

*Муниципальное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа «РИТМ»*

Принята
на педагогическом совете
МУДО «ДЮСШ «РИТМ»
Протокол № 03 от 01.10.2022



УТВЕРЖДАЮ:
Директор МУДО «ДЮСШ «РИТМ»
И.Л. Шафигулина
Приказ № 133 от 01.10.2022 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА В
ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
«ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ»
Возраст учащихся 7-10 лет**



**Автор - составитель:
Старший тренер-преподаватель
МУДО «ДЮСШ «РИТМ»
Нечаева Л. В.**

**Качканар
2022**

Содержание:

1. Основные характеристики.....	3
1.1 Пояснительная записка.....	3
1.2 Цель и задачи общеразвивающей программы.....	5
1.3 Содержание общеразвивающей программы.....	5
1.4 Планируемые результаты.....	9
2. Организационно-педагогические условия.....	9
2.1 Материально-техническое обеспечение программы.....	10
2.2 Методическое обеспечение программы.....	10
2.3 Формы контроля и оценочные материалы.....	11
Список литературы.....	14

1. Основные характеристики

1.1 Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта «Лыжные гонки» (далее – программа) для учащихся 7-10 лет разработана на основе: Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г. № 273-ФЗ; Концепции развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от сентября 2014г. № 1726-р); Приказа Минпросвещения России от 09.11.2018г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) Минобрнауки России от 18 ноября 2015 №09-3242; Постановления главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» содержания и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»; Распоряжения правительства Свердловской области №70-Д от 26.06.2019 об утверждении методических рекомендаций «Правила персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Свердловской области.

Лыжный спорт является одним из наиболее популярных и массовых в нашей стране. Это объясняется его большим прикладным значением.

Широкая доступность (соревнования проводятся во всех возрастных группах), захватывающая борьба на трассе, азарт – все это способствует высокой популярности этого вида спорта.

Занятие лыжными гонками оказывает положительное воздействие на общее состояние и физическую подготовленность ребенка, предъявляя высокие требования к организму: сердечно-сосудистой системе, нервно-мышечному аппарату; ко всем сторонам его психики: восприятию, вниманию, памяти, мышлению; к морально-волевым качествам.

Занятия лыжным спортом компенсируют недостаточную двигательную активность современных детей, в результате происходит предотвращение многих заболеваний, совершенствуются функциональные возможности организма, повышается работоспособность.

Актуальность программы

Актуальность и педагогическая целесообразность программы обусловлена положительным оздоровительным эффектом, компенсацией недостаточной двигательной

активности современных детей и подростков, формированием и совершенствованием двигательных умений и навыков наряду с оптимизацией развития физических качеств, совершенствованием функциональных возможностей организма и повышением работоспособности.

Программа является актуальной в силу того, что позволяет удовлетворить запросы родителей и детей в организации занятий лыжным спортом детей начального школьного возраста, а также учащихся, не прошедших конкурсный отбор на обучение по дополнительной предпрофессиональным программам по виду спорта лыжные гонки.

Особенностями данной программы является: направленность на овладение начальными основами техники передвижения на лыжах, а также реализации принципа вариативности, задающего возможность подбирать содержание учебного материала в соответствии с возрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса.

Адресат программы

К занятиям данной общеразвивающей программы допускаются дети 7-10 лет, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний.

Формы и режим занятий

Основные формы занятий:

- групповые практические занятия;
- лекции и беседы;
- просмотр учебных видеофильмов и кинофильмов;
- участие в соревнованиях;
- тестирования.

Занятия проводятся 3 раза в неделю, продолжительность занятий составляет 2 академических часа, всего в неделю 6 академических часов. Продолжительность одного академического часа - 40 минут.

Объем общеразвивающей программы

Объём работы определяется из расчёта недельного режима для данной группы на 46 недель - 276 часов в год.

Сроки реализации дополнительной образовательной программы

Срок реализации программы - с 1 сентября по 31 августа.

Уровень освоения программы

Данная программа несёт ознакомительный характер, где дети осваивают основы техники лыжных гонок.

1.2 Цель и задачи общеразвивающей программы

Цель общеразвивающей программы: укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие детей младшего школьного возраста.

Задачи:

Обучающие:

- формирование у учащихся знаний и представлений о виде спорта «лыжные гонки»;
- овладение основами техники передвижения на лыжах;
- приобщение детей к здоровому образу жизни;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой.

Развивающие:

- развитие основных физических качеств (выносливости, быстроты, гибкости, скорости, силовых и координационных возможностей);
- укрепление и сохранения здоровья, закаливание организма;

Воспитательные:

- воспитание морально-этических и волевых качеств;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физической культурой.

1.3 Содержание общеразвивающей программы

Учебный год начинается 1 сентября и заканчивается 31 августа. Объем работы определяется из расчёта недельного режима для данной группы на 46 недель;

-276 часов в год;

-3 раза в неделю.

Продолжительность занятий три раза в неделю составляет 2 академических часа , всего 6 академических часов в неделю. Продолжительность одного академического часа - 40 минут. Минимальная наполняемость группы 15 человек, максимальная 20 человек.

Учебный план включает в себя разделы: теоретическую и практическую подготовку. Раздел практическая подготовка состоит из: общей физической подготовки, различных видов спорта и подвижных игр, специальных навыков лыжников, технической подготовки, контрольных упражнений и соревнований.

Учебно-тематический план

Таблица № 1

№ п/п	Название раздела. Темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Теоретическая подготовка	17	17	-	
1.1	Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении лыжного спорта.	2	2	-	Опрос
1.2	Техника безопасности на занятиях лыжным спортом	2	2	-	опрос
1.3	Режим дня	2	2	-	опрос
1.4	Гигиена лыжника-гонщика	2	2	-	опрос
1.5	Основы закаливания организма, питание спортсмена	3	3	-	опрос
1.6	Здоровый образ жизни	3	3	-	опрос
1.7	Лыжный инвентарь.	3	3	-	опрос
2.	Практическая подготовка	259	-	259	
2.1	Общая физическая подготовка	158	-	158	Пед.наблюдение тестирование
2.2	Различные виды спорта и подвижные игры	27	-	27	Пед.наблюдение
2.3	Специальные навыки лыжника	46	-	46	Пед.наблюдение
2.4	Техническая подготовка	20	-	20	Пед.наблюдение тестирование
2.5	Тестирование, участие в соревнованиях	8	-	8	тестирование

Содержание учебно-тематического плана

1. Теоретическая подготовка

1.1 Вводное занятие.

Краткие исторические сведения о возникновении лыжного спорта. Лыжный спорт в России. Выдающиеся спортсмены-лыжники.

1.2 Техника безопасности на занятиях лыжным спортом.

Правила поведения учащихся на занятиях лыжным спортом Техника безопасности при проведении занятий по лыжным гонкам. Профилактика травматизма.

1.3 Режим дня

Значение режима дня для человека. Правильная организация режима дня учащегося.

1.4 Гигиена лыжника-гонщика

Уход за телом. Гигиена одежды. Гигиена обуви.

1.5 Закаливания организма, питание спортсмена

Понятие закаливания. Основные принципы закаливания. Средства закаливания.

Противопоказания к закаливанию. Требования к питанию спортсменов. Питание спортсменов перед соревнованиями.

1.6 Здоровый образ жизни.

Понятие здорового образа жизни. Вредные привычки. Влияние вредных привычек на организм. Профилактика вредных привычек.

1.7 Лыжный инвентарь

Выбор лыжного инвентаря. Хранение, уход за ним. Лыжные мази, парафины.

2. Практическая подготовка

2.1 Общая физическая подготовка

Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения: упражнения без предметов и с предметами; упражнения для рук, упражнения с эспандером, упражнения для туловища, упражнения для ног, прыжки и многоскоки на месте и в движении.

Упражнения для развития силовых качеств: стоя, сидя, лежа, на месте и в движении индивидуально и с партнером, без предмета и с предметами (гантелями, набивными мячами, скакалками).

Прыжки в длину с места, тройные, пятерные, десятерные, прыжки в высоту.

Упражнения для развития быстроты и координации.

Упражнения для развития выносливости. Упражнения для развития ловкости. Упражнения на гибкость. Упражнения на расслабление:

2.2 Различные виды спорта и подвижные игры

Гимнастика: Подтягивания на высокой и низкой перекладине. Стибание и разгибание рук в упоре лежа. Поднимание туловища из положения лежа. Различные висы на перекладине. Упражнения в смешанных и простых висах с различными хватами. Смешанные упоры и различные передвижения в них на полу, гимнастических матах, скамейках.

Легкая атлетика. Ходьба и бег: с изменением амплитуды и характера движений в голеностопном, коленном и тазобедренном суставах; с различными положениями и движениями рук, туловища и головы; с изменением темпа, направления движения,

быстрым и точным реагированием на сигналы, овладением пространственных и временных ориентиров; в различных формах коллективного передвижения; с изменением уклона рельефа местности, преодолением различных препятствий; ходьба в чередовании с бегом и регулированием физиологической нагрузки по интенсивности и продолжительности на дистанции, соответствующей возрасту. Специальные беговые легкоатлетические упражнения. Бег на короткие дистанции.

Прыжки. Пружинные движения ногами, подскоки, подпрыгивания. Спрыгивания и разнообразные прыжки в глубину. Разновидности прыжков на одной и двух ногах в сочетании с ходьбой и бегом. Прыжки с поворотом вокруг вертикальной оси, прыжки с движениями рук и ног в полёте. Прыжки с ловлей и бросанием мячей. Прыжки в длину с разбега. Прыжки в высоту с разбега. Упражнения с длинной скакалкой. Упражнения с короткой скакалкой.

Метание и ловля. Подбрасывание и ловля мячей: различного веса и размера, изменяя исходные положения, а также способы бросков и ловли.

Упражнения в жонглировании мячами. Метание мяча с разных дистанций и исходных положений в горизонтальную и вертикальную цели удобной и неудобной рукой. Метание малого мяча способом «из-за спины» через плечо с трех шагов разбега; с пяти; с семи.

Ручной мяч. Ведение мяча, ловля мяча, броски мяча, броски мяча левой и правой рукой, броски мяча по воротам, двусторонняя игра по упрощенным правилам.

Футбол. Элементы футбольной техники. Удары по мячу ногой (левой и правой) на месте и в движении, выполнение ударов после остановки, ведение мяча, остановка мяча, овладение простейшими навыками командной борьбы, двусторонние игры по упрощенным правилам.

Подвижные игры. Индивидуальные, парные, коллективные игры. Игры с использованием гимнастических, легкоатлетических движений. Различные подвижные игры, эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, с переноской, расстановкой и собиранием различных предметов, лазаниями, комбинированные эстафеты.

2.3 Специальные лыжные навыки

Кроссовая подготовка, ходьба. Имитационные упражнения. Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности. Комплексы специальных упражнений на лыжах и без лыж на ограниченной опоре для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса, координации. Специальные упражнения для развития волевых качеств.

2.4 Техническая подготовка

Обучение основам техники классических лыжных ходов. Специальные подготовительные упражнения на овладение техникой скользящего шага. Специальные

упражнения на равновесие при одноопорном скольжении, согласованную работу рук и ног. Совершенствование техники лыжных ходов в облегченных условиях. Обучение техники спуска со склонов высокой и средней стойке.

Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим шагом. Обучение торможению «плугом», «упором». Обучение поворотом на месте и в движении. Обучение основным элементам конькового хода.

2.5 Тестирование и участие в соревнованиях.

В тестировании применяются контрольные упражнения по общей физической подготовке. Дети участвуют в соревнованиях по лыжным гонкам.

1.4 Планируемые результаты

При использовании данной программы ожидаются следующие результаты:

Предметные

1. Владение знаниями о виде спорта «лыжные гонки».
2. Владение основами техники передвижения на лыжах.
3. Формирование знаний и умений для развития физических способностей.

Метапредметные

1. Формирование широкого круга двигательных умений и навыков.
2. Владение простейшими способами контроля за физической нагрузкой.
3. Формирование способности к проведению самостоятельных занятий физической культурой.

Личностные

1. Формирование дисциплинированности, самостоятельности, ответственности, волевых качеств.
2. Формирование установки на здоровый образ жизни.

2. Организационно-педагогические условия

2.1 Материально-техническое обеспечение программы

Учебно - тренировочные занятия проводятся на базе МУДО «ДЮСШ «Ритм» (в спортивном зале, на спортивной площадке), в легкоатлетическом манеже, на стадионе «Горняк», на лыжной трассе.

Таблица № 2

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Оборудование, спортивный инвентарь			
1.	Лыжи гоночные	пар	20

2.	Крепления лыжные	пар	20
3.	Палки лыжные	пар	20
4.	Снегоход, укомплектованный для прокладки лыжных трасс	штук	1
5.	Термометр наружный	штук	1
6.	Станок для подготовки лыж	штук	1
7.	Стол для подготовки лыж	штук	1
8.	Утюг для подготовки лыж	штук	1
9.	Эспандер лыжника	штук	10
10.	Бревно бум	штук	1
11.	Гимнастические брусья	штук	1
12.	Гимнастическая скамья	штук	3
13.	Стенка турник	штук	1
14.	Мяч волейбольный	штук	1
15.	Мяч футбольный	штук	1
16.	Мяч баскетбольный	штук	1
17.	Скакалки	штук	20
18.	Конусы	штук	8
19.	Мячи теннисные	штук	18
20.	Секундомер	штук	1
21.	Обручи	штук	6
22.	Маты гимнастические	штук	6
23.	Рулетка	штук	1
Спортивная экипировка			
1.	Ботинки лыжные	штук	20

2.2 Методическое обеспечение программы

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются теоретические и групповые практические занятия; контрольные упражнения и соревнования.

Основные задачи теоретических занятий - дать необходимые знания: по истории развития лыжного спорта, общей гигиене лыжника, о здоровом образе жизни, о режиме дня, о здоровом питании и закаливании организма, об инвентаре, лыжных мазях, о технике безопасности на занятиях лыжным спортом, ознакомление с техникой и тактикой лыжника, простейшие правила соревнований. Теоретические сведения сообщаются перед практическими занятиями, а также на специально организуемых теоретических занятиях-лекциях, беседах.

На практических занятиях учащиеся приобретают умения и навыки выбора оборудования, хранения лыжного инвентаря, пользования лыжными мазями, на базе всесторонней физической подготовки и развития физических качеств изучаются и совершенствуются специальные лыжные навыки.

Практические занятия включает в себя: общую физическую подготовку (ОФП), различные виды спорта и подвижные игры, специальные лыжные навыки, техническую подготовку, контрольные упражнения и соревнования.

Основные компоненты содержания образовательного процесса обеспечивают целостное развитие физических, специальных способностей и нравственно-эмоционального потенциала личности воспитанников.

При реализации программы используются методы: игровой, равномерный, круговой тренировки, контрольный, соревновательный.

Особенности обучения на спортивно-оздоровительном этапе. Обучение осуществляется на основе общих методических принципов. В большей степени используются методы обеспечения наглядности (показ упражнения, демонстрация наглядных пособий), методы упражнений игровой и соревновательный. Перед детьми ставится двигательная задача в конкретной форме, с наглядным объяснением: поймать, догнать, прыгнуть через препятствие.

Для наиболее успешного освоения учебного материала на занятиях используются следующие методические пособия и дидактический материал:

- информационный стенд с «Правилами техники безопасности на занятиях по лыжной подготовке», с расписанием занятий, с инструкцией по применению лыжных мазей и подбору инвентаря;
- карточки-задания для развития двигательных качеств;
- карточки-задания для запоминания и выполнения элементов лыжной техники;
- журналы «Лыжный спорт»;
- картотека выдающихся лыжников-гонщиков.

2.3 Формы контроля и оценочные материалы

Уровень развития физических качеств и технической подготовленности оценивается по результатам участия в групповых и школьных соревнованиях. Уровень общей физической подготовленности определяется при тестировании по ОФП, проводимого в начале и конце освоения программы. Критериями успешности обучения служат положительная динамика уровня общей физической подготовленности, определяемая по результатам тестирования по ОФП.

По завершении данной дополнительной общеразвивающей программы учащимся даются рекомендации необходимые для продолжения обучения по предпрофессиональной программе лыжные гонки.

Оценочные материалы

Оценка уровня развития физических качеств учащихся проводится по результатам тестирования на основе комплекса разнообразных упражнений.

Тестирование состоит из трех нормативов по общей физической подготовке (ОФП).

Программа тестирования ОФП включает упражнения для определения уровня развития следующих качеств: быстроты, выносливости, силы - *бег 30 м, прыжок в длину с места, подтягивание на перекладине, отжимание от гимнастической скамейки.*

При проведении тестирования следует обратить внимание на соблюдение требований инструкции и создания условий для выполнения упражнений

1) Бег 30 м с высокого старта (для оценки уровня развития скоростных и координационных способностей) тестирование проводится на дорожке стадиона (манежа). Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. Разрешается две попытки. После 10-15 минутной разминки дается старт. *Критерием служит минимальное время.*

2) Прыжок в длину с места (для оценки уровня скоростно-силовых и координационных способностей) выполняется толчком двух ног со взмахом рук от линии или края доски на покрытие, исключая жесткое приземление. Выполняется три попытки. *Критерием служит максимальный результат.*

3) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от гимнастической скамейки (для оценки развития выносливости и силовых качеств) (девочки)

Для выполнения упражнения необходимо принять положение упора руками на гимнастической скамейке, руки на ширине плеч. После этого согнуть руки в локтях, опустив при этом тело, коснувшись грудной клеткой до скамейки, фиксируя это положение на 0,5 сек. После чего, напрягая тело, разогнуть руки, вернувшись в исходное положение. Все это считается одним отжиманием. Пауза между повторениями не должна превышать 3 секунд.

Подтягивание на перекладине (мальчики) выполняется из исходного положения - вис хватом сверху. Подтягивание непрерывным движением до фиксации подбородка над перекладиной. После опускания в вис участник самостоятельно останавливает раскачивание и фиксирует на 0,5 сек. видимое для судьи положение вися. Запрещается сгибать руки поочередно, делать рывки ногами и туловищем, отпускать хват одной руки. Пауза между повторениями не должна превышать 3 сек.

Контрольные нормативы по общей физической подготовке

Таблица № 3

№ п/п	Контрольное упражнение	возраст	Баллы					
			мальчики			девочки		
			3	4	5	3	4	5
1.	Бег 30 м (сек)	7	7.5	7.3	6.7	7.6	7.3	6.9
		8	7.1	6.9	6.3	7.3	7.0	6.6
		9	6.7	6.5	6.1	6.9	6.7	6.2
		10	6.5	6.1	5.7	6.7	6.2	5.9
2.	Прыжок в длину с места (см)	7	100	120	130	90	110	120
		8	110	130	140	100	120	130
		9	140	145	150	130	135	140
		10	150	155	160	140	145	150
3.	Подтягивание на перекладине (раз)	7	1	2	4			
		8	1	2	4			
		9	1	3	5			
		10	1	3	5			
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от скамейки (раз)	7				5	6	7
		8				7	8	9
		9				9	10	11
		10				11	12	13

Список используемой литературы

1. Борковский А. С. Комплексы гимнастических упражнений для начальной школы., Минск, «Народная Асвета», 1998г.
2. Бутин И.М. Лыжный спорт: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2000г.
3. Былеева Л. В., Короткое И. М., Яковлев В. Г. Подвижные игры. Учебное пособие для институтов физкультуры. М., 1990г
4. Глейberman А. Н. Упражнения с предметами (гимнастическая скамейка, стенка) – М.: Физкультура и спорт, 2005г.
5. Глейberman А. Н. Упражнения с набивным мячом – М.: Физкультура и спорт, 2005г
6. Громова О. Е. Спортивные игры для детей. – М.: ТЦ Сфера, 2002г.
7. Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от сентября 2014г. № 1726-р);
8. Кузнецов В. С. Физическая культура. Упражнения и игры с мячами: метод. Пособие. – М.; Издательство НЦ ЭНАС, 2006г.
9. Лыжные гонки: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / под редакцией П. В. Квашук и др.- М., - Советский спорт, 2005г.
10. Лях, В. И. Физическая культура. 1-4 классы., В. И. Лях. –М.: «Просвещение», 2011. - 190с.
11. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) Минобрнауки России от 18 ноября 2015 №09-3242;
12. Муравьев В. А, Назарова Н. Н. Воспитание физических качеств детей дошкольного и школьного возраста: методическое пособие. – М.: Айрис-пресс, 2004г.
13. Попова Г. П. Дружить со спортом и игрой. Поддержка работоспособности школьника: упражнения, игры, инсценировки., Волгоград, 2008г.
14. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 №41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
15. Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

16. Распоряжение правительства Свердловской области №70-Д от 26.06.2019 об утверждении методических рекомендаций «Правила персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Свердловской области;
17. Тюрикова Л.Р. Физическая культура – здоровье, бодрость, красота, сила: Книга для учителей физической культуры, родителей и подростков/Л.Р. Тюрикова – Тула, 2012.
18. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г. № 273-ФЗ;
19. Фатеева Л. П. 300 подвижных игр для младших школьников. Популярное пособие для родителей и педагогов. - Ярославль: Академия развития: Академия, Ко: Академия Холдинг, 2000г.
20. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие. – М.: Издательский центр «Академия», 2000г

Учебно-методическая литература для учащихся (родителей)

1. Громова О. Е. Спортивные игры для детей. – М.: ТЦ Сфера, 2002г.
2. Гигиена физической культуры и спорта. Учебник под редакцией В. А. Маргазина, О. Н. Семенов, Е. Е. Ачкасова, 2013г.
3. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Теория и история физической культуры. М.: КноРус, 2020 г.
4. Лях, В. И. Физическая культура. 1-4 классы., В. И. Лях. –М.: «Просвещение», 2011. - 190с.
5. Попова Г. П. Дружить со спортом и игрой. Поддержка работоспособности школьника: упражнения, игры, инсценировки., Волгоград, 2008г.
6. Раменская Т.Н. Техническая подготовка лыжника. - М.: Физкультура и спорт, 1999.
7. Романова О. История Олимпийских игр. Просвещение. 2004 г.
8. Тюрикова Л.Р. Физическая культура – здоровье, бодрость, красота, сила: Книга для учителей физической культуры, родителей и подростков/Л.Р. Тюрикова – Тула, 2012.
9. Фатеева Л. П. 300 подвижных игр для младших школьников. Популярное пособие для родителей и педагогов. - Ярославль: Академия развития: Академия, Ко: Академия Холдинг, 2000г.
10. Филин В.Н., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. - М.: Физкультура и спорт, 1980.
11. Ягодин В. В. Физическая культура. Основы спортивной этики. М.: Юрайт, 2019.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 217702588042463165739188801430949850835526482765

Владелец Ольховикова Надежда Сергеевна

Действителен с 13.11.2023 по 12.11.2024