приобретенные знания и умения в практической и игровой деятельности;
- в повседневной жизни включать занятия спортом в активный отдых и досуг;
- организовать самостоятельно занятия функциональным многоборьем с группой товарищей.

Важное место в реализации программы отводится контролю. Этап контроля важен не только как механизм сбора информации в тренировочном процессе, а так же, как инструмент в достижении поставленных целей.

Контроль в рамках реализации программы носит мотивационно - стимулирующий и корректирующий характер.

### **Виды контроля:**

Текущий контроль - для определения реакции организма занимающихся на нагрузку после занятия.

Этапный (промежуточный) контроль - для получения информации о кумулятивном (суммарном) тренировочном эффекте, полученном на протяжении одной учебной четверти или полугодия.

Итоговый контроль - в конце учебного года для определения успешности выполнения годового плана-графика тренировочного процесса, степени решения поставленных задач, выявления положительных и отрицательных сторон процесса физического воспитания и его составляющих.

## Оценка достижения результатов

Оценка достижения результатов ведётся как в ходе текущего и промежуточного контроля, так и в ходе выполнения итоговых проверочных работ (тестирование физических качеств обучающихся), сдачи контрольных нормативов (Приложение 1).

### Основными методами оценки являются:

- **метод наблюдения.** Метод открытого наблюдения заключается в том, что обучающиеся знают, кого и что будет оценивать педагог;

Метод скрытого наблюдения состоит в том, что обучающимся известно лишь то, что педагог будет вести наблюдение за определенными видами двигательного действия;

- **вызов.** Метод вызова используется для выявления достижений отдельных обучающихся в усвоении программного материала и демонстрации группе образцов правильного выполнения двигательного действия;

- **упражнения.** Метод упражнений предназначен для проверки уровня владения отдельными умениями и навыками;

- **комбинированный.** Комбинированный метод состоит в том, что педагог одновременно с проверкой знаний оценивает качество освоения техники соответствующих двигательных действий.

### Формы подведения итогов реализации программы.

Основной формой подведения итогов по каждой теме и разделу адаптированной дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы по функциональному многоборью является сдача специализированных нормативов, а также выступления занимающихся на соревнованиях городского и регионального уровней.

### Учебно-тематический план

№ п/п	Содержание материала	Количество часов в год
1.	<b>Теоретическая подготовка:</b>	<b>6</b>
1.1	Вводное занятие. Правила техники безопасности при занятии по функциональному многоборью.	1,5
1.2	Гигиенические требования к занимающимся.	1,5
1.3	Влияние физических упражнений на организм спортсмена.	1,5
1.4	Общая характеристика спортивной подготовки. Воспитание нравственных и волевых качеств.	1,5
2.	<b>Практическая подготовка:</b>	<b>147</b>
2.1	Общая физическая подготовка.	30
2.2	Специальная физическая подготовка.	15
2.3	Техническая подготовка.	31,5
2.4	Тактическая подготовка.	19,5
<b>Всего часов:</b>		<b>153</b>

## Содержание изучаемого курса

Программный материал	Содержание обучения	Основные требования к знаниям и умениям обучающихся в конце изучаемой темы
<p><b>Теоретическая подготовка:</b> Правила техники безопасности при занятии по функциональному многоборью.</p> <p>Гигиенические требования к занимающимся.</p> <p>Влияние физических упражнений на организм спортсмена</p> <p>Общая характеристика спортивной подготовки. Воспитание нравственных и волевых качеств.</p>	<p>Поведение, техника безопасности, оказание первой медицинской помощи при травмах.</p> <p>Спорт и здоровье. Питание, личная гигиена. Особенности одежды на занятиях. Общие понятия о гигиене. Личная гигиена, уход за кожей, волосами, ногтями. Гигиена сна. Значение водных процедур.</p> <p>Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Значение систематических занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, развитие физических способностей.</p> <p>Основы ходьбы, бега. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата. Техника. Правила проведения соревнований. Воспитание нравственных и волевых качеств.</p>	<p>Знать правила проведения соревнований в различных дисциплинах.</p> <p>Знать общие знания о гигиене.</p> <p>Знать влияние физических упражнений на организм занимающихся.</p> <p>Знать общие понятия о физических упражнениях.</p>
<p><b>Практическая подготовка:</b> Общая физическая подготовка</p>	<p>Физическая подготовка. Челночный бег, кросс, изучение упражнения. Рывки и толчки различных снарядов. Отработка техники передвижения. Передвижение спиной вперед, повороты. Подтягивание, приседание, пресс, длительный бег, подвижные игры. Общеразвивающие упражнения с набивным мячом, игра в гандбол. Эстафета на закрепление и совершенствование технических приемов.</p> <p>Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей, прыжки. Тренировка выносливости, изменение направления движений по сигналу.</p> <p>Комбинации из освоенных элементов техники передвижений, применение их в</p>	<p>Правильно выполнять физические упражнения</p>

Специальная физическая подготовка	игре. Специальные упражнения. Развитие координационных способностей. Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей, прыжков. Развитие координационных способностей. Развитие быстроты, силы и выносливости.	Технически правильно выполнять упражнения.
Техническая подготовка	Изучение новых технических приемов.	Технически правильно выполнять упражнения.
Тактическая подготовка	Изучение индивидуальных тактических действий.	Знать правила. Правильно выполнять физические упражнения

### **Кадровые ресурсы**

Адаптированную дополнительную общеобразовательную (общеразвивающую) программу «Функциональное многоборье» реализует педагог дополнительного образования, имеющий соответствующее образование, подтвержденное дипломом.

### **Методическое обеспечение программы.**

В реализации программы по функциональному тренингу используются следующие методы:

- словесный метод – включает в себя рассказ, беседу, объяснение основных понятий, терминов, правил «функционального многоборья»;
- практический метод – включает в себя: специализированные упражнения, направленные на овладение навыками, а также конкретными техническими действиями; практические занятия, направленные на отработку и совершенствование полученных умений и навыков, тестирование физических качеств;
- наглядный метод – включает в себя демонстрацию технических, тактических, а также наглядный показ специальных, подводящих упражнений.

### **Материально-техническое обеспечение**

1. Спортивный зал
2. Тренажерный зал (функциональные тренажеры)
3. Футбольные мячи -5 шт.
4. Фишки -10 шт.
5. Мячи баскетбольные и футбольные -10 шт.
6. Мячи набивные -3 шт.
7. Скакалки -10 шт.
8. Секундомер – 1 шт.
9. Свисток -1 шт.
10. Спортивные снаряды (гири, гантели, штанги)
11. Канат – 2 шт.

**Нормативы оценки физического развития обучающихся**

<b>Норматив</b>	<b>Возраст</b>	<b>Низкий (1 балл)</b>	<b>Средний (2 балла)</b>	<b>Высокий (3 балла)</b>
<b>Бег 30м/сек.</b>	10-12	6,3 и выше	6,1-5,5	5,0 и выше
	13	6-"	5,8-5,4	4,9 - "
	14	5,9 - "	5,6-5,2	4,8 - "
	15	5,8 - "	5,5-5,1	4,7-"
	16-18	5,5 - "	5,3-4,9	4,5 - "
<b>Челночный бег 3x10м/сек.</b>	10-12	9,7 и выше	9,3-8,8	8,5 и ниже
	13	9,3 - "	9,0-8,6	8,3 - "
	14	9,3 - "	9,0-8,6	8,3 - "
	15	9-"	8,7-8,3	8-"
	16-18	8,6 - "	8,4-8,0	7,7 - "
<b>Прыжок в длину с места, см</b>	10-12	140 и выше	160-180	195 и выше
	13	145 - "	165-180	200 - "
	14	150-"	170-190	205 - "
	15	160-"	180-195	210-"
	16-18	175-"	190-205	220 - "
<b>Наклон вперед из положения стоя, см</b>	10-12	2 и ниже	6-8	10 и выше
	13	2-"	6-8	10-"
	14	2-"	5-7	9-"
	15	3-"	7-9	11 -"
	16	4-"	8-10	12 - "
<b>Подтягивание на высокой перекладине из вися, кол-во раз (мальчики)</b>	10-12	1	4-5	6 и выше
	13	1	4-6	7-"
	14	1	5-6	8-"
	15	2	6-7	9-"
	16-18	3	7-8	10-"



<b>Отжимания</b>	10-12	5	10	15 и выше
	13	10	15	20-"
	14	15	20	25-"
	15	20	25	30-"
	16-18	25	30	35 -"
<b>Пресс за 30 секунд</b>	10-12	5	10	15 и выше
	13	10	15	20-"
	14	15	20	25-"
	15	20	25	30-"
	16-18	25	30	33 -"
<b>Прыжки со скакалкой за 20 сек</b>	10-12	7	11	12
	13	8	10	15
	14	10	15	20
	15	15	20	25
	16-18	20	25	30 -"

**Календарно-тематическое планирование**

№ п/п	Дата проведения		Тема занятия	Кол-во часов
	план	факт		
<b>I полугодие - 48 часов</b> Теоретическая подготовка – 3 часа Общая физическая подготовка -30 часов Специальная физическая подготовка – 15 часов				
1.			Техника безопасности на занятиях по функциональному тренингу. Гигиенические требования на занятиях по функциональному тренингу.	1,5
2.			История возникновения функционального тренинга. Упражнения на координацию.	1,5
3.			Упражнение на развитие координации.	1,5
4.			Правила соревнований по функциональному тренингу. Упражнение на развитие координации.	1,5
5.			Прием тестовых нормативов физического развития обучающихся, входной контроль.	1,5
6.			Прием тестовых нормативов физического развития обучающихся, входной контроль.	1,5
7.			Спортивная игра на выносливость «Кто больше?»	1,5
8.			Тренировка на выносливость верхнего плечевого пояса.	1,5
9.			Тренировка на выносливость ног.	1,5
10.			Тренировка на общую выносливость.	1,5
11.			Тренировка на силу верхнего плечевого пояса.	1,5
12.			Тренировка на развитие силы ног.	1,5
13.			Круговая тренировка с отягощениями	1,5
14.			Круговая тренировка с отягощениями	1,5
15.			Круговая тренировка с отягощениями	1,5
16.			Круговая тренировка с отягощениями	1,5

17.			Спортивная игра на силу «Кто больше?»	1,5
18.			Комплекс упражнений «Полоса препятствий».	1,5
19.			Комплекс упражнений «Полоса препятствий».	1,5
20.			Комплекс упражнений «Полоса препятствий».	1,5
21.			Работа с канатом. Перетягивания.	1,5
22.			Работа с канатом. Перетягивания.	1,5
23.			Работа с канатом. Перетягивания.	1,5
24.			Тренировки на развитие выносливости с гантелями.	1,5
25.			Тренировки на развитие выносливости с гирями.	1,5
26.			Тренировки на развитие выносливости со штангой	1,5
27.			Спортивная игра на скорость «Кто быстрее?»	1,5
28.			Комплекс упражнений «Полоса препятствий».	1,5
29.			Комплекс упражнений «Полоса препятствий».	1,5
30.			Тренировки на развитие силы с гантелями.	1,5
31.			Тренировки на развитие силы с гирями.	1,5
32.			Тренировки на развитие силы со штангой	1,5
33.			Спортивная игра на силу «Самый сильный»	1,5
34.			Работа с канатом. Перетягивания.	1,5
35.			Работа с канатом. Перетягивания.	1,5
36.			Работа с канатом. Перетягивания.	1,5
37.			Упражнения для развития силовых качеств.	1,5
38.			Комплекс упражнений «Полоса препятствий».	1,5
39.			Комплекс упражнений «Полоса препятствий».	1,5
40.			Спортивная игра на координацию «Самый, самый?»	1,5

41.			Упражнение на развитие координации.	1,5
42.			Упражнение на развитие координации.	1,5
43.			Упражнение на развитие координации.	1,5
44.			Упражнение на развитие координации.	1,5
45.			Сдача контрольных нормативов.	1,5
46.			Сдача контрольных нормативов.	1,5
47.			Учебная игра.	1,5
48.			Учебная игра.	1,5
<b>II полугодие - 54 часа</b> Теоретическая подготовка – 3 часа Техническая подготовка – 31,5 часов Тактическая подготовка - 19,5 час				
49.			Техника безопасности при занятиях с отягощениями	1,5
50.			Кроссовая подготовка. Бег 1 км.	1,5
51.			Кроссовая подготовка. Бег 1,5 км.	1,5
52.			Упражнения для развития мышц ног и таза.	1,5
53.			Упражнения для развития мышц ног и таза.	1,5
54.			Упражнения для развития быстроты.	1,5
55.			Упражнения для развития быстроты.	1,5
56.			Упражнения для развития координации.	1,5
57.			Упражнения для развития координации.	1,5
58.			Упражнения для развития силовых качеств.	1,5
59.			Упражнения для развития силовых качеств.	1,5
60.			Упражнения для развития силовых качеств.	1,5
61.			Легкоатлетические упражнения: низкий старт, бег на короткие дистанции.	1,5

62.			Легкоатлетические упражнения: низкий старт, бег на короткие дистанции.	1,5
63.			Бег с препятствиями. Кросс 2 км	1,5
64.			Бег с препятствиями. Кросс 3 км	1,5
65.			Гимнастические упражнения.	1,5
66.			Гимнастические упражнения.	1,5
67.			Гимнастические упражнения.	1,5
68.			Гимнастические упражнения.	1,5
69.			Тяжелоатлетические упражнения.	1,5
70.			Тяжелоатлетические упражнения.	1,5
71.			Тяжелоатлетические упражнения.	1,5
72.			Тяжелоатлетические упражнения.	1,5
73.			Упражнения гиревого спорта.	1,5
74.			Упражнения гиревого спорта.	1,5
75.			Упражнения гиревого спорта.	1,5
76.			Упражнения гиревого спорта.	1,5
77.			Упражнения силового троеборья.	1,5
78.			Упражнения силового троеборья.	1,5
79.			Упражнения силового троеборья.	1,5
80.			Упражнения силового троеборья.	1,5
81.			Упражнения на выносливость со скакалкой.	1,5
82.			Упражнения на выносливость со скакалкой.	1,5
83.			Упражнения на выносливость со скакалкой.	1,5
84.			Подвижные игры.	1,5
85.			Подвижные игры.	1,5

86.			Круговая тренировка.	1,5
87.			Круговая тренировка.	1,5
88.			Круговая тренировка.	1,5
89.			История возникновения ВФСК "ГТО"	1,5
90.			Виды нормативов ВФСК "ГТО"	1,5
91.			Подготовка к сдаче тестирований, нормативов ВФСК "ГТО"	1,5
92.			Подготовка к сдаче тестирований, нормативов ВФСК "ГТО"	1,5
93.			Подготовка к сдаче тестирований, нормативов ВФСК "ГТО"	1,5
94.			Работа с отягощениями.	1,5
95.			Работа с отягощениями.	1,5
96.			Работа с отягощениями.	1,5
97.			Работа с весом собственного тела.	1,5
98.			Работа с весом собственного тела.	1,5
99.			Работа с весом собственного тела.	1,5
100.			Сдача контрольных нормативов физического развития обучающихся.	1,5
101.			Сдача контрольных нормативов физического развития обучающихся.	1,5
102.			Учебная игра.	1,5

**Всего: 102 часа**

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Буянова Т.В., Голубничий С.П., Зайцев В.А. Значение символов в формировании представлений о физическом совершенстве личности // Современные проблемы управления, регулирования: теория, методология, практика: сб. статей II Международная. научно-практическая конференция под общ. ред. Г.Ю. Гуляева. Пенза, 2017. С. 302–304.
2. Глубокий В.А. Кроссфит – новое направление силового фитнеса Восток – Россия – Запад // Современные процессы развития физической культуры, спорта и туризма: состояние и перспективы формирования здорового образа жизни: материалы XV Международного симпозиума. Красноярск, 2011. С. 142–145.
3. Кибакин М.В. Методологические проблемы институционализации физкультурных, спортивных, оздоровительных практик в системе воспитания российской молодежи // Национальные программы формирования здорового образа жизни: материалы Международная научно-практический конгресс М., 2014. С. 68–72.
4. Кокорев Д.А., Шутова Т.Н., Выприков Д.В. Инновационная методика кроссфит в повышении физической подготовленности студентов экономического университета // Гуманитарное образование в экономическом вузе: сб. материалов Международной научно-практической заочной интернет-конференции. В 2 т. М.: РЭУ, 2017. С. 225–233.
5. Кондраков Г.Б., Шутова Т.Н. Атлетическая гимнастика как перспектива развития физической культуры для студентов экономического вуза // Гуманитарное образование в экономическом вузе: сб. материалов IV Международная научно-практическая заочная интернет-конференция М.: РЭУ, 2016. С. 504-509.
6. Методика использования функционального многоборья (кроссфита) в процессе физического воспитания студентов / Д.А. Кокорев [и др.] // Теория и практика физ. культуры. 2016. №9. С. 16–18.
7. Шакирова Ю.В., Жихорева В.А., Роголова Д.Ю. Спортивно-образовательные программы для студентов вузов // Инновационное развитие: потенциал науки и современного образования: сб. трудов конференция. Пенза: МЦНС «Наука и просвещение», 2018. С. 57–60.
8. Шутова Т.Н., Гаджиев Д.М., Пихаев Р.Р. Концептуальные основы атлетической гимнастики в физическом воспитании студентов // Физическая культура, спорт, туризм: научно-методическое сопровождение: сб. материалов Всероссийская научно-практическая конференция с международным участием. Пермь, 2016. С. 134
9. Герасимов А.В. Методика тренировки гребцов; [Электронный ресурс]: [http://www.rowingrussia.ru/metody\\_trenirovki](http://www.rowingrussia.ru/metody_trenirovki)
10. Калашникова Д.Г. Теория и методика фитнес - тренировки: учебник персонального тренера / под ред. Д.Г. Калашникова, В.И. Тхоревский. М.: Франтера, 2003. 179 с.
11. Каримов Р.Р. Комплекс ОФП статико-силовая тренировка гимнастов; [Электронный ресурс]; <http://powergymnastic.ru/ofp-statiko-silovaya-krugovaya-trenirovka/#more-1112>
12. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры. М.: Советский спорт, 2010. 320 с.
13. Чертов Н.В. Электронный учебник по плаванию; [Электронный ресурс]; [http://sport.sfedu.ru/smiming\\_book\\_online/modul\\_6.html](http://sport.sfedu.ru/smiming_book_online/modul_6.html)
14. Что такое кроссфит, как и где он зародился; [Электронный ресурс]: <http://thebox.eurosport.com/ru/whatiscrossfit>