

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение города Кургана  
«Средняя общеобразовательная школа № 49»

Принята  
педагогическим советом  
МБОУ СОШ № 49  
Протокол № 1  
от 28.08.2024г

Утверждаю  
Директор МБОУ «СОШ № 49»  
С.И.Комарских

Приказ № 295 от 29.08.2024 г

**Дополнительная общеобразовательная  
(общеразвивающая) программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Лыжные гонки»**

Возраст обучающихся: 12-17 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель: Москалева Александра Алексеевна,  
учитель физкультуры

Курган, 2024 год

## ***1.Комплекс основных характеристик программы***

### ***1.1. Пояснительная записка***

**Направленность программы:** физкультурно-спортивная

**Актуальность программы** состоит в том, что занятия проводятся преимущественно на улице (свежий воздух – волшебное средство закаливания). Движение на воздухе – лучший способ укрепления сердечно-сосудистой системы, усиления обмена веществ. Для детей лыжная прогулка – радость, игра. Разнообразные физические упражнения из арсенала подготовки юных лыжников несут в себе большие возможности для формирования жизненно важных двигательных качеств, дающих всесторонне физическое развитие, вырабатывающих способность к активной жизненной позиции, самореализации в последующей профильной ориентации.

**Новизна** дополнительной образовательной программы заключается в приобщении детей к занятиям лыжным спортом независимо от физических данных и индивидуальных способностей, при отсутствии медицинских противопоказаний. В ходе таких занятий реализуются ценности здорового образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью.

**Педагогическая целесообразность** данной программы отражена не только в ее возможности гармоничного физического развития, но и развития эмоционально-волевой сферы ребенка: выработки воли и характера, воспитании чувства коллективизма. Систематические занятия детей в группах с использованием средств физической культуры значительно повышают их возможности в саморегуляции.

**Отличительной особенностью** данной образовательной программы является широкое использование средств общефизической и специальной физической подготовки при занятиях на открытом воздухе.

**Адресат программы:** программа предназначена для обучающихся 6-11 классов. Возраст детей от 12 до 17 лет.

**Срок реализации (освоения) программы:** 1 год

**Объем программы:** 37 часов

**Формы обучения, особенности организации образовательного процесса.** Формы обучения: фронтальные, коллективные, групповые, малой группой, парные, индивидуальные.

Особенности организации образовательного процесса включают очную, очно-заочную форму обучения, применение электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Основными формами проведения занятий являются: тренировка, игра, беседа, эстафета, соревнование, практическая и самостоятельная работа, контрольное тестирование (зачет).

### **Возможность реализации индивидуального образовательного маршрута (ИОМ).**

Имеется возможность реализации индивидуального образовательного маршрута - программы образовательной деятельности обучающегося, составленной на основе его интересов и образовательного запроса, обеспечивающей условия для раскрытия и развития всех способностей и дарований ребенка с целью их последующей реализации в учебной и профессиональной деятельности.

**Наличие талантливых детей в объединении.** По необходимости для одаренных обучающихся проектируется индивидуальный образовательный маршрут.

**Уровень сложности содержания программы:** стартовый (ознакомительный) - 1 год.

## ***1.2. Цели и задачи программы. Планируемые результаты***

**Цель программы** – обучение учащихся средствам предварительной подготовки к занятиям лыжным и лыжероллерным спортом (с целью овладеть навыками ходьбы на лыжах и лыжероллерах и спуска на склоне) для организации их досуга и физического развития.

### ***Задачи программы:***

#### ***Обучающие:***

- сформировать систему знаний, умений и навыков по лыжному и лыжероллерному спорту;
- обучить технико-тактическим приемам лыжного и лыжероллерного спорта на начальном этапе подготовки;
- обучить основным способам самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, физической работоспособности, физического развития и физических качеств

#### ***Развивающие:***

- повысить уровень общефизической подготовки;
- развивать специальные физические качества: координацию (ловкость), быстроту, гибкость, силу, выносливость;
- заложить основы для самосовершенствования и самореализации способностей и возможностей детей в разных сферах деятельности;
- способствовать развитию эмоционально-волевой сферы: самоконтроля, настойчивости, решительности, эмоциональной уравновешенности.

#### ***Воспитательные:***

- воспитать уверенность в своих силах и возможностях;
- содействовать воспитанию положительных личных качеств у детей путем занятиями физкультурой и спортом;
- приобщить детей к систематическим и самостоятельным занятиям физической культурой;

## Планируемые результаты

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

### ***Личностные результаты:***

- сформированность спортивного образа жизни, предусматривающего активные занятия спортом и регулярное участие в спортивных соревнованиях;
- нацеленность на здоровый образ жизни и физическое совершенство.
- определять и высказывать под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметными результатами общеразвивающей программы по спортивно-оздоровительной направленности «Лыжные гонки» - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

### ***Регулятивные результаты***

- умение планировать действие в соответствии с поставленной задачей;
- умение адекватно понимать причины успеха / неуспеха в учебной деятельности.

### ***Коммуникативные результаты***

- умение учитывать разные мнения и интересы, представлять собственную позицию;
- умение работать в парах, группах, самостоятельно с предметом и без него;
- умение аргументировать свою позицию при выработке общего решения в совместной деятельности;
- готовность принимать различные точки зрения

### ***Познавательные результаты***

- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, дополнительную литературу, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.
- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы группы.
- занятия спортом и регулярное участие в спортивных соревнованиях;
- стремление обучающегося вовлечь в занятия спортом ближайшее окружение.
- организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий

### ***Предметные результаты***

По окончании образовательного периода дети должны

#### **ЗНАТЬ:**

- историю возникновения и развития лыжного и лыжероллерного видов спорта, физической культуры;
- правила техники безопасности при занятиях физкультурой, лыжным и лыжероллерным спортом;
- правила личной гигиены;
- основные правила оказания первой медицинской помощи;
- основные правила соревнований в лыжном и лыжероллерном спорте;
- основы техники в лыжном и лыжероллерном спорте;
- простые тактические приемы в лыжном и лыжероллерном спорте;
- комплекс утренней гимнастики;
- средства комплексов общефизической (ОФП) и специальной физической подготовки (СФП).

#### **УМЕТЬ:**

- выполнять упражнения по ОФП и СФП с предметами и без предметов;
- самостоятельно надевать и снимать лыжи и лыжероллеры, готовить спортивный инвентарь к занятиям и уметь переносить его к месту хранения и использования;
- выполнять передвижение на лыжах и лыжероллерах на ровной площадке без скольжения (на полу, на поляне, по траве, по асфальту);
- передвигаться на лыжах по снегу на ровном участке без палок, на лыжероллерах, по асфальту (по кругу);
- выполнять повороты переступанием влево и вправо, переставными шагами, прыжком;
- выполнять спуски на пологом склоне в высокой, средней и низкой стойке, косой спуск;
- выполнять различные игровые задания при спуске на склоне, горке;
- выполнять повороты на лыжах в движении (переступанием, плугом, упором);
- выполнять торможение: «плугом», «полуплугом», боковым скольжением, падением;
- преодолевать подъемы: скользящим, ступающим шагом, «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой»;
- выполнять ходьбу ступающим шагом по целине (с палками) с поворотами переступанием;
- использовать попеременный двухшажный ход, одновременный безшажный ход, одновременный одношажный ход; самостоятельно контролировать свое физическое состояние.

### 1.3. Рабочая программа

#### Учебный план. Содержание программы. Тематическое планирование

##### Учебный план

№	Раздел	Всего часов	Количество часов	
			теоретические	практические
1	Теория лыжного спорта. Техника безопасности.	2	1	1
2	Общая физическая подготовка	6	1	5
3	Специальная физическая подготовка	8	2	6
4	Технико-тактическая подготовка.	17	3	14
5	Контрольные и тестовые упражнения /соревнования/	4	4	-
<b>ИТОГО</b>		<b>37</b>	<b>11</b>	<b>26</b>

##### Содержание программы

#### 1. Теория лыжного спорта. Техника безопасности – 2 часа

Общие основы знаний по физической культуре и спорту. Основы безопасной жизнедеятельности. Первая помощь при травмах. Правила личной гигиены. Способы самоконтроля физического развития. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Развитие лыжных видов спорта в России и за рубежом. Основы техники лыжных видов спорта. Тренировка лыжников-гонщиков, двоеборцев, прыгунов на лыжах с трамплина. Спортивные базы, оборудование и инвентарь. Охрана труда и техника безопасности при занятиях физкультурой и спортом.

#### 2. Общая физическая подготовка (ОФП) – 6 часов

Теория: Появление лыжного спорта в России, знакомство с видами лыжного спорта.

Практика: Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) с предметами (мяч, скакалка, гимнастическая палка) и без предметов. Разновидности ходьбы (на носках, пятках, подскоками, полуприседе, присяде, широкими шагами, выпадами влево и вправо, с поворотами туловища и пр. Бег в различных направлениях, гладкий, с изменением ширины шага, скорости, приставными шагами, спиной вперед, семенящий, с остановкой (по сигналу с заданием преподавателя), с предметом в руках. Прыжки на двух и одной ноге на месте, с продвижением вперед, в длину, с высоты 20, 30 см, запрыгивания. Лазание, перелазание в различных положениях. Подвижные игры: «Мяч ловцу», «Два мороза», «Коршун и цыплята», «Салки», «Невод», «Попади в цель», «Пятнашки», «Зайцы в огороде», «Метко в цель», «К своим флажкам», «Кто дальше бросит». Подвижные игры специальной направленности лыжного спорта, футбола. Эстафеты- с элементами бега, метания, прыжков, с предметами и без. Лыжная и лыжероллерная подготовка – переноска и надевание лыж, лыжероллеров. Ступающий и скользящий шаг без палок. Повороты переступанием. Подъемы и спуски под уклон.

Передвижение на лыжах и лыжероллерах. Упражнения на развитие равновесия. Комбинации и комплексы общеразвивающих упражнений различной координационной сложности. Спортивные игры по упрощенным правилам – пионербол, «мягкий футбол», мини-футбол.

### **3. Специальная физическая подготовка (СФП) – 8 часов**

Теория: знакомство и обоснование с упражнениями по СФП

Практика: Воспитания физических качеств: гибкости – ОРУ с широкой амплитудой движения. Развитие быстроты – повторный бег по дистанции 10-15 метров, со старта и с ходу от 10 до 15 метров. Бег по наклонной плоскости вниз. Развитие ловкости – разнонаправленные движения рук и ног. Упражнения в равновесии. Кувырки, стойка на лопатках. Жонглирование. Метание в цель (после кувырков, перекатов). Развитие силы – упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание, отжимание в упоре, приседание на двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска, перемещение и перекладывание груза. Лазание по канату, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения с набивными мячами. Развитие выносливости – равномерный и переменный бег и ходьба до 500 метров, дозированный бег по пересеченной местности. Ходьба на лыжах с подъемами и спусками.

### **4. Техничко-тактическая подготовка – 17 часов**

Теория: Обоснование скользящего шага для передвижения в лыжном и лыжероллерном спорте по равнине. Обоснование стойки лыжника на спуске.

Практика: Подводящие упражнения, направленные на овладение «чувства лыж и снега». Упражнения на месте. Упражнения в движении. Подводящие упражнения, направленные на овладение устойчивостью (равновесием), на скользящей опоре: спуски с различными заданиями и в различных стойках. Изучение способов подъема: лесенкой, «полуелочкой», «елочкой», наискось, зигзагом с поворотом переступанием. Подъем прямоступающим и скользящим шагом. Упражнения, направленные на овладение рациональным отталкиванием палками. Передвижение одновременным безшажным ходом под небольшой уклон и по равнине, чередуя одновременную и попеременную работу рук. Упражнения, направленные на овладение рациональным отталкиванием лыжами. Упражнения для овладения координацией движений в работе рук и ног при передвижении попеременным двухшажным ходом. Изучение техники одновременного безшажного хода, попеременного двухшажного хода, одновременного двухшажного хода, одновременного одношажного хода. Изучение торможения: «плугом», упором, падением. Изучение способов поворотов в движении на лыжах переступанием, рулением (в упоре, в «плуге»). Обучение прыжкам на лыжах с кочки. Катание на санях с горки. Подвижные игры на площадке. Участие в эстафетах, контрольных стартах на лыжах и лыжероллерах.

### **5. Контрольные и тестовые упражнения /соревнования/ - 4 часа**

Практика: Эстафета (по 2, 4 человека), соревнования на лыжах, лыжероллерах.

### Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Дата проведения занятия	Количество часов	Тема занятия	Форма занятия	Форма контроля
<b>Раздел 1. Теория лыжного спорта. Техника безопасности – 2 часа</b>					
1		1	Теория лыжного спорта. Развитие лыжных видов спорта в России и за рубежом.	лекция, беседа	опрос, наблюдение
2		1	Охрана труда и техника безопасности при занятиях физкультурой и спортом.	лекция, беседа	опрос, наблюдение
<b>Раздел 2. Общая физическая подготовка (ОФП) – 6 часов</b>					
3		1	Появление лыжного спорта в России, знакомство с видами лыжного спорта	лекция, беседа	опрос, наблюдение
4-8		5	Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения	беседа, тренировка, игра	наблюдение
<b>Раздел 3. Специальная физическая подготовка (СФП) – 8 часов</b>					
9-10		2	Знакомство и обоснование с упражнениями по СФП	беседа, тренировка, игра	наблюдение
11		1	Воспитания физических качеств: гибкости – ОРУ с широкой амплитудой движения.	тренировка, игра	наблюдение, зачет
12		1	Развитие быстроты – повторный бег по дистанции 10-15 метров, со старта и с ходу от 10 до 15метров. Бег по наклонной плоскости вниз.	тренировка, игра	наблюдение, зачет
13		1	Развитие ловкости – разнонаправленные движения рук и ног.	тренировка, игра	наблюдение, зачет
14		1	Упражнения в равновесии. Кувырки, стойка на лопатках. Жонглирование. Метание в цель (после кувырков, перекатов).	тренировка, игра	наблюдение, зачет



15		1	Развитие силы – упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание, отжимание в упоре, приседание на двух ногах.	тренировка, игра	наблюдение, зачет
16		1	Развитие выносливости – равномерный и переменный бег и ходьба до 500 метров, дозированный бег по пересеченной местности.	тренировка, игра	наблюдение, зачет
<b>Раздел 4. Техничко-тактическая подготовка – 17 часов</b>					
17-18		2	Подводящие упражнения, направленные на овладение «чувства лыж и снега». Упражнения на месте. Упражнения в движении.	беседа, тренировка, игра	наблюдение
19-20		2	Обоснование скользящего шага для передвижения в лыжном и лыжероллерном спорте по равнине.	беседа, тренировка, игра	наблюдение
21		1	Обоснование стойки лыжника на спуске	беседа, тренировка, игра	наблюдение,
22		1	Подводящие упражнения, направленные на овладение устойчивостью (равновесием), на скользящей опоре: спуски с различными заданиями и в различных стойках	тренировка, игра	наблюдение, зачет
23-24		2	Изучение способов подъема: лесенкой, «полуелочкой», «елочкой», наискось, зигзагом с поворотом переступанием.	тренировка, игра	наблюдение, зачет
25		1	Подъем прямоступающим и скользящим шагом.	тренировка, игра	наблюдение, зачет
26		1	Упражнения, направленные на овладение рациональным отталкиванием палками.	беседа, тренировка, игра	наблюдение
27		1	Упражнения для овладения координацией движений в работе рук и ног при передвижении попеременным двухшажным ходом.	беседа, тренировка, игра	наблюдение,
28		1	Изучение техники одновременного безшажного хода, попеременного двухшажного хода, одновременного	беседа, тренировка, игра	наблюдение

			двухшажного хода, одновременного одношажного хода.		
29		1	Изучение торможения: «плугом», упором, падением.	беседа, тренировка, игра	наблюдение,
30		1	Изучение способов поворотов в движении на лыжах переступанием, рулением (в упоре, в «плуге»).	тренировка, игра	наблюдение, зачет
31		1	Обучение прыжкам на лыжах с кочки.	тренировка, игра	наблюдение, зачет
32-33		2	Подвижные игры на площадке. Участие в эстафетах, контрольных стартах на лыжах и лыжероллерах.	тренировка, игра	наблюдение, зачет
<b>Раздел 5 . Контрольные и тестовые упражнения /соревнования/ - 4 часа</b>					
34-37		4	Эстафета (по 2, 4 человека), соревнования на лыжах, лыжероллерах	беседа, тренировка, игра	наблюдение, зачет

## 2. Комплекс организационно-педагогических условий

### Календарный учебный график

Количество учебных недель	37 недель
Первое полугодие	с 02.09.2024 г. по 31.12.2024 г., 17 учебных недель
Каникулы	с 01.01.2025 г. по 12.01.2025 г.
Второе полугодие	с 13.01.2025 по 31.05.2025 г., 20 учебных недель
Промежуточная аттестация	24.05.2025 г.

### Формы текущего контроля / промежуточной аттестации

**Текущий контроль** - осуществляется в конце каждого занятия, работы оцениваются по следующим критериям – качество выполнения изучаемых на занятии приемов, операций и работы в целом; степень самостоятельности, уровень творческой деятельности (репродуктивный, частично продуктивный, продуктивный). Формы проверки: опрос, викторина, наблюдение, соревнования.

**Промежуточный контроль** – проводится в конце учебного года, по итогам реализации программы. Формой промежуточного контроля является турнир.

Формами отслеживания и фиксации образовательных результатов по программе при проведении текущего контроля универсальных учебных действий являются:

- журнал посещаемости;
- работы, выполненные учащимися в ходе освоения программы;
- грамоты и дипломы учащихся;
- отзывы родителей о работе творческого объединения.

Промежуточная аттестация проводится по следующим нормативам: Контрольные нормативы по лыжной подготовке /СТП/ Контрольные упражнения

Возраст 9-10 лет	Вид упражнения	Результаты в баллах				
		1	2	3	4	5
<b>ОФП</b>						
1.	Бег 10 м /сек/	2.7-2.8	2.5-2.6	2.3-2.4	2.2	2.0
2.	Бег 50м /сек/	8.7-8.8	8.6.	8.5	8.3-8.4	8.0-8.2
3.	Бег 200 м /сек/	70-74	68-69	66-67	64-65	62-63
Отжимание в упоре лежа на гимнастической скамейке за 10 сек.						
Мальчики		2	3	4	5	7
Девочки		1	2	3	4	5
<b>СФП</b>						
Прыжки в длину с места /см/						
Мальчики		130	135	140	145	150
Девочки		120	125	130	135	140
Вбрасывание футбольного мяча руками из-за головы						
Мальчики /м/		4	5	6	7	8
Девочки /м/		1	2	3	4	5

<b>Виды нормативов</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
Прохождение на лыжах 100 м с хода /сек/ на время					
Мальчики	25	24	23	22	21
Девочки /интегральный показатель/	29-30	28	27	26	25
Прохождение на лыжах на лучшее техническое выполнение способов передвижения на специально размеченной трассе /включающей равнину, склон, повороты- оценка в баллах четырех участков дистанции/	10-11	12-14	16	18	20

Основными формами подведения итогов за год являются: тестирование двигательных качеств, оценка умений и навыков при передвижении на лыжах и лыжероллерах в различных подвижных играх и игровых заданиях с элементами соревновательной обстановки, проводимые в конце учебного года, в течение зимнего сезона систематически оценивается техника выполнения подготовительных упражнений и способов передвижения на лыжах и лыжероллерах, предусмотренных программой /оценки по пятибалльной системы школы/.

### **Материально-техническое обеспечение**

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал в МБОУ СОШ № 49.

#### *Спортивный инвентарь:*

- Мячи
- Скакалки
- Обручи
- Кегли
- Эстафетные палочки
- Лыжи
- Лыжные палки

#### *Спортивное оборудование:*

- Козел гимнастический
- Конь гимнастический
- Мост подкидной
- Мостик гимнастический
- Перекладина гимнастическая
- Стенка гимнастическая
- Стойка для баскетбольных колец
- Стойка стационарная
- Табло спортивное
- Скамейка гимнастическая

#### *Уличное спортивное оборудование и сооружения:*

- Спортивная площадка с резиновым покрытием для игры в волейбол, баскетбол, для проведения подвижных игр
- Беговая дорожка
- Футбольное поле

#### *Информационное обеспечение*

- оргтехника: ноутбук/компьютер, принтер;
- мультимедийная техника: проектор
- мультимедийные презентации по теоретическим темам программы

#### **Кадровое обеспечение**

Педагог, руководитель творческого объединения, работающий по данной программе, должен иметь высшее или среднее педагогическое специальное образование по специальностям: учитель истории, географии или литературы; педагог дополнительного образования. А также обладать необходимыми знаниями по детской психологии.

#### **Методические материалы**

Для повышения интереса занимающихся к занятиям по лыжным гонкам и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий. Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

#### Практические методы:

- метод упражнений;
- игровой;
- соревновательный,
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом,
- по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

## Список литературы:

1. Грибачева М.А., Круглыхин В.А., Программа интегративного курса физического воспитания /для учащихся начальной школы на основе футбола/. Москва. 2010 г. «Человек».
2. Быстров В.А. Основы обучения и тренировки юных хоккеистов. Москва. «Терра Спорт». /Библиотечка тренера/ 2000г.
3. Миненков Б.В., Соболев Е.М. Лыжи и здоровье «ФиС» - 1981г.
4. Методика обучения и отбора юных-прыгунов на этапе начальной подготовки /методические рекомендации/ Москва, 1983г. Комитет по физической культуре и спорту при Совете Министров СССР. Управление зимних видов спорта.
5. Озолин Н.Г. Путь к успеху. Москва « ФиС» 1980г.
6. Грецов А.Г., Попова Е.Г. Возрастные особенности развития и педагогического взаимодействия в сфере физического воспитания. Книга 1. Дошкольники. С Петербург. 2009г. Федеральная программа на 2005-2009 г.
7. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Подготовка к школе 6-7 лет. Москва. Издательство «Мозаика-Синтез» 2014г.
8. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду /средние группы/. Москва Изд-во «Мозаика-Синтез» 2009 г.
9. Лыжные гонки. Программа для ДЮСШ. Калуга 1983г. Комитет по физической культуре и спорту при Совете Министров СССР. Главное спортивно-методическое Управление . Утверждено 1977г. Спорткомитетом СССР.
10. Журналы « Физическая культура в школе».
11. Журналы «ФиС».
12. Теория и методика физического воспитания. Изд-во «ФиС» Москва. 1976г.
13. Великорецкий «Первая помощь до прихода врача».Москва, «Медицина» 1972г.
14. Книга о здоровье под редакцией Лисицина Ю.П. Москва. Изд-во «Медицина». 1988г.
15. Алябьев А.Н., Марищук В.Л., Цыган В.Н. Вопросы физиологии. Психологии и педагогики в лыжной подготовке СПб-ВИФК, 2001
16. Озолин Н.Г. Настоящая настольная книга тренера – М: Астрель, 2006
17. Селуянов В.Н., Шестаков М.П. Определение одаренности и поиск талантов в спорте М:Спорт Академ Пресс, 2000
18. Тараканов Б.И. и др. Определение индивидуальных двигательных способностей юных борцов 8-9 лет на основе динамики и корреляции показателей физической подготовленности /Учебные записки № 25 (25), 2007
19. Мельникова Н.Ю., Трескин А.В., Петракова В.Е., Леонтьева Н.С. Основы олимпийских знаний: методич. Рекомендации для дошкольных образовательных учреждений для детей 5-7 лет. - М.

