



**Помощь студентам
онлайн! Без посредников!
Без предоплаты!
<http://diplomstudent.net/>**

Реферат по дисциплине: легкая атлетика
Реферат на тему: «Легкая атлетика в системе школьного общего образования»

Содержание

Введение.....	4
1. Легкая атлетика –как часть основной программы школьного физического воспитания	5
2. Технологический прогресс в легкой атлетике	7
3. Альтернативные виды спорта в легкой атлетике.....	9
4. Повышение качества и эффективности преподавания легкой атлетики в системе уроков физической культуры в школе	10
Заключение	16
Список использованных источников	17

Введение

Легкая атлетика является одним из самых популярных и зрелищных видов спорта в мире. В 21 веке она продолжает набирать обороты, привлекая все больше спортсменов и зрителей. Легкая атлетика стала более доступной благодаря развитию современных технологий. Спортсмены используют специальные трекинг-системы, чтобы анализировать свою технику, улучшать беговую форму и снижать риск травм. Это помогает им достичь новых высот и бить рекорды. Легкая атлетика в 21 веке имеет огромные перспективы. Этот вид спорта продолжает привлекать юных спортсменов, которые мечтают стать чемпионами и участвовать в международных соревнованиях. А развитие технологий и научных исследований обещает только увеличить эти перспективы. [8]

Физическое воспитание в школе призвано укреплять здоровье детей, способствовать нормальному физическому развитию ребенка. На уроках физической культуры ученики получают важные навыки в двигательной деятельности - в беге, ходьбе, метании предмета и так далее. Легкая атлетика в школе развивает все эти виды физических упражнений. Это главный раздел в программе физической подготовки школьников. [9]

Целью реферата является: рассмотреть мероприятия, направленные на улучшение преподавания легкой атлетики в общеобразовательной школе.

Для достижения указанной цели, необходимо решить задачи: описать сущность легкой атлетики в системе школьного общего образования; рассмотреть программные требования по легкой атлетике в школе; изучить технологический прогресс в легкой атлетике; описать альтернативные виды спорта в легкой атлетике; предложить пути улучшения методики преподавания легкой атлетики в школе.

Структурно реферат состоит из введения, основной части, заключения, списка использованных источников. Информационной базой для написания реферата послужили различные статьи по изучаемой теме исследования.

1. Легкая атлетика – как часть основной программы школьного физического воспитания

Программа «Легкая атлетика в школе» предполагает освоение основных двигательных навыков, исходя из физических возможностей среднего ученика по показателям развития и здоровья. В ходе общей подготовки учащийся получает необходимый для нормальной жизни уровень физического состояния, разностороннее развитие обычных физических умений. В России легкая атлетика составляет основную часть программы школьного физического воспитания. И это не случайно, так как эти упражнения развивают организм наиболее равномерно и гармонично. Системы легкоатлетических упражнений имеют оздоровительный эффект для всего организма в целом. Помимо мышечной активности они развивают сердечно – сосудистую систему, дыхание, вестибулярный аппарат, реакцию. Совершенствуются все группы мышц, равномерные нагрузки доставляют удовольствие в процессе урока.

Урок легкой атлетики в школе воспитывает командный дух, чувство коллективизма. В дальнейшей жизни навыки, полученные на уроках легкой атлетики, пригодятся в трудовой деятельности, в армейской жизни. Основными формами занятий физической культурой в школе являются: секции, соревнования, самостоятельные занятия, тренировки, таблица 1.

Таблица 1

Формы занятий физической культурой в школе[9]

№ п/п	Формы занятий	Описание
1	Секции	Внеурочные тренировки для подготовки к соревнованиям или занятия со слабыми учениками. Время занятий втрое превышает академический урок, нагрузка концентрируется на одном основном упражнении.
2	Самостоятельные занятия	Проводятся как в стенах школы, так и за ее пределами. Отрабатываются отдельные упражнения или выполняется домашнее задание учителя.
3	Тренировки	Проводятся в специализированных секциях, работающих от ДЮСШ в ОУ. Основная цель – подготовка к соревнованиям по конкретному упражнению.
4	Соревнования	Это итоговая форма, предполагающая демонстрацию полученных навыков и умений.

Рассмотрим программные требования по легкой атлетике в школе.

За годы учебы в общеобразовательной школе ребенок проходит все стадии формирования, взросления. Это самые важные и продуктивные для становления личности годы. На каждом возрастном этапе предусматривается особая программа физического развития. Распределение нагрузки предусмотрено следующим образом:

1) Легкая атлетика 1 класс –предусматривает 14 часов занятий. Школьники в первом классе должны уметь: бегать по ровной дорожке с наибольшей скоростью 60 метров, бегать равномерно без остановки 10 минут, в беге и прыжках проходить полосу с 3-5 препятствиями, прыгать в высоту с разбега по прямой линии и сбоку, метать предметы в цель правой рукой.

2) Легкая атлетика 2 класс –предусматривает 16 часов занятий. Виды упражнений остаются прежними, отрабатывается техника их исполнения.

3) Легкая атлетика 3 класс –предусматривает 12 часов занятий. В третьем классе ученики вырабатывают выносливость, упражнения усложняются. Бег с ускорением, бег на 100 метров, бег в среднем темпе на 500-1000 метров. Метание (входит в урок по легкой атлетике) производится с обеих рук на дальность, в цель, на скорость попадания.

4) Программа «Легкая атлетика 4 класс» состоит из 10 часов занятий.

В 4 классе урок легкой атлетики подытоживает полученные в начальных классах умения. Ходьба сопряжена с одновременным движением рук, предполагает достаточно развитую координацию движений при ходьбе по предметам, по узкой скамейке. Бег предполагает чередование с ходьбой на дистанции до 3 км. Школьники должны уметь бегать с ускорением на 60 м с низкого старта. Для развития выносливости и силы применяется бег на 100 и 300 метров. Отрабатывается точность приземления в прыжках на 50-100 см. Это упражнение делается по зрительным ориентирам. Например, прыжки в нарисованы круги или разложенные на определенном расстоянии обручи. Метание и броски предметов предполагают скоростное выполнение упражнения из разных положений. В подвижных играх программы «Легкая

атлетика 4 класс» применяются предметы, которыми надо попасть в цель или точно передать партнеру. Это мячи, палочки, обручи.

5) Легкая атлетика с 5-9 класс –предусматривает 11 часов занятий.

6) Легкая атлетика с 10 - 11 класс. Учитель самостоятельно регулирует нагрузки и виды спортивных занятий. [9]

2. Технологический прогресс в легкой атлетике

Легкая атлетика в 21 веке продолжает развиваться и совершенствоваться, особенно благодаря технологическому прогрессу. Стремительное развитие различных технических и научных достижений вносит значительный вклад в прогресс и повышение результатов в этом виде спорта.

Одним из наиболее заметных достижений в области технологического прогресса в легкой атлетике являются инновационные материалы, которые используются для создания спортивной экипировки. Современные материалы обладают улучшенной аэродинамикой, легкостью и прочностью, что позволяет спортсменам добиваться лучших результатов. Например, спортивные костюмы теперь обладают специальными технологиями, которые улучшают поток воздуха и снижают сопротивление во время бега, что способствует повышению скорости и улучшению результатов.

Также значительное влияние на улучшение результатов в легкой атлетике оказывает развитие спортивных треков и площадок. Современные дорожки имеют специальное покрытие, которое позволяет спортсменам бегать быстрее и более эффективно. Это позволяет увеличить скорость бега и улучшить результаты в заплывах и прыжках.

Другим важным фактором, влияющим на улучшение результатов, является использование технологий в процессе тренировок и подготовки. Новейшие разработки в области аналитики данных и трекинга позволяют тренерам и спортсменам более точно анализировать и контролировать физическую активность, такую как скорость, пульс, силу удара и т.д. Это

позволяет оптимизировать тренировочные программы и отслеживать прогресс, что приводит к улучшению результатов.

Технологические инновации в легкой атлетике. Одной из ключевых тенденций в легкой атлетике в современности является внедрение современных технологий. Новые разработки позволяют улучшить тренировочные методы и обеспечить более точную оценку спортивных достижений. Спортсмены все чаще используют специальные датчики и электронные устройства для мониторинга своих результатов и оптимизации тренировочного процесса.

Например, внедрение GPS-технологий и носимых устройств позволяет спортсменам отслеживать пройденную дистанцию, скорость и частоту ударов во время бега. Это позволяет улучшить технику и эффективность тренировок, а также предотвращает возможные травмы.

Для детей также предусмотрено не мало GPS-технологий, например: фитнес-браслет, таблица 2. [10]

Таблица 2

Функции, доступные в детских фитнес-браслетах

№ п/п	Функции	Характеристика функции
1	Подсчет шагов	Ребенок может видеть, сколько шагов он прошел на прогулке или за целый день.
2	Измерение пульса	Удобная функция для детей, которые занимаются спортом, бегают и ведут активный образ жизни.
3	Контроль сна	Сон особенно важен для ребенка. С помощью этой функции можно подсчитать, сколько ребенок спит, насколько сон глубокий и отследить другие показатели.
4	Будильник	Ребенок, ощущая вибрацию, которая передается на браслет, сможет просыпаться сам. Также будильник можно использовать в качестве напоминки.
5	Таймер, секундомер	Функции используются для занятий спортом и фиксации времени других событий.
6	Получение уведомлений	Все уведомления из социальных сетей, SMS сообщения, будут приходить не только на смартфон, но и на браслет.
7	Спортивные режимы	Эта функция особенно актуальна для детей, которые занимаются спортом. Есть режим бега, плавания, ходьбы и другие (количество и типы режимов зависит от конкретной модели браслета).

Фитнес-браслет для ребенка - это многофункциональное устройство, позволяющее вести активный образ жизни, отслеживать разные показатели, заниматься спортом, следить за качеством сна и многое другое. Визуально

одинаковые браслеты могут отличаться по своему функционалу. Функции, доступные в детских фитнес-браслетах: подсчет шагов, измерение пульса, контроль сна, будильник, таймер, секундомер, получение уведомлений, таблица 2. Цены на детские фитнес браслеты колеблется в пределах от 4,0 тыс. руб. и выше. [10]

Технологический прогресс способствует также улучшению условий проведения соревнований, что в свою очередь способствует повышению результатов. Внедрение системы электронного замера времени, использование видеоанализа и других современных технологий позволяет более точно определить результаты спортсменов и избежать ошибок, связанных с человеческим фактором. Технологический прогресс играет существенную роль в легкой атлетике 21 века, способствуя повышению результатов и улучшению условий тренировок и соревнований. Все это вместе создает благоприятную среду для развития этого вида спорта и достижения новых высот. [8]

3.Альтернативные виды спорта в легкой атлетике

Одной из новых и наиболее захватывающих дисциплин, которая начала набирать популярность в последние годы, является кроссфит, таблица 3. В кроссфите соединяются элементы легкой атлетики, силового тренинга и гимнастики. Эта дисциплина требует от атлета высокой физической подготовки, гибкости и выносливости. Кроссфит стал также платформой для проведения международных соревнований, как, например, «Кроссфит-игры», которые признаны одними из наиболее сложных и захватывающих соревнований в мире спорта.

Другим примером альтернативной дисциплины в легкой атлетике является паркур. Паркур - это явление уличного движения, которое стало спортом. Он заключается в преодолении различных преград на пути движения с использованием своего тела. В паркуре атлеты демонстрируют свою силу, гибкость и акробатические навыки. [6]

Таблица 3

Альтернативные виды спорта в легкой атлетике

№ п/п	Альтернативные виды спорта	Описание
1	Кроссфит	Сочетание легкой атлетики, силового тренинга и гимнастики.
2	Паркур	Преодоление преград на пути движения с использованием своего тела.
3	Барьерный бег	Бег с барьерами

Бег с барьерами -это одна из легкоатлетических дисциплин, требующая от спортсменов отличной скорости, гибкости, прыгучести и чувства баланса. Это наиболее зрелищный, но вместе с тем и наиболее сложный вид бега. За время его существования подходы к конструкции барьеров и технике их прохождения неоднократно менялись, в итоге сегодня используется так называемая L-образная конструкция препятствия, которая признается самой безопасной для атлета. [2]

Все эти дисциплины открывают новые возможности для атлетов в легкой атлетике. Они позволяют атлетам проявить свои таланты и умения в разных областях физической активности. Кроме того, эти дисциплины привлекают свежий интерес к этому виду спорта и увеличивают его популярность как в массовых, так и в профессиональных кругах.

4. Повышение качества и эффективности преподавания легкой атлетики в системе уроков физической культуры в школе

Выше была рассмотрена традиционная программа по легкой атлетике в школе, которая предусматривает выполнение следующих упражнений: бег, метание, прыжки. Также были описаны технологические инновации и альтернативные виды спорта в легкой атлетике. С учетом выше изложенного можно сформировать основные пути, которые будут способствовать развитию интереса к легкой атлетике в школьном возрасте. В частности, для совершенствования преподавания легкой атлетики в школе, целесообразно к традиционным упражнениям (бег, метания, прыжки) развивать альтернативные

виды спорта. Внедрять в школьную программу по легкой атлетике: кроссфит, паркур, барьерный бег. Кроме этого, целесообразно применение GPS-технологий, например: фитнес-браслеты для детей. Так как GPS-технологии создают благоприятную среду для развития легкой атлетики и достижения новых высот. Рассмотрим кратко внедрение альтернативных видов спорта в занятия по легкой атлетике в школе.

1) Кроссфит – это круговой вид тренинга, когда вы выполняете ряд упражнений одно за другим без отдыха или с минимальным отдыхом в течение нескольких минут. Обычно в кроссфите используются мультисуставные упражнения (базовые), базовые (отжимания, тяги, приседания, толчки, рывки). Очень редко используют изолированные упражнения, всегда стараются ставить акцент на базовые упражнения, потому как в них работает больше мышечных массивов. Кроме того в кроссфите допустимо как выполнение упражнений с собственным весом (отжимания, подтягивания, прыжки и т.д.) так и упражнения аэробного характера (бег, велосипед, гребля, плавание).

Одной из важных особенностей кроссфита, то, что отличает эти тренировки от многих других заключается вариативность. В кроссфите программа тренировок на день может меняться каждый раз, новый день – новая тренировка. В кроссфите это называется Work out of the Day(программа тренировки на день).

Программ для кроссфита существует большое количество. Примерная программа представлена ниже:

Комплекс упражнений кроссфита №1:

- 1)Подтягивания – 10 повторений в 1 круге (раунде);
- 2)Отжимания – 20 повторений в 1 круге (раунде);
- 3)Выпрыгивания (берпи) – 20 повторений в 1 круге (раунде);

Таких кругов выполняется от 3 –до 6, отдыха между кругами быть не должно или же минимальный отдых в зависимости от тренированности.

Комплекс упражнений кроссфита №2:

- 1)Подъемы ног в висе на турнике – 20 повторений в 1 круге (раунде);

- 2) Отжимания от пола (скамьи) – 30 повторений в 1 круге (раунде);
- 3) Приседания с собственным весом – 40 повторений в 1 круге (раунде);
- 4) Бег на короткую дистанцию – 400 – 500 метров или скакалка 20 – 30 секунд в 1 круге (раунде);

Таких кругов выполняется от 3 – до 6, отдыха между кругами быть не должно или же минимальный отдых в зависимости от тренированности. [7]

2) Паркур - это физическая дисциплина и метод тренировки, который включает в себя эффективное передвижение по окружающей среде, используя комбинацию бега, прыжков, лазания, раскачивания, перекачивания и других акробатических движений. Она возникла из военной подготовки на полосе препятствий и превратилась в самостоятельный вид спорта и искусства. Главная цель паркура - преодолевать препятствия различного характера. [3]

Паркур применяется для самосовершенствования и развития физических качеств юношей. Паркур может стать хорошим подспорьем для ребят, которые решили связать свою жизнь с армией, службой в МЧС, пожарной охраной. Правильная организация занятий паркуром способствует развитию трудолюбия, терпения, желания вести здоровый образ жизни, является профилактикой нездоровых привычек и пропагандой активного образа жизни. Паркур учит эффективно использовать собственное тело и развивать поведенческие навыки в условиях «здесь и сейчас» [1].

Применение средств паркура имеет целесообразность в подростковый период, когда происходят значительные изменения в эмоциональной и волевой сфере учащихся: растет смелость, но в то же время снижаются выдержка и дисциплина, появляется избирательность в проявлении настойчивости. Подростки активно проявляют себя во внеурочной деятельности, стремятся к подражанию, создавая собственные идеалы, не всегда имеющие отношение к реальности, и могут сильно увлекаться заинтересовавшими их вещами. Опираясь на указанные особенности подросткового возраста, необходимо предоставлять возможности для выявления и развития индивидуальных

интересов учащихся, разумного проявления смелости и развития внутренней мотивации [11].

Проекты по развитию паркура, как вида спорта, позволяют формировать установки на активное приобщение подростков и молодежи к занятиям спортом и активному образу жизни. Паркур обеспечивает комплексную тренировку всего тела, задействуя различные группы мышц и повышая выносливость сердечно-сосудистой системы. В отличие от многих традиционных видов спорта, которые фокусируются на определенных областях тела, паркур включает в себя разнообразные движения, способствующие сбалансированному физическому развитию. Благодаря постоянной практике учащиеся могут развить свою силу, ловкость, равновесие и координацию. Кроме того, традиционные виды спорта часто имеют заранее определенные правила и приемы, ограничивающие индивидуальный творческий потенциал. Напротив, паркур поощряет самовыражение и креативность, поскольку здесь нет строгих правил передвижения. Более того, паркур - это недорогое занятие, требующее минимального оборудования и пространства, что делает его доступным для школ с ограниченными ресурсами [5].

Паркур предоставляет школам ценную возможность расширить свою программу спортивного образования, предлагая учащимся целостную и разнообразную физическую активность. Включив паркур в учебную программу, школы могут способствовать развитию физической подготовки, когнитивное развитие, креативность и социальное взаимодействие между учащимися. Однако крайне важно уделять приоритетное внимание безопасности и обеспечивать надлежащую подготовку и надзор, чтобы обеспечить безопасные занятия паркуром для всех учащихся. Внедрение альтернативных видов спорта, таких как паркур, в школах может способствовать более инклюзивному, увлекательному и всестороннему подходу к спортивному образованию.[4]

3) Барьерный бег. Рассмотрим технику барьерного бега.

В основе данной дисциплины лежит несколько беговых направлений, что обуславливает сложность техники. Забег включает в себя 4 фазы: старт (разгон); преодоление первого барьера; бег дистанции; финиш.

А)Старт (разгон). Забег начинается с низкого старта, путем отталкивания спортсменами от специальных колодок. Это положение атлеты принимают по команде судьи «На старт!». По сигналу «Внимание!» участники соревнований приподнимают таз, а получив команду «Старт!» делают мощный толчок от колодок. Затем выполняют 3-4 широких шага, выпрямляя туловище и наклоняя его немного вперед. Голова при этом опущена вниз. Считается, что фаза разгона продолжается до тех пор, пока легкоатлет не возводит маховую ногу для атаки барьера, а толчковая не оказывается на расстоянии 2 м от препятствия.

Б)Взятие первого барьера. Бег с барьерами предполагает не перепрыгивание препятствий, а их взятие. Это означает, что цель спортсмена - не прыгать как можно выше, а двигаться вперед как можно быстрее. Первое препятствие имеет особенное значение на дистанции, поскольку задает весь остальной темп движения бегуна. Взятие барьера происходит в несколько этапов:

-Атака - возведение согнутой в колене маховой ноги с последующим выпрямлением голени и направлении пятки вперед. Одновременно вперед выносятся разноименная рука. Толчковая нога в колене слегка повернута в сторону, а туловище и голова находятся на одной прямой.

-Прыжок - непосредственно преодоление барьера, когда маховая нога возвышается, а затем устремляется вниз, одна рука (маховая) отводится назад, а другая - вперед.

-Приземление - маховая нога соприкасается с поверхностью (постановка стопы производится с носка на пятку) на расстоянии не менее 130 см от барьера.

В)Бег по дистанции. Для набора ускорения легкоатлету требуется пробежать 30-40 м дистанции. Как только он набрал максимальный темп, он

поднимает голову и выпрямляет корпус почти полностью, оставляя небольшой наклон вперед.

Между препятствиями бег напоминает спринтерский. При приближении к очередному барьеру спортсмен делает 3 шага в следующей последовательности: короткий, длинный и подготовительный, немного короче второго. Последний шаг укорачивается с целью предотвращения стопорящего движения голени и стопы.

Цель спортсмена при движении по основной дистанции - выработать оптимальный темп и придерживаться его (даже если происходит опрокидывание препятствия). Для того, чтобы от барьера до барьера движение было мощным и быстрым, корпус атлет наклоняет немного вперед.

Г)Финиш. Это заключительный этап, который начинается после взятия последнего барьера. Подойти к финишу можно двумя способами:

Бросок грудью - у финишной черты бегун наклоняет корпус, а руки отводит назад так, что грудь оказывается впереди.

Движение боком - атлет у финиша поворачивает туловище с выносом вперед одного плеча. [2]

Итак, выше были предложены мероприятия, направленные на совершенствование преподавания легкой атлетики в школе. В частности, предлагается внедрение альтернативных видов спорта: кроссфит, паркур, барьерный бег. Также было предложено внедрение технологических инноваций для детей школьного возраста в процесс организации физической культуры, в частности, фитнес-браслеты- которые позволяют измерять нужные показатели и способствуют развитию физической подготовки учащихся.

Заключение

Урок легкой атлетики в школе воспитывает командный дух, чувство коллективизма и предусматривает выполнение различных упражнений: бег, прыжки, метания и др. Основными формами занятий физической культурой в школе являются: секции, соревнования, самостоятельные занятия, тренировки. В реферате были рассмотрены альтернативные виды спорта: кроссфит, паркур, барьерный бег и технологические инновации в легкой атлетике- которые позволяют атлетам проявить свои таланты и умения в разных областях физической активности. Кроме того, альтернативные виды спорта привлекают свежий интерес к легкой атлетике и увеличивают ее популярность, как в массовых, так и в профессиональных кругах.

В реферате были сформированы основные пути, которые будут способствовать развитию интереса к легкой атлетике в школьном возрасте. В частности, для совершенствования преподавания легкой атлетики в школе, целесообразно к традиционным упражнениям (бег, метания, прыжки) развивать альтернативные виды спорта. Внедрять в школьную программу по легкой атлетике: кроссфит, паркур, барьерный бег. Кроме этого, целесообразно применение GPS-технологий, например: фитнес-браслеты для детей. Так как GPS-технологии создают благоприятную среду для развития легкой атлетики и достижения новых высот.

Фитнес-браслет для ребенка - это многофункциональное устройство, позволяющее вести активный образ жизни, отслеживать разные показатели, заниматься спортом, следить за качеством сна и многое другое.

Внедрение дополнительных видов спорта в занятия легкой атлетикой в школе, а также применение GPS-технологий будут способствовать вовлечению школьников в учебный процесс, тем самым создавая благоприятные условия в обучении физической культурой в школе.

Список использованных источников

1) Аннакурбанова, Е. Г. Паркур как нетрадиционный вид спорта / Е. Г. Аннакурбанова, В. А. Евдокимов // Гуманитарные науки на службе развития сельского хозяйства и АПК : Материалы национальной научно- практической конференции научно-педагогических работников и аспирантов, приуроченной к 110-летию Воронежского государственного аграрного университета имени императора Петра I, Воронеж, 10 ноября 2022 года. – Воронеж: Воронежский государственный аграрный университет им. Императора Петра I, – С. 106-110.

2) Бег с барьерами. Техника и особенности бега. Тренировки и история. [Электронная версия][Ресурс: <https://dlia-sporta.ru/glavnaia/vidy-sporta/beg-s-barerami/?ysclid=lpmudy4vyi796949565>];

3) Гераськин А.А. Пакликов Р.И. Паркур как средство дополнительного спортивного образования в школе. Опубликовано 04.10.2023г. [Электронная версия][Ресурс:<https://parkour.su/teoriya/nauchnaya-rabota-parkur-kak-sredstvo-dopolnitelnogo-sportivnogo-obrazovaniya-v-shkole/?ysclid=lpmtz5tfjz457254202>];

4) Гришин, А. А. Использование паркура в повседневной жизни / А. А. Гришин // Научный электронный журнал Меридиан. – № 14(32). – С. 324-326.

5) Зайцев, А. С. Паркур в роли элемента спорта и активного отдыха / А. С. Зайцев, С. В. Бухвалов. - Текст : непосредственный // Юный ученый. - 2023. - № 3 (66). - С. 230-232.

6) Кузнецов, А. П. Паркур: увлечение или спорт? / А. П. Кузнецов, Н. А. Власовец. - Текст: непосредственный // Юный ученый. - 2023. - № 1 (66.1). - С. 19-21.

7) Кроссфит в школе [Электронная версия][Ресурс: <https://multiurok.ru/files/krossfit-v-shkolie.html?ysclid=lpmtnxw3a3698142985>

8) Легкая атлетика в 21 веке: технологии, достижения и новые рекорды [Электронная версия][Ресурс: <https://worldlyholistic.ru/legkaya-atletika-v-21-veke-tehnologii-dostizheniya-i-novye-rekordy?ysclid=lpmr5hj5n8552295277>];

9) Легкая атлетика в школе. [Электронная версия] [Ресурс: https://rusatletik.ru/legkaya-atletika-v-shkole.html?ysclid=lpmqidc5av975028609#_8212];

10) Лучшие детские фитнес-браслеты в 2023 году [Электронная версия] [Ресурс: <https://www.kp.ru/expert/elektronika/luchshie-detskie-fitness-braslety/?ysclid=lpmt512beb831235574>];

11) Пак В. Ю. Коррекция мотивации учащихся 7-х классов к занятиям физической культурой средствами паркура в рамках дополнительного урока / В. Ю. Пак, С. И. Константинова // Вестник Томского государственного педагогического университета. – 2017. – № 8(185). – С. 78-86.