Муниципальное автономное учреждение
дополнительного образования
Дворец творчества детей и молодежи
муниципального образования г. Братска

РАССМОТРЕНО:
Заседание МС
МАУ ДО «ДТДиМ» МО г. Братска
Протокол № _1___
от «_01_» __09_____2023
Председатель МС,
зам. директора по НМР:
Половинко Н.Н.

УТВЕРЖДЕНО:
Директор МАУ ДО «ДТДиМ»
МО г. Братска
Мельник О.В.
Приказ № _737_
от «_04__» __09_____2023

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 008BFCEDF5AF377DCE667DE393FBF139C4
Владелец: МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ "ДВОРЕЦ ТВОРЧЕСТВА ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ" МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА БРАТСКА
Действителен: с 22.12.2022 до 16.03.2024

ПРОГРАММА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ТРЕНАЖЕРНОГО ЗАЛА «Живи в своем Темпе»

Направленность: физкультурно-спортивная
Срок реализации: 1 год
Возраст учащихся: 7-18 лет

Автор-разработчик:
педагог-организатор Гапоненко В.Е.

Братск, 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа разработана на основании нормативно-правовых документов:

Дополнительная общеразвивающая программа разработана на основании нормативно-правовых документов: Федеральный Закон РФ от 29.12.2012 г. №273 «Об образовании в Российской Федерации», Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи (СП 2.4.3648-20), Приказ Министерства образования и науки РФ № 816 от 23 августа 2017 г. «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ», Приказ МАУ ДО «ДТДиМ» МО г. Братска № 326 от 01.04.2020 г. «Об утверждении положения об электронном обучении с применением дистанционных образовательных технологий при реализации дополнительных общеразвивающих программ муниципального автономного учреждения дополнительного образования Дворец творчества детей и молодежи города Братска».

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Актуальность программы.

Тренажерный зал – помещение, особым образом укомплектованное спортивными тренажерами, снарядами, инвентарем, цель которых заключается в развитии физических качеств человека.

Охрана и укрепление здоровья подрастающего поколения является в настоящее время одним из актуальных социальных вопросов и главных стратегических задач развития страны. Это регламентируется и обеспечивается рядом нормативно-правовых документов, в т.ч. законом РФ «Об образовании», Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года (в приоритетах обновления содержания и технологий по физкультурно-спортивной направленности) и т.д.

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что п**рограмма** включает в себя практическое обучение новым двигательным навыкам, комплексам упражнений, направленных на оздоровление и укрепление организма, формирование правильной техники двигательного действия и теоретическое обучение представлению о здоровом образе жизни, знаниям о правильном дозировании физических упражнений.

Отличительной особенностью программы является учет интересов учащихся, их индивидуальных физических данных. Перед занятием проводится индивидуальное физическое тестирование, в результате которого определяется необходимая информация – индивидуальная цель по проработке слабых мышечных зон тела. На основании показателей тестов,

определяются: уровень стартового веса, количество повторений и подходов упражнений комплекса. Определение стартовых показателей необходимы, потому как они для каждого индивидуальны. Поэтому применяются отдельные упражнения, не входящие в стандартные комплексы, а тип тренировки и упражнений зависят от самочувствия, усталости мышц и запроса посетителей на тренировку определенных групп мышц.

Адресат программы:

Программа рассчитана на учащихся «Дворца Успеха» 7-17 лет, педагогов, родителей, законных представителей учащихся, внешних посетителей.

Длительность реализации программы: учебный год.

Реализует программу: педагог-организатор.

Формы организации тренировочного процесса при этом могут быть следующими:

- в группе;
- самостоятельная работа посетителей по индивидуальным планам;
- фронтальная (на разминке);
- круговая тренировка;
- контрольная (для проведения контроля).

Количество и продолжительность занятий: 2 раза в неделю по 1 учебному часу (45 минут) в соответствии с графиком работы тренажерного зала. Всего 72 часа в год.

Целью данной программы является формирование у посетителей устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

В процессе реализации данной программы решаются следующие **задачи:**

Образовательная

Способствовать расширению знаний у посетителей о выполнении физических упражнений.

Развивающая

Формировать развитие двигательных навыков и умений посетителей, способствовать приросту основных физических показателей (скорость, сила, гибкость, выносливость, координация).

Воспитательная

Способствовать формированию навыков самоорганизации, самоконтроля.

Планируемые результаты

В результате реализации данной программы посетители:

1. Приобретут знания о видах и способах здоровьесбережения с использованием различного инвентаря.
2. Получат новые двигательные навыки, прирост основных физических показателей.

3. Повысят интерес к занятиям физической культурой.
4. Приобретут навыки самоорганизации и самоконтроля.

Учебный план

№	Темы	количество часов			Форма промежуточной аттестации / контроля
		всего	теория	практика	
1	Вводное занятие. Входящий контроль	1	0,5	0,5	Практическое тестирование
2	Тема 1. Комплекс упражнений №1.	12	1	11	
3	Тема 2. Комплекс упражнений №2.	12	1	11	
4	Тема 3. Комплекс упражнений №3.	12	1	11	
5	Тема 4. Комплекс упражнений №4.	12	1	11	
6	Тема 5. Комплекс упражнений №5.	11	1	10	
7	Тема 6. Комплекс упражнений №6.	11	1	10	
8	Промежуточная аттестация	1	-	1	Практическое тестирование
	Итого	72	6,5	65,5	

Календарный учебный график

Направление деятельности / месяц	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
Вводное занятие. Входящий контроль	1								
Тема 1. Комплекс упражнений №1.	2	2	2	1	1	1	1	1	1
Тема 2. Комплекс упражнений №2.	2	2	2	1	1	1	1	1	1
Тема 3. Комплекс упражнений №3.	1	1	1	1	1	2	2	2	1
Тема 4. Комплекс упражнений №4.	1	1	1	1	1	2	2	2	1
Тема 5. Комплекс упражнений №5.	1	1	1	2	1	1	2	1	1
Тема 6. Комплекс упражнений №6.		1	1	2	1	1	2	1	2
Промежуточная аттестация									1
Всего	8	8	8	8	6	8	10	8	8

Содержание

Предлагаемые комплексы упражнений для проработки «слабых зон»

<u>Входящая диагностика – физический тест.</u>

Определения индивидуальных показаний и противопоказаний к определенным физическим упражнениям. Определение веса, амплитуды и ритма с которыми будет выполняться упражнения.

1. Комплекс упражнений №1.

Выполнить 5 раундов на время:

- бег 200 метров – это одно из самых эффективных упражнений, которое позволяет человеку поддерживать себя в хорошей физической форме.
- 10 отжиманий от пола – это упражнение, выполняемое в планке и представляющее собой опускание-поднятие тела с помощью рук от пола (скамьи, стены). Возможно, с дополнительным отягощением.
- 10 воздушных приседаний – это упражнение задействует все тело, но ягодицы и ноги, спина работают динамически, а плечевой пояс, поясница и мышцы пресса — статически. Классический вариант предполагает расстановку ног на ширину плеч, снаряд при этом нужно взять в руки, выпрямив спину. Затем следует выполнить приседание, согнув ноги в коленном суставе, до параллели бедра с полом. Важно слегка отвести таз назад и вниз, не допуская сильного прогиба в пояснице.

Все что вам понадобится - это четко выверенная дистанция 200 метров для бега, возможность отжиматься и приседать.
Задача на первый взгляд крайне простая, но если бежать действительно быстро, то пульс будет крайне высоким, ведь это в общей сумме 1000 метров бега, а это одна из самых сложных дистанций в легкой атлетике.

2. Комплекс упражнений №2.
Выполнить на время:
- 50 Бурпи – это упражнение задействует мышцы всего тела и представляет собой последовательное выполнение нескольких элементов: приседание, отбрасывание ног назад в прыжке с переходом в отжимание на вытянутых руках, подтягивание ног к ладоням в прыжке и выпрыгивание с вытянутыми руками вверх.
- 50 Выпрыгивания с диском у груди – это упражнение примите положение для выпрыгивания с места, стартовая точка находится в сидячем положении. Руки удерживайте возле груди, корпус наклонен вперед так, чтобы таз не подворачивался вовнутрь и отводился назад. Делайте мощный толчок с пяток, вставайте и с помощью заданной инерции совершайте прыжок на максимальную высоту. Мягко приземляйтесь на носки и возвращайтесь в низкую.
- 50 Отжимания от пола - это упражнение, выполняемое в планке и представляющее собой опускание-поднятие тела с помощью рук от пола (скамьи, стены). Возможно, с дополнительным отягощением.
- 50 Трастеры с диском – это упражнение задействует все тело. Ноги на ширине плеч, снаряд при этом нужно взять в обе руки на уровне груди, выпрямить спину. Затем следует выполнить приседание, согнув ноги в коленном суставе, до параллели бедра с полом. Затем выпрямив ноги сделать подъём от груди над головой на прямых руках. На выдохе опустите обратно снаряд в исходное положение.
- 50 Ситапы - это упражнение классическое упражнение с собственным весом нагружает мышцы пресса и повышает выносливость. Для его выполнения нужно лечь на спину и согнуть ноги в коленях, прижать стопы к

полу. Руки следует завести за голову, разведя локти в стороны. Из этой позиции нужно поднимать корпус вверх, делая усилие за счет мышц живота. Подбородок нельзя прижимать к груди. После подъема необходим плавно опуститься вниз и повторить движения.

3. Комплекс упражнений №3.
Выполнить за час максимальное количество сетов:
- 20 Выпрыгивания с диском у груди – это упражнение примите положение для выпрыгивания с места, стартовая точка находится в сидячем положении. Руки удерживайте возле груди, корпус наклонен вперед так, чтобы таз не подворачивался вовнутрь и отводился назад. Делайте мощный толчок с пяток, вставайте и с помощью заданной инерции совершайте прыжок на максимальную высоту. Мягко приземляйтесь на носки и возвращайтесь в низкую.
- 20 Вращения диска вокруг головы вправо и влево - это упражнение, выполняемое с оптимальным для вас весом, встаньте ровно зафиксировав мышцы спины. Плавно начните вращать вес вокруг головы, сначала в одну сторону, затем в другую.
- 20 Трастеры с диском – это упражнение задействует все тело. Ноги на ширине плеч, снаряд при этом нужно взять в обе руки на уровне груди, выпрямить спину. Затем следует выполнить приседание, согнув ноги в коленном суставе, до параллели бедра с полом. Затем выпрямив ноги сделать подъём от груди над головой на прямых руках. На выдохе опустите обратно снаряд в исходное положение.
- 20 Русские махи с диском – это упражнение оставьте снаряд перед собой на небольшом расстоянии. Затем двумя руками и с прогнутой поясницей выполняем махи. Ноги стоят достаточно широко, они не должны мешать движению ваших рук. Ноги слегка сгибаем в коленных суставах, спину держим ровной, ни в коем случаем не горбимся и не округляем спину. Так же важно в нижнем положении завести снаряд за уровень стоп. В верхнем положении снаряд поднимаются выше параллели с полом примерно до уровня глаз, локти так же должны быть выше параллели.
- 20 Французский жим стоя – это упражнение возьмите снаряд и поднимите его над головой, пока руки не станут полностью выпрямлены. Поставьте ноги на ширину плеч и слегка заведите локти вовнутрь. На вдохе начните сгибать локти, удерживая их близко к голове. Опускайте снаряд по дуге за себя до тех пор, пока предплечья не коснутся бицепсов. Усилием трицепсов верните штангу в исходное положение, сделайте выдох.

4. Комплекс упражнений №4.
Выполнить 5 раундов на время:
- 20 отжимания от пола - это упражнение, выполняемое в планке и представляющее собой опускание-поднятие тела с помощью рук от пола (скамьи, стены). Возможно, с дополнительным отягощением.
- 35 ситапы - это упражнение классическое упражнение с собственным

весом нагружает мышцы пресса и повышает выносливость. Для его выполнения нужно лечь на спину и согнуть ноги в коленях, прижать стопы к полу. Руки следует завести за голову, разведя локти в стороны. Из этой позиции нужно поднимать корпус вверх, делая усилие за счет мышц живота. Подбородок нельзя прижимать к груди. После подъема необходим плавно опуститься вниз и повторить движения.
- 50 воздушные приседания – это упражнение задействует все тело, но ягодицы и ноги, спина работают динамически, а плечевой пояс, поясница и мышцы пресса — статически. Классический вариант предполагает расстановку ног на ширину плеч, снаряд при этом нужно взять в руки, выпрямив спину. Затем следует выполнить приседание, согнув ноги в коленном суставе, до параллели бедра с полом. Важно слегка отвести таз назад и вниз, не допуская сильного прогиба в пояснице.

Выполняем 5 раундов на время из 3 упражнений с весом собственного тела. На отжиманиях касаемся грудью пола, на ситапах полностью садимся в конечном положении, на воздушных приседаниях доседаем и полностью распрямляемся в верхнем положении.

5. Комплекс упражнений №5.
Выполнять каждые 4 минуты пока укладываешься:
- 14 Воздушные приседания + 2 повторения каждую серию – это упражнение задействует все тело, но ягодицы и ноги, спина работают динамически, а плечевой пояс, поясница и мышцы пресса — статически. Классический вариант предполагает расстановку ног на ширину плеч, снаряд при этом нужно взять в руки, выпрямив спину. Затем следует выполнить приседание, согнув ноги в коленном суставе, до параллели бедра с полом. Важно слегка отвести таз назад и вниз, не допуская сильного прогиба в пояснице.
- 14 Ситапы +2 повторения каждую серию - это упражнение классическое упражнение с собственным весом нагружает мышцы пресса и повышает выносливость. Для его выполнения нужно лечь на спину и согнуть ноги в коленях, прижать стопы к полу. Руки следует завести за голову, разведя локти в стороны. Из этой позиции нужно поднимать корпус вверх, делая усилие за счет мышц живота. Подбородок нельзя прижимать к груди. После подъема необходим плавно опуститься вниз и повторить движения.
- 14 Отжимания от пола +2 повторения каждую серию - это упражнение, выполняемое в планке и представляющее собой опускание-поднятие тела с помощью рук от пола (скамьи, стены). Возможно, с дополнительным отягощением.

Задача каждые 4 минуты стартовать и начинать новую серию, в каждой последующей серии мы прибавляем по 2 повторения в каждом упражнении. В первом раунде вы выполните 3 упражнения по 14 повторений, во втором

раунде уже по 16 повторений, в третьем раунде по 18 повторений и так далее пока укладываетесь в 4 минуты. Как только не смогли уложиться в 4 минуты и закрыть очередной раунд, на этом и закончили.

6. Комплекс упражнений №6.
Выполнить на время:
- 100 Воздушные приседания – это упражнение задействует все тело, но ягодицы и ноги, спина работают динамически, а плечевой пояс, поясница и мышцы пресса — статически. Классический вариант предполагает расстановку ног на ширину плеч, снаряд при этом нужно взять в руки, выпрямив спину. Затем следует выполнить приседание, согнув ноги в коленном суставе, до параллели бедра с полом. Важно слегка отвести таз назад и вниз, не допуская сильного прогиба в пояснице.

- 90 Русские махи – это упражнение оставьте снаряд перед собой на небольшом расстоянии. Затем двумя руками и с прогнутой поясницей выполняем махи. Ноги стоят достаточно широко, они не должны мешать движению ваших рук. Ноги слегка сгибаем в коленных суставах, спину держим ровной, ни в коем случаем не горбимся и не округляем спину. Так же важно в нижнем положении завести снаряд за уровень стоп. В верхнем положении снаряд поднимаются выше параллели с полом примерно до уровня глаз, локти так же должны быть выше параллели.

- 80 Отжимания от пола - это упражнение, выполняемое в планке и представляющее собой опускание-поднятие тела с помощью рук от пола (скамьи, стены). Возможно, с дополнительным отягощением.

- 70 Вращения вокруг головы - это упражнение, выполняемое с оптимальным для вас весом, встаньте ровно зафиксировав мышцы спины. Плавно начните вращать вес вокруг головы, сначала в одну сторону, затем в другую.

- 60 Ситапы-это упражнение классическое упражнение с собственным весом нагружает мышцы пресса и повышает выносливость. Для его выполнения нужно лечь на спину и согнуть ноги в коленях, прижать стопы к полу. Руки следует завести за голову, разведя локти в стороны. Из этой позиции нужно поднимать корпус вверх, делая усилие за счет мышц живота. Подбородок нельзя прижимать к груди. После подъема необходим плавно опуститься вниз и повторить движения.

–50 Приседания с диском – это упражнение задействует все тело, но ягодицы и ноги, спина работают динамически, а плечевой пояс, поясница и мышцы пресса — статически. Классический вариант предполагает расстановку ног на ширину плеч, снаряд при этом нужно взять в руки, выпрямив спину. Затем следует выполнить приседание, согнув ноги в

коленном суставе, до параллели бедра с полом. Важно слегка отвести таз назад и вниз, не допуская сильного прогиба в пояснице.

- 40 Прыжки на тумбу - это упражнение, выполняемое напротив тумбы, в 30-40 см от нее. Повернитесь к ней лицом. Стопы разместите на ширине плеч, колени согните, таз слегка отведите назад. Отталкиваясь от пола, запрыгните на тумбу. Плавно выпрямите колени, встаньте на тумбу и спуститесь с нее вниз.

- 30 Французский жим стоя – это упражнение возьмите снаряд и поднимите его над головой, пока руки не станут полностью выпрямлены. Поставьте ноги на ширину плеч и слегка заведите локти вовнутрь. На вдохе начните сгибать локти, удерживая их близко к голове. Опускайте снаряд по дуге за себя до тех пор пока предплечья не коснутся бицепсов. Усилием трицепсов верните штангу в исходное положение, сделайте выдох.

- 20 Бурпи – это упражнение задействует мышцы всего тела и представляет собой последовательное выполнение нескольких элементов: приседание, отбрасывание ног назад в прыжке с переходом в отжимание на вытянутых руках, подтягивание ног к ладоням в прыжке и выпрыгивание с вытянутыми руками вверх.

- 10 Выпады с диском над головой – обе ноги на одной линии, корпус перпендикулярен полу, коленный и тазобедренный сустав выпрямлены, диск находится над головой. Затем делаете шаг вперёд колено касается пола. И одним движением возвращается в исходную позицию.

Оценочные материалы

В программе предусмотрен педагогический контроль:

Входящий контроль – в начале посещения тренажерного зала. Проводится в форме тестирования с целью определения уровня физических данных, владение техникой движений и составления программы занятий.

Промежуточная аттестация в конце посещения тренажерного зала в форме тестирования с целью определения развития физических данных, владение техникой движений и овладения умениями организации здорового образа жизни.

Методические материалы

В подготовке применяются различные методы обучения и тренировки: групповой с дифференцированным подходом и организация самостоятельной работы.

Дифференцированный подход является основным. Особенность его состоит в том, что педагог определяет для каждого учащегося упражнения, которые они выполняют самостоятельно.
В программе применяется здоровьесберегающая технология.
Словесный (объяснение, консультация).
Наглядный (использование наглядных, демонстрационных и видеоматериалов).
Формы обучения – комбинированные (основной практический метод с теоретическим объяснением).

Для создания ситуации успеха учащегося используют методы внесения мотива, авансирования успешного результата, скрытого инструктирования ребенка. Применение методов помогает учащемуся понять ради чего совершается данная деятельность, внушает уверенность в свои силы.

Метод «Авансирование успешного результата». Помогает педагогу выразить свою твердую убежденность в том, что его учащийся обязательно справиться с поставленной задачей. Это, в свою очередь, внушает ребенку уверенность в свои силы и возможности.
"У вас обязательно получится".
"Я даже не сомневаюсь в успешном результате".
Метод «Скрытое инструктирование » в способах и формах совершения деятельности. Помогает ребенку избежать поражения.
Достигается путем намека, пожелания.
"Возможно, лучше всего начать с....."
"Выполняя работу, не забудьте о....."

При реализации программы необходимо учитывать несколько существенных моментов:

1. Работа на спортивных тренажерах и работа с тяжестями предполагает определенный навык, поэтому перед началом самостоятельной работы необходимо обеспечить для занимающихся обязательный подготовительно-адаптационный период занятий. Этот период включает в себя обязательное освоение техники безопасности по подготовке тренажеров к работе, по работе на тренажерах, правильности выполнения упражнений, индивидуальный подбор нагрузки, умения самостраховаться во время выполнения упражнений. В этот период осваивается базовый комплекс упражнений, направленный на общефизическое укрепление здоровья ученика. В этот период занятия проводятся при обязательном контроле педагога. Только после этого учащиеся допускаются к самостоятельной тренировке на снарядах и тренажерах в минигруппах по базовому комплексу упражнений, который направлен на общефизическое укрепление здоровья.

2. При комплектовании групп необходимо учитывать физические и функциональные возможности учащихся, уровень их повседневной двигательной активности, режим учебы и отдыха. Наиболее оптимальны для

оздоровительных тренировок на тренажерах группы из 8 чел. При таком количестве участников группы удается эффективнее контролировать учебно-тренировочный процесс.

3. При проведении занятий необходимо учитывать индивидуальные особенности детей, показатели их развития, уровень развития физических качеств, рекомендации врачей.

4. По итогам проводимых в тренажерном зале занятий, а также на основании результатов тестирования педагог выдает занимающимся индивидуальные рекомендации для самостоятельных занятий. Это особенно необходимо сделать для физически ослабленных учащихся с целью их дополнительной самоподготовки, в частности, в каникулярное время, когда отсутствует организованная двигательная активность.

5. Каждое занятие состоит из 3 основных этапов: разминочный, основной, восстановительный.

Организационно-педагогические условия реализации программы

Кадровые:

учебный процесс должен организовывать квалифицированный специалист, имеющий среднее или высшее профессиональное образование и опыт педагогической и тренерской деятельности.

Материально-технические:

- учебный кабинет с полным обеспечением требований к охране здоровья и безопасности труда;
- тренажёры (кардиотренажёры – эллиптический тренажёр, беговая дорожка, велотренажёр), гантели весом от 0,5 до 5 кг, эспандеры (ленточный, ручной, для бёдер), фитболы диаметром 50 см (количеством от 2 шт.).

Дидактические материалы:

Наглядные плакаты – анатомия выполнения упражнений.

Рекомендации по выполнению физических упражнений.

Карты с описанием правильной техники выполнения упражнений.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Для педагога:

1) Разработка рабочей программы по учебному предмету «Физическая культура»: Методические рекомендации для учителей физической культуры./Авт. – сост. Э.Н. Абрамов, Л.Г. Бобкова. /Государственное образовательное учреждение дополнительного профессионального образования «Институт повышения квалификации и переподготовки работников образования Курганской области». - Курган, 2006.-23 с.
2) Программы общеобразовательных учреждений. Физическая культура. 1-11 классы./Под ред. А.П.Матвеева. - Курган, 2009.-64 с.

3) Комплексная программа по физической культуре 1-11 класс, В.И.Лях, А.А.Зданевич.-М.:2005 г.
4) Гугин А.А. Уроки физической культуры в начальной школе.-М.:Просвещение, 1970 г.
5) Программа физического воспитания с оздоровительной напрвленностью учащихся 1-9 классов общеобразовательных школ Курганской области.-Курган,-1994.-126 с.

Для учащихся:

1) «Супертренинг», Майк Ментцер, Издательство: М.: ФитПресс; Издание 2-е Переплет: мягкий; 100 страниц; 2019 г.
2) «Думай. Часть 2», Стюарт МакРоберт, в открытом доступе http://sportfiction.ru/books/dumay-chast-2/

Интернет ресурсы:

1. https://zen.yandex.ru/media/id/5a3536875816690e75edbc90/vse-o-podtiagivanii-kak-nauchitsia-podtiagivatsia-5a35a8155a104f28dfb7f5fe?utm_source=serp
2. https://makefitness.pro/upragnenia-s-ganteliami/