

Государственное казенное общеобразовательное учреждение
Удмуртской Республики «Школа № 75».

Рассмотрена на заседании МО учителей

общеучебных дисциплин

ГКОУ УР «Школа № 75»

Протокол от 30.05.23 г. № 2

Принята на заседании педагогического

совета ГКОУ УР «Школа № 75»

Протокол от 31.05.2023 г. № 5

Утверждена

Приказом ГКОУ УР «Школа № 75»

от 07.06.2023 г. № 155/01 – 03



**Программа
учебного предмета
«Адаптивная физическая культура»**

(вариант 1)
обучающихся с нарушением
опорно – двигательного аппарата

10 класс

Рабочая программа по учебному предмету
" Адаптивная физическая культура"
10 класс

1. Пояснительная записка

Рабочая программа адресована обучающимся с нарушением опорно-двигательного аппарата легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (Вариант 1).

Главная цель изучения предмета заключается во всестороннем развитии личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекции недостатков психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации

Задачи изучения курса " Адаптивная физическая культура" 10 класса

- обогащение двигательного опыта жизненно-важными двигательными навыками и умениями;
- развитие и совершенствование основных физических качеств;
- воспитание интереса к физической культуре и спорту;
- овладение основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся;
- развитие и совершенствование волевой сферы;
- формирование социально приемлемых форм поведения, предупреждение проявлений деструктивного поведения (крик, агрессия, само агрессия, стереотипии) в процессе уроков и во вне учебной деятельности;
- воспитание нравственных качеств и свойств личности; содействие военно-патриотической подготовке.

Специальные задачи: укрепление здоровья, работоспособность и развитие физических способностей.

2. Общая характеристика учебного предмета.

Специфика обучения - подбор содержания учебного материала осуществляется в соответствии с физическими, социально-психологическими, обусловленными возрастным составом обучаемых;

В процессе физического воспитания детей с интеллектуальными нарушениями предусмотрен врачебно-педагогический контроль во время урока, позволяющий выявить динамику физического развития и физической подготовленности детей с момента поступления в школу до ее окончания.

Для достижения поставленных задач, используются следующие **методы обучения:**

- наглядные;
- словесные;
- практические.

Формы организации учебной деятельности:

- групповая;
- индивидуальная;
- тренировочная;
- игровая;

Используемые средства обучения:

- технические;
- вербальные;
- визуальные.

3. Описание места учебного предмета.

Программа рассчитана на 68 часов в год (2 часа в неделю). В целях контроля в 10 классе проводится два раза в год (в сентябре и мае) учет двигательных возможностей и подготовленности учащихся по бегу на 30м, прыжкам в длину и с места, челночного бега 3х10м, подтягивание, гибкость.

Реализация этих задач осуществляется на основе оздоровительной и коррекционно-воспитательной направленности каждого урока.

4. Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты

№	Критерии	Индикаторы
1.	Осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину	Элементарные представления о правах и обязанностях гражданина, товарища, семьянина.
		Начальные представления о конституции РФ, о символах государства, области, города, района, школы. Уважительное отношение к государственной символике.
		Уважительное отношение к русскому языку и национальным традициям.
		Проявление интереса к изучению истории Отечества, начальные представления о героических страницах истории России.
		Осознание своей национальности, этнической и культурной принадлежности.
		Почтительное отношение к ветеранам и военнослужащим
		Элементарные знания о своем родном крае, его истории и культуре.
		Понимание и использование в речи положительных качеств, характеризующие гражданскую направленность (патриотизм, трудолюбие, верность, справедливость, честь, смелость, и др. социальные компетенции).
		Понимание связи с близкими, друзьями, одноклассниками, с Родиной.
		Выполнение поручений в семье, в школе.
		Бережное отношение к окружающему миру (через трудовое и экологическое воспитание).
2.	Формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов	Элементарные представления о религиозной картине мира, традиционных религиях России.
		Уважительное отношение к истории и культуре других народов и стран.
		Уважительное отношение к людям других национальностей, вероисповедания, культуры.
		Умение выстраивать отношения, общение со сверстниками, несмотря на национальную принадлежность (не допускается оскорблений, высмеивания).
		Умение выслушать иное мнение, уважительно относиться к иному мнению.
3.	Развитие адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении	Умение понимать, что можно и что нельзя (в быту. в еде, в приеме лекарств и т.п.).
		Умение рассказать о себе (ФИО, имена родителей, адрес дома и школы, каким маршрутом добраться и т.д.).
		Овладение навыками самообслуживания.
		Выполнение поручений в семье, в школе (заправить кровать, помыть посуду, выполнить уборку, провести дежурство и т.д.).
		Умение обратиться к взрослому за помощью и сформулировать запрос или выразить просьбу жестом.
		Умение адекватно оценивать свои возможности и силы (Различает «что я хочу» и «что я могу»).
		Способность дать знать о недомогании, о том, что тревожит, пугает вербальными и невербальными средствами.
		Умение ориентироваться в классе, школе (знать, где классный кабинет, учителя, столовая, расписание уроков и т.д.).

4.	Овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире	Принятие и освоение своей социальной роли в школе, в семье, в коллективе сверстников.
		Способность применять адекватные способы поведения в разных ситуациях.
		Умение выстраивать добропорядочные отношения в учебном коллективе, в коллективах дополнительного образования.
5.	Овладение социально бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни	Самостоятельность и независимость в быту, знакомство с ТБ (обращение с электроприборами, правила поведения на дороге, в транспорте и при общении с незнакомыми людьми).
		Проявление активности и умение включаться в разнообразные повседневные дела.
		Способность брать на себя обязанности в школьной и домашней жизни.
		Участие в повседневной жизни класса, мероприятиях класса и школы.
		Умение ориентироваться в устройстве школьной жизни (пространство школы, расписание и т.п.).
		Понимание предназначения окружающих в быту предметов и вещей.
6.	Владение навыками коммуникации и принятыми ритуалами социального взаимодействия	Элементарные знания правил коммуникации.
		Способность инициировать и поддерживать коммуникацию с взрослым.
		Способность обращаться за помощью.
		Участие в коллективной и групповой работе сверстников, соблюдение норм коммуникации.
		Способность инициировать и поддерживать коммуникацию со сверстниками.
		Умение учитывать другое мнение в совместной работе.
		Умение в ситуации конфликта найти путь ненасильственного преодоления
		Умение вести разговор (начать, поддерживать, завершить)
		Умение выразить свои намерения, пожелания, опасения, благодарность, сочувствие.
		Умение корректно привлечь к себе внимание, выразить отказ и недовольство.
		7.
Понимание отношений в семье, своей роли в семье.		
Умение вступить в контакт и общаться в соответствии с возрастом близостью и социальным статусом собеседника.		
Умение отстраниться от нежелательного контакта.		
Умение выразить свои чувства, отказ, недовольство, благодарность, сочувствие, намерение, просьбу, опасение и др.		
Умение использовать принятые ритуалы социального взаимодействия в актуальных жизненных ситуациях.		
8.	Принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование и развитие социально значимых мотивов учебной деятельности	Принятие и осознание социальной роли ученика.
		Знание правил поведения в школе, прав и обязанностей ученика.
		Соблюдение правил внутришкольной жизни.
		Ориентация на образец поведения «хорошего ученика» как пример для подражания.
		Положительное отношение к школе и обучению.
		Проявление познавательной активности и заинтересованности на уроках.

		Проявление старательности и добросовестности в учебе.
9.	Способность к осмыслению и дифференциации картины мира, ее временно-пространственной организации	Адекватность бытового поведения с точки зрения опасности/безопасности для окружающих.
		Адекватность бытового поведения с точки зрения сохранности окружающей предметной и природной среды
		Способность к пониманию целостной и подробной картины окружающего мира, упорядоченной во времени и пространстве.
		Способность к освоению различных мест за пределами школы и дома.
		Умение накапливать личные впечатления, связанные с явлениями окружающего мира.
		Умение устанавливать взаимосвязь порядка природного и бытового уклада, вести себя сообразно этому пониманию (выбрать одежду, спланировать свои занятия в соответствии с сезоном и погодой, помыть грязные сапоги, и т.д.).
		Использование вещей в соответствии с их функциями, принятым порядком и характером ситуации.
10.	Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях	Соблюдение в повседневной жизни норм речевого этикета и правил устного общения (обращение, вежливые слова).
		Умение сотрудничать со взрослыми в разных социальных ситуациях.
		Почтительное отношение к родителям и близким, уважительное отношение к взрослым.
		Участие в коллективной и групповой работе сверстников, соблюдение норм коммуникации.
		Умение в ситуации конфликта найти путь ненасильственного преодоления.
		Умение учитывать другое мнение в совместной работе.
11.	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств	Умение различать «красивое» и «некрасивое».
		Опрятность в одежде и аккуратность в делах.
		Участие в занятиях художественным творчеством.
		Умение ценить красивое вокруг себя.
		Способность оценивать «красиво» (эстетично) к результатам труда.
		Посещение культурных центров (кино, театр, концерты, выставки, музеи, парки и т.п.).
12.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей	Понимание и осознание нравственных норм, умение оценить свои и чужие поступки с точки зрения морально-нравственного поведения.
		Знание и соблюдение норм культурного поведения, Наличие культурных привычек.
		Проявление доброжелательности в отношении к окружающим людям.
		Проявление эмоциональной отзывчивости и сопереживание к чувствам других людей.
		Проявление готовности оказать помощь другим в делах класса.
13.	Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению	Соблюдение режима дня, умение распределять время отдыха и учебных занятий.
		Соблюдение санитарно-гигиенических правил ухода за собой.
		Регулярные занятия физкультурой и спортом.
		Отсутствие вредных привычек.
		Элементарные знания основ здорового образа жизни.
		Участие в физкультурно-оздоровительных мероприятиях.
Проявление бережного отношения к результатам своего и чужого		

	к материальным и духовным ценностям	труда.
		Проявление бережного отношения к книгам.
		Бережное отношение к школьному имуществу.
		Бережное отношение к природе (животным, растениям).

Предметные результаты

	Минимальный уровень	Достаточный уровень
Знать	<ul style="list-style-type: none"> - Правила профилактики травматизма, подготовки мест для занятий физической культурой; - особенности выбора спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных условий и времени года; - комплексы физических упражнений (под руководством учителя), направленные на развитие основных физических качеств человека; - основы закаливания организма. 	<ul style="list-style-type: none"> -Выполнение основных технических действий и приемов игры в футбол, баскетбол, волейбол в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности; -особенности физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа; -адекватное взаимодействие с товарищами при выполнении заданий по физической культуре. -Представление о физической культуре как части общей культуры современного общества; - правила оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;
Уметь	<ul style="list-style-type: none"> -Выполнять строевые команды. -Выполнять повороты на месте, направо, налево, кругом. -Лазать по наклонной гимнастической скамейке. -Лазать по гимнастической стенке вверх и вниз. -Выполнять высокий старт. -Выполнять простейшие исходные положения по словесной инструкции учителя; самостоятельное выполнение упражнений по коррекции осанки и телосложения. Прыгать в длину с места; метать мяч в горизонтальную цель. 	<ul style="list-style-type: none"> -Выполнять правила игры. -Быстро пробежать 30 м. -Выполнять элементы акробатических упражнений. -Сохранять равновесие на гимнастической скамейке с предметом в руках. Прыгать в длину и высоту. -Бегать в медленном темпе. -Метать правой и левой рукой с места. -Принимать правильную осанку в основной стойке и при ходьбе; -Сохранять равновесие при движении по гимнастической скамейке с предметом в руках. Бегать в равномерном темпе (до 10 мин.). Играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия. Выполнять все виды подач.

5.Содержание учебного предмета.

№	Название раздела	Содержание раздела	Количество часов
1.	Легкая атлетика.	Теоретические сведения.	1
		Практический материал. Ходьба. Правила судейства по бегу, прыжкам, метанию; правила передачи эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах. Комбинированные упражнения	19
2.	Гимнастика.	Теоретические сведения.	1
		Практический материал. Построения и перестроения. Упражнения с предметами: с гимнастическими палками; большими обручами; малыми мячами, большим мячом, набивными мячами; со скакалками; гантелями и штангой; лазанье и перелезание, упражнения на равновесие; опорный прыжок; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; упражнения на преодоление сопротивления; переноска грузов и передача предметов. Упражнения с набивными мячами. Лазанье по гимнастической стенке.	13
3.	Спортивные игры.	Теоретические сведения.	1
	Бадминтон Волейбол Настольный теннис Баскетбол	Расстановка и перемещение игроков на площадке. Права и обязанности игроков, предупреждение травматизма при игре. Правила игры. Стойки игроков, передачи, удары. Судейство. Жонглирование.	23
4.	Лыжная подготовка	Теоретические сведения	1
		Сведения о применении лыж в быту. Занятия на лыжах как средство закаливания организма. Прокладка учебной лыжни, санитарно-гигиенические требования к занятиям на лыжах. Виды лыжного спорта, сведения о технике лыжных ходов. Практический материал. Стойка лыжника. Виды лыжных ходов (попеременный двухшажный; одновременный бесшажный; одновременный одношажный). Совершенствование разных видов подъемов и спусков. Повороты.	6
б.	Подвижные игры	Правила игры. Техника безопасности во время игр.	3
		Итого	68 ч.

6. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности.

№ раздела	Название раздела	Тема урока	Основные виды учебной деятельности
1.	Лёгкая атлетика	<p>1.ИОТ и ТБ на уроках легкой атлетики. Основы знаний.</p> <p>2.Чередование бега и ходьбы</p> <p>3.Кроссовый бег по слабопересеченной местности</p> <p>4.Метание мяча в вертикальную цель</p> <p>5.Бег на короткие дистанции</p> <p>6.Прыжок в высоту способом «перекат»</p> <p>7.Бросок набивного мяча.</p> <p>8.Тройной прыжок</p> <p>9.Ходьба с преодолением препятствий</p> <p>10.Спринтерский бег 30м.</p> <p>11.Эстафетный бег, бег с преодолением препятствий</p> <p>12.Бег по пересеченной местности.</p> <p>13.Метание с места, в цель, на дальность.</p> <p>14. Ходьба в чередовании с бегом</p> <p>15. Ходьба шеренгой закрытыми глазами</p> <p>16. Прыжки в высоту с прямого разбега «согнув ноги»</p> <p>17. Прыжок в длину способом «перешагивание»</p> <p>18. Прыжки с высоты с мягким приземлением</p> <p>19. Выпрыгивание и спрыгивание с препятствия.</p> <p>20. Подвижные игры с элементами Легкой атлетики.</p>	<p>ИОТ и ТБ на уроках гимнастики.</p> <p>Основы знаний. Ходьба по заданным направлениям в медленном темпе.</p> <p>Ходьба сохранением правильной осанки, на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы.</p> <p>Медленный бег с сохранением осанки, в колонне за учителем с изменением направлений.</p> <p>Перебежки группами и по одному.</p> <p>Чередование бега с ходьбой до 30 м (15 м — бег, 15 м — ходьба) Прыжки в высоту способом перешагивание.</p> <p>Прыжки в длину с места (с широким использованием подводящих, различных по форме прыжков).</p> <p>Прыжки в высоту с места (подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета); подпрыгивание вверх на небольшое возвышение.</p> <p>Прыжки способом перешагивание и согну ноги.</p> <p>Прыжки в длину с места (с широким использованием подводящих, различных по форме прыжков).</p> <p>Прыжки в высоту с места (подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета); подпрыгивание вверх на небольшое возвышение.</p> <p>Броски и ловля малых мячей.</p>

2.	Гимнастика	<ol style="list-style-type: none"> 1. ИОТ и ТБ на уроках гимнастики. 2. Строевая и силовая подготовка. 3. Акробатика 4. Опорный прыжок. 5. Лазание по гимнастической стенке, по гимнастической скамейке. 6. Равновесие 7. Висы и упоры 8. Переноска грузов и передача предметов. 9. Опорный прыжок. 10. Акробатика 11. Вис на согнутых руках 12. Подъем и выход силой. 13. Подтягивание в висе. 14. Силовая подготовка 	<p>ИОТ и ТБ на уроках гимнастики. Основы знаний. Размыкание на вытянутые руки в шеренге, в колонне. Повороты по ориентирам.</p> <p>Основные движения рук и ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении. Сочетание движений ног, туловища с одноимёнными и разноимёнными движениями рук.</p> <p>Комплексы упражнений с гимнастическими палками, флажками, малыми обручами, большими и малыми мячами, с гимнастическими палками, гантелями.</p> <p>Простые комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений.</p> <p>Перекаты в положении лежа в разные стороны. Передвижение на четвереньках по коридору шириной 25-30 см, по гимнастической скамейке.</p> <p>Произвольное лазанье по гимнастической стенке, не пропуская реек. Упор в положении присев и лежа на матах. Вис на согнутых руках. Вис на левой и правой руке. Ходьба по гимнастической скамейке с различным положением рук. Кружение на месте и в движении.</p> <p>Перенос набивного мяча различными способами.</p>
----	------------	--	--

3.	Баскетбол Бадминтон Настольный теннис Волейбол	<ol style="list-style-type: none"> 1. ИОТ и ТБ на уроках баскетбола. Правила игры. Основы знаний. 2. Стойки и передвижения, остановки. 3. Прием и передача мяча на месте и в движении 4. Бросок мяча двумя руками в кольцо снизу и от груди с места 5. Бросок в движении после ведения 6. Учебная игра. 7. ИОТ и ТБ на уроках настольного тенниса. 8. Стойка игрока. Набивание мяча о ракетку. Игра в защите 9. Набивание мяча на двух сторонах 	<p>ИОТ и ТБ на уроках баскетбола. Правила поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке.</p> <p>Передвижение левым правым боком, остановки прыжком, прыжки под кольцом.</p> <p>Жонглирование мячом.</p> <p>Передачи в парах на месте и в движении. Передача двумя руками от груди, стенки и от пола.левой и правой рукой по очереди. Передача из-за головы.</p> <p>Ведение мяча на месте и в</p>
----	---	--	---

		<p>ракетки. Удары по мячу. 10.Удары по мячу. Прямая подача. 11.Прямая подача справа, слева. Игра ударами накат 12.ИОТ и ТБ на уроках бадминтона. 13.Игровые стойки в бадминтоне. 14.Передвижения по площадке. 15.Техника выполнения ударов 16.Высоко-далекая подача 17.Удары открытой и закрытой стороной ракетки. 18.Учебная игра. 19.ИОТ и ТБ на уроках волейбола 20.Стойки и перемещения. Прием снизу и сверху двумя руками 21.Перемещения и стойки. Прием сверху, снизу. 22.Стойки в сочетании с перемещениями. Нижняя прямая подача 23.Верхняя прямая подача. 24.Учебная игра</p>	<p>движении. Ведение по залу с обводкой партнера. Броски мяча с места в кольцо на количество раз. Бросок мяча в движении после ведения. Броски с точек. Учебная игра по упрощенным правилам. Судейство. История развития бадминтона. Техника передвижения по площадке без ракетки, с ракеткой. Стойки бадминтониста, стойки при выполнении подачи. Передвижения: из высокой, низкой, средней стойки игрока приставным шагом вправо, влево в передней зоне площадки с отбиванием волана открытой стороной ракетки на заднюю линию; выпадами вперед, вправо, влево в передней зоне площадки с выполнением короткого удара на сетке. При подаче ракетка движется снизу и сбоку вверх, не поднимаясь в момент удара по волану выше пояса. подача с круговым замахом ракеткой. Ракетку держать как топорик, которым собираются обтесывать колышки. Жонглирование с применением ударов из-за спины и между ногами и перемещением. Техника выполнения ударов: сверху сбоку, снизу, открытой и закрытой стороной ракетки; высокий удар сверху открытой стороной ракетки. Удар справа. Выполнение упражнения в парах. Игра через сетку в парах по правилам бадминтона. История развития волейбола. Правила поведения во время занятий. Техника передвижений, остановок, ускорений, стойка волейболиста. Нижняя прямая подача в парах, через сетку. Передача мяча сверху двумя руками в парах, на месте.</p>
--	--	---	--

			<p>Передача через сетку. Приемы мяча снизу над собой. Прием мяча двумя руками снизу, сверху. Жонглирование мячом (снизу, сверху) Судейство. Игра по упрощенным правилам. Подвижные игры на закрепление изученного материала. Уметь вести счет. Игра в защите. Набивание мяча о ракетку. Игра в защите Набивание мяча на двух сторонах ракетке. Удары по мячу. Удары по мячу. Прямая подача. Удары по мячу. Прямая подача. Прямая подача справа, слева. Прямая подача справа, слева. Удар по свече. Игра ударами накат Подача мяча. Удар подрезкой.</p>
4.	Лыжная подготовка	<p>1.ИОТ и ТБ на уроках лыжной подготовки 2.Стойка лыжника. Попеременный двухшажный ход. 3.Попеременный двухшажный ход. 4.Бесшажный ход 5.Подъемы и спуски 6.Торможения и повороты на месте. 7.Совершенствование лыжных ходов, подъемов и спусков</p>	<p>Практический материал. Стойка лыжника. Виды лыжных ходов (попеременный двухшажный; одновременный бесшажный; одновременный одношажный). Совершенствование разных видов подъемов и спусков. Поворотов, торможений переступанием.</p>
5.	Подвижные игры	<p>1.Правила поведения во время подвижных игр. 2. Игра «Пионербол» 3. Игра «Снайпер»</p>	<p>Соблюдение всех мер безопасности. Уметь вести счет во время игры.</p>

7. Описание материально-технического обеспечения образовательной деятельности.

Учебники	Методические и учебные пособия	Дидактический материал	Электронные пособия	Другое
	<p>Креминская М.М. Сборник программ по физической культуре (для учащихся с легкой и умеренной умственной отсталостью). 1. Горская и. Ю. Координационные способности школьников с нарушением интеллекта. Учебное пособие/ И. Ю. Горская, Т. В. Синельникова.- Омск, Сиб ГАФК, 1999</p>	<p>Бутин И.М. Уроки физической культуры. – Просвещение, 1988.</p>	<p>Фото и видеоматериалы по легкой атлетике. festival.1september.ru» дополнительные материалы о методике, приемах и методах обучения технике акробатических упражнений, техники легкоатлетических упражнений, о тактике игре в баскетболе и волейболе.</p>	<p>Журнал: Физкультура в школе.</p>
	<p>Программа для специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений под редакцией Воронковой В.В. 1. Андреев С. Н. Футбол в школе: Кн. Для учителя. – М.: Просвещение. 1986. – 144 с., ил.</p>	<p>Фокин Г.Ю. Уроки физической культуры. Пособие для учителя физической культуры. – 2003.</p>	<p>Фото и видеоматериалы по футболу, баскетболу, бадминтону, теннису, волейболу.</p>	<p>Физкультура в школе.</p>
	<p>Программа для специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений VIII вида по физическому воспитанию под редакцией Мозгового В.М.</p>	<p>Дулин А.Л. Баскетбол в школе. 1996г. Г.Пинхолстер 1973г- гимнастика.</p>	<p>Фото и видеоматериалы по гимнастике. http://krygossvet.ru _все о волейболе</p>	<p>Журнал: физкультура и спорт, энциклопедия баскетбольных, волейбольных, футбольных упражнений.</p>