

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное
учреждение муниципального образования город Краснодар
«Центр развития ребенка – детский сад №173»
350012, Российская Федерация, Краснодарский край, город Краснодар,
Прикубанский внутригородской округ, ул. Азовская,9**

**Методическое пособие по применению
координационной лестницы в ДОУ**

**Инструктор по физической культуре
Агафонова Нина Евгеньевна**

г. Краснодар, 2021 г.

Пояснительная записка

Ухудшение здоровья и физического развития подрастающего поколения, всё больше и больше вызывает обеспокоенность в обществе. Растёт число детей дошкольного возраста, имеющих разные заболевания, с каждым годом повышается количество детей с ограниченными возможностями здоровья, и данные показатели имеют тенденцию к увеличению. Это связано с резким снижением двигательной активности детей в повседневной жизни.

Особенно опасна гиподинамия в раннем детском и школьном возрасте. Она резко задерживает формирование организма, отрицательно влияет на развитие опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой, эндокринной и других систем организма. При гиподинамии существенно снижается сопротивляемость возбудителям инфекционных болезней: дети часто болеют, заболевания могут приобретать хроническое течение. Физическая активность играет очень важную роль в развитии двигательных навыков ребенка, формировании нервных связей между опорно-двигательным аппаратом, центральной нервной системой и внутренними органами. Двигательная активность оказывает мощное влияние на развитие мускулатуры и скелета, на осанку ребенка, совершенствует регуляцию обменных процессов, кровообращения и дыхания, оказывает первостепенное влияние на развитие сердечно-сосудистой системы. Предупреждение гиподинамии в повседневной жизни достигается полноценной физической активностью. Как известно, природе ребенка свойственна интенсивная двигательная активность. В интересах физического воспитания необходимо организовать детскую подвижность, моторику в правильных формах, дать ей разумный выход. Интерес и удовольствие заниматься физической культурой, играть в подвижные и спортивные игры, постепенно переходят в привычку систематически заниматься ими, которая затем превращается в устойчивую потребность, сохраняющуюся на долгие годы.

В данном методическом пособии представлен алгоритм работы на координационной лестнице, разработаны комплексы упражнений, которые направлены на улучшение скоростных качеств и координации движения. Также работа с координационными лестницами помогает разнообразить занятия, улучшить концентрацию внимания, повысить мотивацию дошкольников, повысить моторную плотность занятий.

Пособие предназначено для воспитателей, инструкторов по физической культуре в ДОУ, родителей.

1. Введение

По ФГОС, образовательная работа по «Физическому развитию», строится с учетом потребностей детей и включает в себя приобретение опыта в следующих видах поведения детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость, способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию координации движений, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки). Формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами.

Эффективным средством развития двигательно-координационных способностей детей является нетрадиционное оборудование «Скоростная лестница», которая является аналогом одного из самых известных и эффективных тренажеров для тренировок спортсменов во многих видах спорта.

Разработанная методика работы с детьми, наряду с формированием двигательно-координационных способностей, позволяет:

- развить у детей зрительно-моторную координацию, согласованность, ритмичность и точность движений;
- укрепить опорно-двигательный аппарат детей, сердечно-сосудистую и дыхательную системы;
- развить у детей пространственную ориентировку и равновесие, физические качества быстроту, ловкость, силу, выносливость;
- развить у детей внимание, память, выдержку и настойчивость.

2. Цель и задачи работы по обучению детей упражнениям с использованием координационной (скоростной) лестницы

Цель: Развитие координационных способностей и ориентировки в пространстве у детей дошкольного возраста.

Задачи:

Оздоровительные:

- Способствовать укреплению связочно-суставного аппарата, развитию всех групп мышц.
- Содействовать повышению функциональных возможностей вегетативных органов.
- Развитие двигательных качеств (быстроты, силы, координационных способностей-ловкости).

Образовательные:

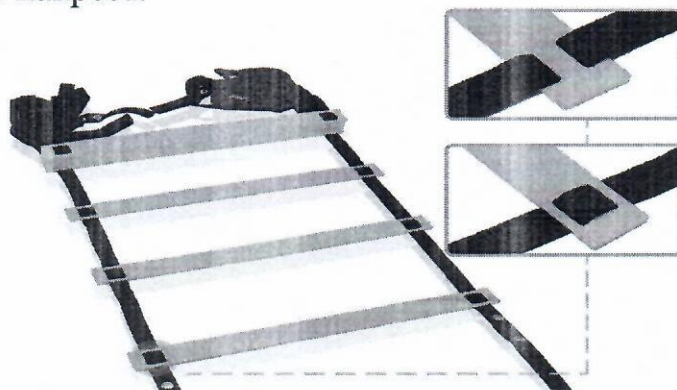
- Познакомить детей с координационной лестницей, как способ активного отдыха.
- Научить детей выполнять упражнения, играть в подвижные игры с использованием координационной лестницы.
- Формировать основные, жизненно важные, двигательные умения и навыки с использованием координационной лестницы.
- Развивать у детей чувство ритма.

Воспитательные:

- Содействовать умственному, нравственному, эстетическому и трудовому воспитанию.
- Воспитывать интерес и потребность к систематическим занятиям физической культурой с использованием координационной лестницы.

3. Характеристика координационной лестницы

Существует несколько вариантов лестниц. В детском саду используется плоская координационная (скоростная) лестница. Лестница состоит из строп 4, 6, 8, и т. д. гибких пластиковых поперечных перекладин, которые абсолютно плоские по отношению к земле. Для детей дошкольного возраста размер ячейки равен 37х37 для выполнения упражнений. Для ползания, подлезания, метания размер ячейки равен 40х40 и более. Количество ячеек в лестнице не более 10. Также существуют разновидности лестниц сдвоенных, облегченных, с соединительными крепежами для наращивания длины или составления крест-накрест.



4. Особенности организации занятий и выполнение упражнений с использованием координационной (скоростной) лестницы

Применение координационной (скоростной) лестницы в ДОУ:

- утренняя гимнастика (разновидности ходьбы, прыжки, комплексы О Р У)
- занятия по физической культуре (можно применять, начиная с младшей группы, для формирования основных двигательных умений и навыков. В подготовительной к школе группе добавляются упражнения на развитие координации. Занятия могут проводиться поточно, по группам).
- самостоятельная деятельность детей в группе на прогулке (применять разученные карточки, схемы)
- развлечения (при проведении различных игр и эстафет)

5. Методические рекомендации по использованию координационной (скоростной) лестницы в ДОУ

На первом занятии с использованием координационной (скоростной) лестницы следует провести инструктаж. Перед каждым последующим занятием по физической культуре детям нужно напоминать:

- ✓ какая должна быть дистанция при выполнении упражнения.
- ✓ наступать на пластины лестницы нельзя.
- ✓ при выполнении упражнений спину держать прямо.

На занятиях по физической культуре «скоростную (координационную) лестницу» можно применять в водной, основной и заключительной части занятия. Основным принципом планирования занятий с использованием координационной (скоростной) лестницы является постепенное усложнение упражнений. Младшая, средняя и старшая группы выполняют основные виды движений с применением координационной (скоростной) лестницы по возрасту. Если ребёнок на свой возраст выполняет упражнение правильно, можно его усложнить. Если он и в этом случае выполняет упражнение хорошо, можно дать ему упражнение из следующей возрастной категории

и.т.д. Подготовительной к школе группе можно добавить упражнения на развитие координации движения.

Применение координационной (скоростной) лестницы служит прекрасным дополнением к занятиям по физической культуре и использованию её в самостоятельной деятельности в группах. С помощью лестницы развиваются такие качества как сила, быстрота, координация движения, развитие глазомера при метании в цель. Успех от занятий по физической культуре будет только в том случае, если они будут разнообразными.

6. Варианты применения координационной (скоростной) лестницы

6.1 Комплекс упражнений в ходьбе

1. И.п. – стоя лицом к лестнице. Ходьба лицом вперед, каждый раз наступая в следующую ячейку лестницы, руки на пояс.

2. То же с высоким подниманием бедра, руки вперед.

3. И.п. – стоя спиной к лестнице. Ходьба спиной вперед, каждый раз наступая в следующую ячейку лестницы. (Смотреть через левое плечо).

4. И.п. – стоя правым боком к лестнице. Ходьба приставными шагами правым боком, каждый раз наступая в ячейки лестницы правой и левой ногой.

5. То же левым боком.

6. И.п. – стоя правым боком к лестнице. Ходьба приставными шагами правым боком с высоким подниманием бедра, каждый раз наступая в ячейки лестницы правой и левой ногой, руки на пояс.

7. То же левым боком.

8. И.п. – стоя правым боком к лестнице. Ходьба скрестными шагами правым боком, поочередно наступая в ячейки лестницы правой и левой ногой.

9. То же левым боком.

6.2 Комплекс упражнений в беге

1. И.п. – стоя лицом к лестнице. Бег лицом вперед, каждый раз наступая в следующую ячейку лестницы.

2. И.п. – стоя лицом к лестнице. Бег лицом вперед с высоким подниманием бедра, каждый раз наступая в следующую ячейку лестницы.

3. И.п. – стоя лицом к лестнице. Бег лицом вперед с захлестыванием голени назад, каждый раз наступая в следующую ячейку лестницы.

4. И.п. – стоя лицом к лестнице. Бег лицом вперед, наступая в ячейки лестницы через одну.

5. И.п. – стоя лицом к лестнице. Бег лицом вперед с высоким подниманием бедра, наступая в ячейки лестницы через одну.

6. И.п. – стоя лицом к лестнице. Бег лицом вперед с захлестыванием голени назад, наступая в ячейки лестницы через одну.

7. И.п. – стоя лицом к лестнице. Бег лицом вперед, каждый раз наступая в ячейки лестницы, указанные учителем.

8. То же с высоким подниманием бедра.

9. То же с захлестыванием голени назад.

10. И.п. – стоя спиной к лестнице. Бег спиной вперед, каждый раз наступая в следующую ячейку лестницы.

11. И.п. – стоя правым боком к лестнице. Бег скрестными шагами правым боком, поочередно наступая в ячейки лестницы правой и левой ногой.

11. То же левым боком.

И.п. – стоя правым боком к лестнице, лицом к первой ячейке. Передвижение правым боком, каждый раз наступая в ячейки поочередно правой и левой ногой.

То же левым боком.

6.3 Комплекс упражнений прыжками

1. И.п. – стоя лицом к лестнице. Прыжки на двух ногах, каждый раз запрыгивать в следующую ячейку лестницы.
2. И.п. – стоя лицом к лестнице. Прыжки на правой ноге, каждый раз запрыгивать в следующую ячейку лестницы.
3. И.п. – стоя лицом к лестнице. Прыжки на левой ноге, каждый раз запрыгивать в следующую ячейку лестницы.
4. И.п. – стоя лицом к лестнице. Прыжки на двух ногах, запрыгивать в ячейки лестницы через одну.
5. И.п. – стоя лицом к лестнице. Прыжки на правой ноге, запрыгивать в ячейки лестницы через одну.
6. И.п. – стоя лицом к лестнице. Прыжки на левой ноге, запрыгивать в ячейки лестницы через одну.
7. И.п. – стоя правым боком к лестнице. Прыжки на двух ногах правым боком, каждый раз запрыгивать в следующую ячейку лестницы.
8. И.п. – стоя правым боком к лестнице. Прыжки на правой ноге правым боком, каждый раз запрыгивать в следующую ячейку лестницы.
9. И.п. – стоя левым боком к лестнице. Прыжки на левой ноге правым боком, каждый раз запрыгивать в следующую ячейку лестницы.
10. И.п. – стоя левым боком к лестнице. Прыжки на двух ногах левым боком, каждый раз запрыгивать в следующую ячейку лестницы.
11. И.п. – стоя левым боком к лестнице. Прыжки на правой ноге левым боком, каждый раз запрыгивать в следующую ячейку лестницы. То же на левой ноге.
12. И.п. – стоя справа от первой ячейки лестницы. Толчком двух ног прыгнуть внутрь первой ячейки лестницы, следующим прыжком приземлиться слева от первой ячейки, затем прыгнуть внутрь второй ячейки, потом приземлиться справа от нее и т.д.

13. И.п. – стоя правым боком к лестнице, лицом к первой ячейке.
Прыжки правым боком, каждый раз наступая в ячейки поочередно правой и левой ногой.

14. То же левым боком.

6.4 Подвижные игры и игровые упражнения с использованием координационной (скоростной) лестницы

С мячом

1. «Послушный мяч»

Инвентарь: координационная (скоростная) лестница - 2-4шт.; мячи по количеству детей.

Задание: отбив и ловля мяча.

Ход игры лестницы расположены на полу.. Ходьба в каждую клетку лестницы, ударяя мячом в каждую (следующую) клетку лестницы, двумя руками и ловя мяч двумя руками. Выполняется поточным способом в колонну по одному.

дистанция: начало упражнения 3 клетки, по дистанции 1 клетка).

2. «Ловля мяча»

Инвентарь: координационная (скоростная) лестница - 2-4шт.; мячи.

Ход игры: лестницы расположены вдоль стен. Ходьба в каждую клетку лестницы.

Задания:

1. Шаг правой ногой в первую клетку бросить мяч вверх. 2. Шаг левой ногой в первую клетку поймать мяч;

1. Шаг правой ногой в первую клетку бросить мяч вверх. 2. Шаг левой ногой во вторую клетку поймать мяч.

Выполняется колонной по одному.

Дистанция: начало упражнения 3 клетки, по дистанции 1 клетка.

3.«Передача мяча» (вертикальная цель)

Инвентарь: координационная (скоростная) лестница - 2шт.; большие стойки для прыжков-2шт.; мячи.

Ход игры: В середине зала стоят стойки для прыжков, к ним прикреплена лестница. Дети строятся в две шеренги, расстояние между шеренгами 2-4 м. В руках игроков одной шеренги мячи. По сигналу дети бросают мяч от груди своему партнеру, попадая в свою клетку лестницы, натянутой на высоту

роста ребенка. Игроки другой шеренги ловят мячи и таким же способом бросают его своему партнеру.

4.«Попрыгун» (горизонтальная цель)

Инвентарь: координационная (скоростная) лестница - 2-4шт.; мячи.

Ход игры: Дети строятся в две шеренги, расстояние между шеренгами 4 м. Между ними расположены лестницы. В руках игроков одной шеренги мячи. По сигналу дети бросают мячи двумя руками от груди в свою клетку лестницы, лежащей на полу. Игроки другой шеренги ловят мячи после отскока от пола (земли).

5. «Передал - садись»

Инвентарь: координационная (скоростная) лестница - 2-4шт.; большие стойки для прыжков-2шт.; мячи-2-4шт.

Ход игры: Играющие становятся в 2-4 колонны. На расстоянии 2-2,5 м от каждой колонны встает водящий с мячом. Между командами и водящими стоят стойки для прыжков с натянутой лестницей. По сигналу водящие бросают мяч, способом от груди, в клетку «скоростной лестницы» стоящим первыми игрокам, а те, поймав их, возвращают обратно и выполняет упор присев. Затем водящие бросают мячи следующим игрокам и т. д. Побеждает команда, быстро и правильно выполнившая упражнение.

6. «Эстафета с мячом»

Инвентарь: координационная (скоростная) лестница - 1шт., мячи.

Ход игры: Играющие становятся в 2 команды. Команды делятся пополам и встают напротив друг друга, на расстоянии 2-2,5 м. Между игроками своих команд расположена лестница. По сигналу игроки первой половины команды бросают мяч в клетку лестницы, так чтоб он отскочил от пола в руки игроку второй половине команды (стоящей напротив них). Побеждает команда, быстро и без потерь мяча выполнившая задание.

7. «Два мяча».

Инвентарь: координационная (скоростная) лестница, натянутая выше головы ребенка -2-3шт.; стойки для прыжков-2шт.; мячи-2шт.

Ход игры: Дети делятся на две команды. На середине площадки стоят стойки для прыжков, на них натянута лестница. По обе стороны размещаются играющие. У каждой команды по одному мячу. По сигналу

команды перебрасывают мяч через лестницу (сетку). Можно сделать 3 передачи друг другу, в своей команде. Той команде на чьей стороне будет два мяча, засчитывается гол. Играют до 10 очков. Потом меняются местами. Так играют 3 партии.

Правила: Кто первый до мяча дотронулся, тот его бросает через лестницу (сетку).

8.«Найди свой цвет»

Инвентарь: координационная (скоростная) лестница -2-3шт.; стойки для прыжков-2шт.; гимнастические палки; мячи.

Ход игры: на середине площадки стоят стойки для прыжков, на них натянута лестница горизонтально на вытянутую руку ребенка. Каждая клетка лестницы помечена ленточками разного цвета. Каждому ребенку выдается мяч маленького диаметра.. Расстояние от лестницы до играющих 1,5 метра. По сигналу дети бегут в колонне по одному и бросают мяч в пролет нужного цвета.

9.«Метко в цель»

Инвентарь: координационная (скоростная) лестница -2-3шт.; мешочки с песком.

Ход игры: лестницы лежат крест на крест. Дети стоят за чертой. Каждый ребенок по очереди бросает мешочком с песком в клетки лестницы. Попадание на пересечении лестниц и по краям 5 очков, остальные клетки от 1-2 очка. Выигрывает тот, кто наберет первым 15 очков (кол-во набранных очков может быть любое, обговаривается заранее).

10. «Метко в цель» (заказной)

Инвентарь: координационная (скоростная) лестница -2-3шт.; мешочки с песком.

Ход игры: лестницы лежат крест на крест. Дети стоят за чертой друг за другом. Первый ребенок бросает мешочком с песком в любую клетку лестницы. Если он попал, то остальные дети должны попасть в эту же клетку. Если ребенок, бросающий первым, не попал в клетку, то заказывает бросок следующий ребенок и т.д. Выигрывают те кто выполнит заказ. Заказывают броски по очереди.

11.«Пас ногой в парах»

Инвентарь: координационная (скоростная) лестница - 2-4шт.; стойки для прыжков-2шт

Ход игры: Играющие встают в две шеренги. Между шеренгами стоят стойки для прыжков с натянутой лесенкой, снизу. У детей первой шеренги по мячу. Дети прокатывают мяч ногой в ворота (клетка лестницы). Партнёр, получив мяч, на несколько секунд задерживает его, принимая ногой, и снова посылает обратно.

12.«Пингвины» (эстафета)

Инвентарь: координационная (скоростная) лестница -2-4шт.; мячи.

Ход игры: Играющие строятся в две колонны, у первого игрока в руках мяч.

Задание: выполнить прыжки на двух ногах с мячом, зажатым между колен:

Возвращаясь в колонну с внешней стороны, отдать мяч второму игроку команды, самому встать в конец колонны. Педагог определяет команду победителя.

Бег, Прыжки

1.«Ловкие кузнечики» (эстафета)

Инвентарь: координационная (скоростная) лестница - 2-4шт.; обручи-2-4шт; мячи-2-4шт.

Ход игры: Играющие строятся в 2-4 колонны. Перед колоннами положить на пол лестницу.

Задание: 1. Прыжок в первую клетку лестницы.

2. Прыжок в правую сторону за пределами лестницы, на уровне второй клетки.

3. Прыжок во вторую клетку лестницы.

4. Прыжок в правую сторону за пределами лестницы, на уровне третьей клетки и т.д. до конца лестницы. Выполняется двумя колоннами, победитель определяется в каждой паре.

2.«Кто быстрее» (эстафеты)

Инвентарь: координационная (скоростная) лестница -2-4шт.

Ход игры: Дети строятся в две колонны. Перед ними на полу лежит лесенка. По сигналу первые в колоннах игроки начинают прыжки на двух ногах в каждую клеточку лестницы и так до конца дистанции, затем оббегают ориентир и быстро возвращаются в конец своей колонны. Каждый следующий игрок начинает прыжки после того, как предыдущий игрок дотронется до него, передаст эстафету.

3. «Пилоты»

Инвентарь: координационная (скоростная) лестница - 4-5шт.

Ход игры: лестницы расположены на полу по краям зала. Дети «пилоты» стоят в своем «ангаре» (в клетке лестницы). По сигналу: «К полету!» - дети выполняют круговые движения согнутыми руками перед грудью - «заводят моторы». На следующий сигнал: «Полетели!» - дети поднимают руки в стороны и бегают - «летают» в разных направлениях по всему залу. По сигналу: «В ангар!» дети - «пилоты» находят своё место в «ангаре» (лестница).

4.«По местам»

Инвентарь: координационная (скоростная) лестница -4-5шт

Ход игры: Играющие стоят в своих домиках -лестница.

Задание: запомнить своё место. На первый сигнал все разбегаются. На второй сигнал каждый ребенок должен найти своё место. Педагог отмечает детей, которые быстро и правильно справились с заданием. Игра повторяется 2-3 раза.

5. «Заяц без дома»: координационная (скоростная) лестница - 4-5шт.

Ход игры: лестница расположена по краям зала. Играющие встают в клетки лесенки. Один ребенок стоит в центре площадки. По сигналу ребенок забегает в любую клетку, кто стоял в этой клетке выбегает и ищет себе место.

6. «Заяц без дома и волк»: координационная (скоростная) лестница - 4-5шт.

Ход игры: лестница расположена по краям зала. Играющие встают в клетки лесенки. Один ребенок стоит в центре площадки «Заяц». На другой стороне стоит ребенок «ловишка –волк» . По сигналу заяц убегает, а «ловишка» догоняет, чтоб не поймали надо забежать в клетку, к кому в клетку забежали, тот. По сигналу ребенок забегает в любую клетку, кто стоял в этой клетке выбегает и ищет себе место.

7. «Снежинки»

Инвентарь: координационная (скоростная) лестница - 4-5шт.

Ход игры: лестница расположена по краям зала. Дети - «снежинки» встают в клетки лесенки. Среди детей выбирается водящий - «Северный ветер». На слова- «полетели» все дети разбегаются по залу в разные стороны и кружатся «как снежинки». На слова «Северный ветер», водящий старается дотронуться до снежинок. Играющие должны быстро встать в любые клетки лесенки. Тот, кого коснулся водящий превращается в льдинку и должен оставаться на месте. После окончания игры выбирается следующий водящий.

8. «Ловишка с ленточками»

Инвентарь: координационная (скоростная) лестница - 4-5шт., ленточки.

Ход игры: По краям площадки расположены лестницы. Дети встают в клетки лестницы, у каждого имеется цветная ленточка, заправленная сзади за пояс. В центре круга стоит водящий. По сигналу: «Лови!» — дети разбегаются по площадке. Водящий бежит за играющими, стараясь вытянуть у кого-нибудь ленточку. По сигналу: «В домики беги!» — все встают в «домики» (любые клетки лестницы). Педагог предлагает поднять руки тем, у кого нет ленточек и подсчитывает проигравших. Водящий возвращает ленточки играющим, и игра повторяется с новым водящим.

Вариант: играющие встают только в свои домики.

9. «Поезд»

Инвентарь: координационная (скоростная) лестница - 4 шт.

Ход игры: Дети встают в клетки лестницы, поднимают её, и держат двумя руками с боков — это поезд. В первой клетке стоит машинист. Водящий - Светофор, он говорит цвета: зелёный-дети бегут, жёлтый-дети идут, красный- дети встают. Дети по сигналу светофора выполняют движения, не натываясь друг на друга.

Варианты: можно использовать флажки трёх цветов для сигнала; делать остановки; делать остановки с высаживанием пассажиров; ездить «зигзагом»; ездить объезжая предметы, расставленные по всему залу.

10. «Машины»

Инвентарь: координационная (скоростная) лестница - 4 шт.

Ход игры: Выбирается «Светофор». Остальные дети - «автомобили» располагаются в своем «гараже» (лесенка). По звуковому сигналу «Светофора»: зелёный - все дети выполняют бег по всему залу, стараясь не задевать друг друга, жёлтый дети переходят на ходьбу, красный- останавливаются, «гараж»- дети бегут в свой «гараж». **Варианты:** можно использовать флажки трёх цветов для сигнала; ездить, объезжая предметы, расставленные по всему залу.

Вариант: играют до тех пор, пока останется один Кролик; кого Волк поймал, становится Волком и ловит Кроликов вместе с ним; можно складывать по 2-4 клеточки лестницы.

Заключение

Образовательная деятельность с использованием координационной лестницы в ДОУ является эффективным средством развития скоростных и координационных способностей.

Разнообразные упражнения на координационной лестнице интересны детям, они с удовольствием изучают новые движения и совершенствуют уже изученные.

Данная методика интегративна и позволяет задействовать различные образовательные области.

Скоростная лестница не требует большой площади, ее можно использовать в малых спортивных залах, в группе, на улице, дома.

Упражнения на скоростной-лестнице годятся детям с любым уровнем физической подготовки.

Список литературы:

1. Лях способности: диагностика и развитие. - М. ТВТ Дивизион, 2006. – 290 с.
2. Школа мгновенной реакции, ловких движений, быстрых ног и сильных рук. Физическое развитие детей 4-11 лет/Алан Пирсон, Дэвид Хокинс; пер. с англ.Л.И.Заремской. – М.: АСТ: Астрель. 2011. – 320 с.
3. Чермит К.Д. Теория и методика физической культуры: опорные схемы: учебное пособие. – М.: советский спорт, 2005. – 272 с. ISBN 5-85009-935-2
4. Развитие ловкости и координации движений. Методические рекомендации и упражнения. Социальная сеть работников образования [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [nsportal. rumikmasport. ru>treneru-fizpodgotovka...na...lestnitsah...](http://nsportal.ru/mikmasport.ru/treneru-fizpodgotovka...na...lestnitsah...)
5. Упражнения с координационной лестницей [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [victoryway. ru>collections/agility-ladders](http://victoryway.ru/collections/agility-ladders).
6. Координационная лестница - Medved: [Электронный ресурс]. – Режим доступа: ...99-koordinatsionnaya-lestnitsa.

Приложения

Схемы-карточки упражнений на скоростной лестнице

