

Раздел 1. «Комплекс основных характеристик программы»

Пояснительная записка.

Данная программа является модифицированной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей, физкультурно-спортивная направленности, очной формы обучения. Язык реализации программы Государственный язык РФ – русский.

Программа составлена в соответствии с государственными требованиями к образовательным программам системы дополнительного образования детей на основе следующих нормативных документов:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; ФЗ (в ред. от 02.07.2021) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. И доп., вступившими в силу 01.09.2021);

2. Приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 N 629

"Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам"

(Зарегистрировано в Минюсте России 26.09.2022 N 70226)

3. Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении рекомендаций»

(вместе «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;

4. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года № 678-р «Концепция развития дополнительного образования детей»;

5. Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей»;

6. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;

7. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648 – 20 «Санитарно – эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»

8. Приказ директора ГБУ ДО КО «ОЦДОД им. Ю.А.Гагарина» от 30.08.22 № 228

«Положение о требованиях к дополнительным общеразвивающим программам, в том числе сертифицированным, при включении в систему персонифицированного финансирования дополнительного образования детей»;

9. Устав МОУ СОШ д. Кривское.

Уровень сложности – стартовый.

Актуальность программы.

Актуальность спортивно-оздоровительного направления деятельности обуславливается тем, что в подростковом возрасте двигательные навыки развиваются наиболее интенсивно, в этот период происходит формирование всего биодвигательного аппарата и физических качеств. Слабое, негармоничное развитие мышечной системы значительно задерживает развитие двигательных способностей ребенка. Чирлидинг является отличным средством поддержания и укрепления здоровья. Такая система тренировок как чирлидинг может привести в хорошую физическую форму за короткий срок. Она содержит в себе упражнения из тяжелой и легкой атлетики, гимнастические упражнения и спринтерские нагрузки, что в целом положительно сказывается на общей физической подготовке обучающихся. Усложненные условия деятельности и эмоциональный подъем во время занятий позволяют легче мобилизовать резервы двигательного аппарата. Данная программа направлена на реализацию спортивно-оздоровительного направления дополнительного образования путем включения учащихся среднего и старшего звена в двигательную активность и кардиотренировки через систему чирлидинга.

Педагогическая целесообразность программы

Программа «Чирлидинг» содержит в себе упражнения из тяжелой и легкой атлетики, гимнастические упражнения и спринтерские нагрузки, что в целом положительно сказывается на общей физической подготовке учащихся. Занятия по данной программе могут стать серьезным подспорьем для физического воспитания учащихся. Главными требованиями к их проведению являются: индивидуальный подход к учащимся, безопасность, прикладная направленность, систематическое и комплексное развитие двигательных качеств, формирование необходимых навыков контроля над собственным телом и внешними объектами, воспитание привычки самостоятельно заниматься физическими упражнениями.

Программа адресована детям в возрасте от 9 до 18 лет, в том числе детей с психологическими проблемами и особенностями, для детей с ОВЗ .

Объем и срок реализации программы.

1 год - 68 ч. (1 р. в неделю по 2 академических часа)

Длительность занятия 45 минут с перерывом в 10 минут

Наполняемость группы – 15 человек.

Количество модулей – 7.

Формы проведения занятий:

Очная. Групповые занятия.

Цель программы

Формирование у учащихся необходимых теоретических знаний и развитие физических способностей, овладение основами двигательной деятельности, направленной на развитие силы, выносливости, координации, гибкости посредством выполнения физических упражнений с собственным весом и с отягощениями.

Задачи:

Способствовать овладению учащимися основных техник различных видов двигательной деятельности (бег, прыжки и др);

-научить учащихся различным способам эффективного и безопасного перемещения собственного тела и тяжелых предметов в пространстве;

-познакомить учащихся с основными теоретическими сведениями о влиянии физических упражнений на организм, о важности правильного питания для хорошего самочувствия и функциональной работоспособности.

Обучающие:

Развивающие:

Способствовать развитию необходимых качеств: работоспособности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, ловкости, скорости, мышечной выносливости, гибкости, силы, развития координации движений, равновесия, точности, баланса, умения ориентироваться в пространстве;

- сформировать способность к самоконтролю за качеством выполняемых движений;

- способствовать укреплению здоровья, всесторонней физической подготовки;

- способствовать приобретению опыта участия в соревновательной деятельности.

Воспитательные:

Способствовать формированию устойчивого интереса к занятиям физической культурой к здоровому образу жизни;

- развить нравственные и волевые качества;

- воспитать интерес к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.

Условия реализации программы

Прием осуществляется без конкурсной основы. Принимаются все желающие.

Учебный план.

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего часов	Теория	Практика	
1	Введение	2	1	1	Тестовые нормативы
2	Профилактика травматизма на занятиях. Оказание первой медицинской помощи.	2	1	1	Способы оказания первой медицинской помощи при травмах на уроках акробатики. Техника безопасности на занятиях
2.1	Общая физическая подготовка (ОФП)	6	2	4	Тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы.
2.2	Стретчинг	4	1	3	Комплекс упражнений на растяжку
2.3	Акробатика	6	1	5	акробатические элементы (кувырок, колесо, рондат и т. д.), выполняемые на полу (соревновательной поверхности)
2.4	Парная Акробатика	6	1	5	Работа с партнером.
3	Базовые движения	3	1	2	Положение кистей
3.1	Чир прыжки	2	1	1	Техника выполнения прыжка
	Техника выполнения прыжка	2	1	1	Техника выполнения прыжка
3.3	Растяжка чирлидеров и сила прыжка	2	1	1	
3.4	Натянность ног и рук	2	1	1	
3.5	Стабильность приземления	2	1	1	
3.6	Количество выполнений прыжка	2	1	1	

3.7	Визуальная эффектность прыжков	2	1	1	
3.8	Сложность прыжков	2	1	1	
4	Чиры и чанты	4	1	3	
4.1	Четкое и хорошо различимое звучание чиров и чантов	4	2	2	
4.2	Точность, резкость и сила базовых движений черлидинга во время выполнения чиров и чантов	2	1	1	
4.3	Синхронность исполнения		1	3	
4.4	Повторение слова или фразы	2	1	1	
5	Станты	4	1	3	Разучивание техники построения стантов. Техника безопасности. подъем одного или более флайера, максимально на два уровня. Выполняются минимально двумя, максимально пятью участниками команды.
5.1	В составе программы могут использоваться станты различной конфигурации в соответствии с правилами.	4	1	2	
6	Разучивание танцевальных связок (Чир данс)	4	1	3	
7	Постановка программы	3	1	2	Построение и отработка программы для выступлений. Отработка синхронна, артистичности, точности
	Итого	68	26	42	

Содержание программы обучения

Раздел 1. Введение

Знакомство с дисциплиной, с правилами поведения в спортивном зале и формой одежды. Техника безопасности на уроках. Знакомство с правилами черлилинга. Кодексом

Раздел 2. Профилактика травматизма на занятиях. Оказание первой медицинской помощи.

Способы оказания первой медицинской помощи при травмах на уроках акробатики. Техника безопасности на занятиях

Тема 2.1. Общая физическая подготовка (ОФП)

Огромное значение на занятиях спортом играет ОФП. Это основа. На которой строятся занятия. В этой программе ей отводится большое кол-во часов, т.к. чаще на занятия приходят дети и подростки абсолютно не подготовленные.

Тема 2.2. Стретчинг

Комплекс упражнений на растяжку и гибкость. Помогает улучшить работу и эластичность связок, мышц, увеличить подвижность суставов.

Тема 2.3. Акробатика

Акробатика в черлидинге – это любые акробатические элементы (кувырок, колесо, рондат и т. д.), выполняемые на полу (соревновательной поверхности).

Акробатика используется в качестве визуального эффекта для повышения зрелищности черлидинговой программы. Элементы акробатики могут выполняться не всем составом команды, а несколькими наиболее подготовленными спортсменами.

Судится сложность, точность, чистота, четкость и визуальный эффект.

Критерии оценки:

- Прямой корпус, натянутые ноги, руки черлидера во время выполнения элементов
- Четкость приземления (выполняется на две ноги вместе)
- Стабильность положения при приземлении
- Техника выполнения элемента

Тема 2.4. Парная Акробатика

Работа с партнером. Способы страховки. Техника безопасности в работе парой

Тема 3. Базовые движения

Положение кистей. Кисть должна быть продолжением руки и «не заламываться» во время выполнения и смены движений. Есть 4 базовых положения кистей: кулак (четыре пальца сжаты в кулак, а большой палец прижат поверх них, кулак и запястье находятся на одной линии), клинок (пальцы вытянуты, большой палец прижат, ладонь плоская), клэп-хлопок (ладони соединяются плашмя), класп-хлопок (одна ладонь захватывает другую). Базовые движения могут быть выполнены с любым из двух положений кисти: кулак или клинок, положение кистей для всей команды определяет тренер.

Тема 3.1. Чир прыжки

Быстрое, резкое перемещение тела вверх отталкиванием ног от точки опоры с выполнением вида прыжка в воздухе и последующим приземлением на две ноги.

Выполняются прыжки по выбору команды.

Судятся техника, высота и чистота прыжка, включая приземление.

Критерии оценки:

Тема 3.2. Техника выполнения прыжка

Тема 3.3. Растяжка черлидеров и сила прыжка

Тема 3.4. Натянутость ног и рук черлидеров во время прыжка (колени и локти не должны быть согнуты)

Тема 3.5. Стабильность приземления (тихое и устойчивое)

Тема 3.6. Количество выполнений прыжка (двойной прыжок, серии прыжков)

Тема 3.7. Визуальная эффектность прыжков

Тема 3.8. Сложность прыжков

Тема 4. Чиры и чанты

Чир – речевка, передающая информацию (о команде черлидеров, о теме мероприятия, о происходящих событиях и т.п.), направлена на достижение голосового контакта со зрителями.

Чант – короткая фраза, повторяющаяся, по крайней мере 3 раза, с целью привлечения зрителей к участию в программе.

Выполняются без музыкального сопровождения. Включение базовых движений в чиры обязательно. Оба вида кричалок должны быть четкими и иметь хорошо различимое звучание независимо от языка, на котором произносятся. Приветствуется выполнение чиров и чантов на русском языке. В случае использования в программе чиров и чантов на иностранном языке текст должен быть предоставлен судейской бригаде непосредственно перед официальным просмотром (текст должен быть написан разборчиво, должны быть указаны название команды, номинация, возрастная категория, фамилия, имя тренера) (см. Правила соревнований по черлидингу, гл.4, п.4.2.14).

Чиры и чанты должны выражать настрой, силу и энергию команды.

Оценивается скорость, четкость, синхронность и эффект от чиров и чантов.

Критерии оценки:

- Четкое и хорошо различимое звучание чиров и чантов.
 - Реакция зрителей на исполнение чиров и чантов (зрители кричат вместе с черлидерами).
 - Смысл чиров и чантов
 - Точность, резкость и сила базовых движений черлидинга во время выполнения чиров и чантов
 - Синхронность исполнения
 - Повторение слова или фразы (во время выполнения чанта).
- **Станты**

Разучивание техники построения стантов. Техника безопасности.

подъем одного или более флайера, максимально на два уровня. Выполняются минимально двумя, максимально пятью участниками команды.

В составе программы могут использоваться станты различной конфигурации в соответствии с правилами.

- **Разучивание танцевальных связок (Чир данс)**

Разбор и разучивание танцевальных блоков программы для соревнований

Чир-данс – короткий хореографический блок.

Строится на основе базовых движений черлидинга, должен включать в себя разнообразные движения, быть энергичным. Выполняется всей командой минимум на 8 счетов.

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ ЧИР-ДАНС-ПРОГРАММ

Чир-прыжки (примеры см. выше), пируэты, шпагаты, махи, лип – прыжки

1. Пируэты

Пируэт – вращение на одной ноге вокруг своей оси как минимум на 360 градусов.

Пируэт двойной - вращение на одной ноге вокруг своей оси как минимум на 720 градусов без опускания опорной ноги на пятку.

Критерии оценки:

- Устойчивость пируэта, соблюдение равновесия
- Количество вращений (одинарный/двойной)

- Техничность исполнения
- Четкое завершение элемента.

2. Шпагаты

Шпагат — положение тела, при котором ноги находятся на одной линии, разведенные в противоположных направлениях.

Критерии оценки:

- Растяжка и гибкость черлидеров
- Техника исполнения
- Натянутость ног черлидеров во время выполнения элемента (колени не должны быть согнуты)
- Разнообразие шпагатов.

3. Махи

Мах – резкое движение ногой вперед, назад, в сторону или круговое движение ногой (мах веер).

При выполнении махов колено должно быть «натянуто». Технически правильное выполнение махов – быстрым резким движением от бедра. Махи выполняются синхронно с максимальной амплитудой.

Баллы даются за гибкость, сложность, технику выполнения и комбинации махов.

Критерии оценки:

- Растяжка и гибкость черлидеров
- Техника исполнения
- Натянутость ног черлидеров во время выполнения элемента (колени не должны быть согнуты)
- Разнообразии комбинаций махов.
- **Постановка программы**

Построение и отработка программы для выступлений. Отработка синхронна, артистичности, точности.

Планируемые результаты

Личностные

- развитие таланта;
- проявление инициативы в выполнении творческого задания;
- формирование позитивного отношения к творческому процессу, приобретение потребности в самореализации и саморазвитии.

Метапредметные

- развить физический навык
- приобретение навыка публичных выступлений;
- приобретение знаний о строении тела, режима дня и тренировок

Предметные

- знакомство с основами чир спорта;
- освоение основных физических навыков.

«Чирлидинг» строится на основе видов нагрузок и включает в себя следующее.

Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях.

Соблюдение санитарно – гигиенических норм во время занятий. Форма одежды, обувь для занятий. Прохождение диспансеризации как необходимое условие сохранения здоровья. Инструктаж по технике безопасности при кроссфите.

Гимнастика.

Элементы гимнастики используются для повышения работоспособности, улучшения

- поддержания физической формы, укрепления здоровья человека. В результате регулярных тренировок активизируется кровообращение, стимулируется работа дыхательной системы, стабилизируется психоэмоциональный фон.

Общеразвивающие гимнастические упражнения: акробатические упражнения, улучшающие гибкость, гимнастические упражнения для спины, способствующие формированию правильной осанки, кардиотренировки для повышения выносливости.

Ритмическая гимнастика: приседания, ходьба на месте, велосипед, махи ногами, поднятие корпуса, работа с гантелями.

Комплекс тренировки включает разминку, упражнения для разных групп мышц, растяжку под нужный темп интенсивности

Скоростно-силовые упражнения.

Данная группа упражнений включает в себя быстрый бег, скачки, прыжки на одной

- двух ногах с места и с разбега (различного по длине и скорости), в высоту, на дальность и в различных их сочетаниях, а также силовые упражнения, поднятия тяжестей на гимнастических снарядах

При этом данная группа упражнений может проводиться с использованием воздействия внешней среды: бег и прыжки в гору и с горы, по ступенькам вверх и вниз, по различному грунту (газон, песок, отмель, опилки, тропинки в лесу, против ветра и по ветру в кроссовках и босиком), с преодолением внешних сопротивлений в максимально

быстрых движениях, в упражнениях с партнером, в упражнениях с отягощениями различного веса, 1 вида (манжета, утяжеленный пояс и набивные мячи, гантели.)

Подвижные игры.

Подвижные игры на материале легкой атлетики (бег, прыжки, метание); подвижные игры на материале гимнастики с основами акробатики (простейшие виды построений и перестроений, ОРУ без предметов и с разнообразными предметами, упражнения в лазании, в равновесии, несложные акробатические упражнения); подвижные игры на материале спортивных игр (футбол, баскетбол).

Раздел 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ П/П	Месяц	Тема занятия	Количество часов	Форма занятия
1	Сентябрь Октябрь	Вводное занятие. Основы тренировочного процесса в чирлидинга	2	Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях по Чирлидингу История Чирлидинга.
2	Биомеханика движений	Аэробная тренировка	2	Освоение двигательных навыков.
3	Организм	Аэробная тренировка	2	Освоение двигательных

	человека, как единая биологическая система.			навыков.
4	Освоение двигательных навыков.	Природных, социальных и экологических факторов на организм	2	Воздействие средств физической культуры и спорта
5	Кардио-тренировка.	Внешняя среда и ее воздействие на организм человека	2	Внешняя среда и ее воздействие на организм человека
6	Мышцы. Виды мышц	Кардио-тренировка.	2	Тестовые нормативы по выполнению упражнений с отягощениями
7	Базовые упражнения с собственным весом	Отжимания, приседания, подтягивания, поднимание туловища, бёрпи.	2	ОРУ
8	Базовые упражнения с собственным весом	Техника и особенности выполнения упражнений. ОРУ.	2	Отжимания, приседания, подтягивания, поднимание туловища, бёрпи
9	Калистеника	Упражнения на турнике.	2	Брусьях и в петлях TRX
10	Калистеника	Упражнения на турнике, брусьях и в петлях TRX	2	Силовой комплекс
11	Ноябрь	ОФП	2	Общая физическая подготовка
12		Упражнения	2	Упражнения среднего уровня
13		Силовые гимнастические упражнения	2	Силовые гимнастические упражнения
14		Циклические упражнения	2	Циклические упражнения
15		Нормативы	2	Нормативы физической подготовленности
16		Тестовые нормативы по выполнению	2	Тестовые нормативы по выполнению
17		Упражнения среднего уровня	2	Приседания на одной ноге, стойка на руках.
18	Декабрь	Проверка правильности движений в базовых упражнениях	2	Наблюдение, выполнение контрольных нормативов

19		Проверка теоретических знаний и физической подготовки	2	Опрос, выполнение контрольных нормативов
20	Январь	Умение контролировать свои поступки	2	Ребенок постоянно действует под воздействием контроля
21		Способность оценивать себя адекватно реальным достижениям	2	оцениваемого качества
22	Февраль	Способность активно побуждать себя к практическим действиям	2	Волевые усилия ребенка побуждаются
23		Проверка теоретических знаний и физической подготовки	2	выполнение упражнений с весом собственного тела
24		ОФП	2	выполнение контрольных упражнений
25		Проверка правильности движений в базовых упражнениях	2	Кувырок вперед, кувырок назад, бёрпи, отжимания из упора лёжа на полу, подтягивания на перекладине в строгом стиле.
26	Март	выполнение контрольных нормативов	2	Наблюдение, выполнение контрольных нормативов.
27		Проверка теоретических знаний и физической подготовки	2	Выполнение циклических упражнений
28		Базовые упражнения	2	Контрольные упражнения
29	Апрель	Базовые упражнения	2	Контрольные упражнения
30		Базовые упражнения	2	Контрольные упражнения
31	Май	Базовые упражнения	2	Контрольные упражнения
32		Базовые упражнения	2	Контрольные упражнения
33		Проверка теоретических знаний и физической подготовки	2	Опрос, выполнение контрольных нормативов (тестов)

34		Определить уровень физической подготовленности учащихся	2	Наблюдение, выполнение контрольных нормативов (тестов)
----	--	---	---	--

2.2 Условия реализации программ

Помещение, отводимое для занятий, отвечает санитарно-гигиеническим требованиям: сухое, светлое, тёплое, с естественным доступом воздуха, хорошей вентиляцией, с площадью, достаточной для проведения занятий группы в 12-15 человек. Для проветривания помещения предусмотрены форточки. Проветривание помещения происходит в перерыве между занятиями.

Общее освещение кабинета лучше обеспечивать люминесцентными лампами в период, когда невозможно естественное освещение.

Рабочие столы и стулья должны соответствовать ростовым нормам.

Формы аттестации

Для определения результатов и качества освоения образовательной программы нужна система отслеживания, то есть четкий педагогический контроль, за уровнем знаний умений и навыков учащихся. С этой целью вводится трехуровневая система контроля за развитием учащихся.

Результаты отслеживаются путем:

- определения текущего уровня физического развития детей. Форма проведения – сдача контрольных нормативов (сентябрь);
- текущий контроль учащихся (январь). Форма проведения – сдача контрольных нормативов, контрольные тесты;
- промежуточная аттестация (проводится в конце завершающего года обучения (май), оценка и анализ результатов освоения учащимися программы в целом).

Педагогический контроль осуществляется в традиционных формах: сдача контрольных упражнений, тестирование. Определена единая оценочная шкала. Трех уровневая оценка образовательных результатов: «высокий уровень» - 5 баллов; «средний уровень» - 4 балла; «низкий уровень» - 3 балла. Результаты обученности учащихся фиксируются в журнале учета

групповых занятий и протоколах сдачи контрольных нормативов.

Система педагогического контроля и оценки результатов дает возможность проследить развитие каждого учащегося, определить степень освоения программы и внести своевременно коррективы

Оценочные материалы

Учащийся на контрольно-проверочном мероприятии оценивается одной из следующих оценок: «зачтено» и «не зачтено».

Критерии выставления оценки «зачтено»:

Оценки «зачтено» заслуживает учащийся, показавший всестороннее, систематическое и глубокое знание учебного материала, умеющий свободно выполнять задания, предусмотренные программой.

Оценка «зачтено» выставляется учащимся, показавшим полное знание учебного материала, успешно выполняющим предусмотренные в программе задания, демонстрирующие систематический характер знаний по предмету.

Оценкой «зачтено» оцениваются учащиеся, показавшие знание основного учебного материала в минимально необходимом объеме, справляющихся с выполнением заданий, предусмотренных программой, но допустившим погрешности при выполнении контрольных заданий, не носящие принципиального характера, когда установлено, что учащийся обладает необходимыми знаниями для последующего устранения указанных погрешностей под руководством педагога.

Критерии выставления оценки «не зачтено»:

Оценка «не зачтено» выставляется учащимся, показавшим пробелы в знаниях основного учебного материала, допускающим принципиальные ошибки в выполнении предусмотренных программой заданий. Такой оценки заслуживают результаты учащихся, носящие несистематизированный, отрывочный, поверхностный характер.

Методические материалы

- набор нормативно-правовых документов
- наличие утверждённой образовательной программы
- подборка методических материалов по данным направлениям
- специальная литература

Материально-техническое обеспечение

Спортивный зал

Спортивный инвентарь: спортивные тренажёры, маты, мячи (баскетбольные, набивные, теннисные, малые), гимнастические палки, шведская стенка, скакалки, спортивные обручи, гантели, гири, турник, секундомер, гимнастические скамейки.

Мультимедийные средства: технический планшет, колонка

При хорошей погоде занятия могут проходить на улице.

Список литературы для учащихся:

1. Лях В.И., Мейксон Г.Б.. Физическое воспитание учащихся 5-7 классов: пособия для учителя. -Москва, «Просвещение», 2002 г.
2. Настольная книга учителя физической культуры» Г.И.Погадаев - ФиС, 2000.
3. Общая педагогика физической культуры и спорта. -М.: ИД «Форум» ,2007.
4. Решетников Н.В., .Кислицын Ю.Л, Палтикевич Р.Л., Погадаев Г.И. Физическая культура. - ИЦ «Академия»,2008.
5. Теория и методика физической культуры. - Спб: Издательство «Лань», 2003.
6. Яхонтов Е.Р. Юный баскетболист. - М., 1987.

Список литературы для педагогов:

- КурсыCrossFit Level 1 Trainer ,CrossFitkids, CrossFit Journal.
- Интернет-slenderclub.ru»page/crossfit
- Dube, Rebecca (January 11, 2008). "No puke, no pain - no gain". Globe and Mail (Toronto).
- Mitchell, Bryan (August 16, 2006). "Lawsuit alleges CrossFit workout damaging". Marine Corps Times. Retrieved 2008-08-16.