



Комитет по делам образования города Челябинска
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 141 г. Челябинска»

454047, г. Челябинск, ул. 60-летия Октября, 26а, телефон 736-26-68, ИНН
7450011809

Принято: Педагогический совет МБОУ «СОШ № 141 г. Челябинска» Протокол № 1 от 30.08.2021	Согласовано: Совет МБОУ «СОШ № 141г. Челябинска» Протокол № 1 от 30.08.2021 г.	Утверждено: Директор МБОУ «СОШ № 141 г. Челябинска» М.Б. Донцова Приказ № от 01.09.2021 г.
---	---	---



Дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта «ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ»

1- 4 год обучения

Возраст детей: 7-11 лет
Срок реализации Программы:
4 года
Ф.И.О. разработчика Программы:
Вертьянов Г.С.

ОГЛАВЛЕНИЕ

1.	Пояснительная записка	3
2	Содержание программы	4
3	Планирование учебного процесса	6
4	Методическое обеспечение программы	11
5	Перечень информационного обеспечения программы	13

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Образовательная программа “Лыжные гонки” имеет *физкультурно-спортивную направленность*, по уровню освоения программа *углублённая*, т.е. предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья.

В основу программы положена примерная для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва - М.: Советский спорт, 2009. – 72с. (авторы: П.В. Квашук, Л.Н. Бакланов, О.Е. Левочкина)

Лыжные гонки — гонки на лыжах на определённую дистанцию по специально подготовленной трассе среди лиц определённой категории (возрастной, половой и т. д.). Относятся к циклическим видам спорта.

Впервые состязания в лыжном беге на скорость состоялись в Норвегии в 1767 году. Затем примеру норвежцев последовали шведы и финны, позже увлечение гонками возникло и в Центральной Европе. В конце 19 — начале 20 веков во многих странах появились национальные лыжные клубы. В 1924 году была создана Международная федерация лыжного спорта (FIS). В 2000 FIS насчитывала 98 национальных федераций.

В большинстве районов нашей страны, где зима продолжительная и снежная, занятия лыжами, - один из самых доступных и массовых видов спорта. Передвижение на лыжах в условиях равнинной и пересеченной местности с преодолением подъемов и спусков различной крутизны вовлекает в работу большие группы мышц и оказывает положительное воздействие на развитие и укрепление функциональных систем организма и в первую очередь на сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную.

Занятия лыжными гонками имеют и большое воспитательное значение. Успешно воспитываются важнейшие морально-волевые качества: смелость и настойчивость, дисциплинированность и трудолюбие, способность к перенесению трудностей.

Примерная рабочая программа составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (ФГОС НОО) обучающихся с ОВЗ и примерной адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования обучающихся с ЗПР (вариант 7.2). Программа отражает содержание обучения по предмету «Физическая культура» с учетом особых образовательных потребностей, обучающихся с ЗПР. Сущность специфических для варианта 7.2 образовательных потребностей в приложении к изучению предмета раскрывается в соответствующих разделах пояснительной записки, учитывается в распределении учебного содержания по годам обучения и в календарно-тематическом планировании.

Актуальность и педагогическая целесообразность программы «Лыжные гонки» обусловлены 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. Совокупность перечисленных эффектов будет определять физическую дееспособность воспитанников в будущем. Главная ценность лыжного спорта в его массовости, в том, что он, побуждает человека систематически готовиться, накапливать силы, выявлять свои возможности, управлять ими сознательно и целенаправленно, приучает постоянно работать над собой.

В условиях современной общеобразовательной школы у обучающихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программа дополнительного образования «Лыжные гонки», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

Цели программы:

- сохранение и укрепление здоровья детей, привитие навыков здорового образа жизни посредством лыжного спорта;
- воспитание моральных и волевых качеств воспитанников, содействие развитию чувства товарищества и взаимопомощи.

Достижению данных целей способствует решение следующих задач:

образовательные:

- обучать жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развивать необходимые физические качества (силу, выносливость, гибкость, координацию движения, быстроту реакции);
- обучать основам техники передвижения на лыжах;
- обучать правильному выполнению упражнений.

развивающие:

- способствовать укреплению здоровья;
- содействовать гармоничному физическому развитию;
- развивать двигательные способности детей;
- создавать надежную базу физического совершенствования и подготовленности для любых форм двигательных проявлений в различных областях труда и спорта и т.п.

воспитательные:

- прививать любовь к спорту, навыки здорового образа жизни;
- воспитывать чувство ответственности за себя;
- воспитывать нравственные и волевые качества: волю, смелость, активность.

Данная программа направлена на приобретение обучающимися теоретических сведений о лыжных гонках, овладение приемами техники лыжных ходов, приобретение навыков лыжных ходов и организации самостоятельных занятий.

В ходе изучения предлагаемой программы обучающиеся приобретают знания о месте и значении лыжного спорта в системе физического воспитания, о структуре рациональных движений в технических приемах лыжного спорта.

Практический раздел программы предусматривает:

- овладение техникой лыжных ходов;
- приобретения навыков организации и проведения самостоятельных занятий по лыжным гонкам;
- содействие общему физическому развитию и направленное совершенствование физических качеств применительно к данному виду спорта.

Программа рассчитана на обучающихся в возрасте от 7 до 18 лет. Срок реализации программы 4 года обучения. 1 год - начальное образование. 2 год – этап формирования и закрепления основных двигательных умений и навыков. 3-4 год – совершенствование технических элементов. Программа по лыжным гонкам рассчитана на (1 раза в неделю по 2 ч.)

Основные формы занятий

- групповые тренировочные и теоретические занятия;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- тестирование и контроль.

В процессе занятий по общей физической подготовке используются средства, знакомые детям по урокам физической культуры. Целесообразно периодически выделять на общую физическую подготовку отдельные занятия.

Специальная физическая подготовка непосредственно связана с обучением детей технике лыжных ходов. Кроме средств лыжных гонок, составной её частью являются специальные упражнения (подготовительные), играющие важную роль на начальном этапе обучения.

Отличительной особенностью программы является - формирование комфортной образовательной среды, которая воспитывает у детей и подростков культуру здорового и безопасного образа жизни на всех возрастных этапах. Занятия спортом, благодаря индивидуальному подходу к особенностям каждого ребенка, позволяют ему ощутить себя в

динамике непрерывного физического развития, отражающейся в его спортивных показателях и достижениях и, самое главное, в показателях его физического и психологического здоровья.

Ожидаемые результаты:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта лыжные гонки;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта лыжные гонки по дополнительной предпрофессиональной программе или программе спортивной подготовки по виду спорта «Лыжные гонки».

2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2.1. Теоретическая подготовка

2.1.1. История развития лыжного спорта. Российские лыжники на Олимпийских играх.

Содержание работы секции. Возникновение, развитие и распространение лыж. Краткие исторические сведения об Олимпийских играх. Российские лыжники на Олимпийских играх. Виды лыжного спорта.

2.1.2. Техника безопасности на занятиях лыжным спортом. Гигиена, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха. Питание, самоконтроль. Оказание первой помощи при травмах.

Поведение на улице во время движение к месту занятия. Выбор места для проведения занятий и соревнований. Особенности организаций занятий на склонах. Помощь при ушибах, растяжении, обморожении. Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви лыжника. Значения и способы закаливания. Составление рационального режима дня с учетом тренировочных нагрузок. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья. Недопустимость употребления алкоголя, курения при занятиях лыжным спортом. Значение и содержание самоконтроля в процессе занятия лыжным спортом. Объективные и субъективные показатели самоконтроля. Дневник самоконтроля.

2.1.3. Лыжный инвентарь, выбор, хранение, уход за ним. Лыжные мази,

Выбор лыж. Способы обработки скользящей поверхности лыж. Выбор лыжных палок. Уход за лыжным инвентарем. Свойства и назначение лыжных мазей и парафинов. Факторы, влияющие на выбор мази. Обувь, одежда и снаряжение для лыжных гонок.

2.1.4. Основы техники способов передвижения на лыжах.

Понятие о технике лыжного спорта. Квалификация способов передвижения на лыжах. Структура скользящего шага. Техника ходов, спусков, подъемов, торможений, поворотов на месте и в движении. Ошибки при выполнении способов передвижения на лыжах и их исправление.

2.1.5. Правила соревнований по лыжным гонкам.

Положение о соревновании. Выбор мест соревнований, подготовка трасс, оборудование старта и финиша, Организационная работа по подготовке соревнований. Состав и обязанности и права участников. Система зачета в соревнованиях по лыжным гонкам.

2.2. Физическая подготовка

2.2.1. Общая физическая подготовка.

Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.

2.2.2. Специальная физическая подготовка.

Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности, имитационные упражнения, кроссовая подготовка, ходьба, преимущественно направленные на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств, специфических для лыжника-гонщика. Комплексы специальных упражнений на лыжах и лыжероллерах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.

2.3. Техническая подготовка

2.3.1. Обучение технике классического хода.

Обучение общей схеме выполнения классических способов передвижения на лыжах. Обучение специальным подготовительным упражнениям, направленным на овладение рациональной техникой скользящего шага, на развитие равновесия при одноопорном скольжении, на согласованную работу рук и ног при передвижении на лыжах различными способами. Совершенствование основных элементов техники классических ходов в облегченных условиях.

2.3.2. Обучение технике спуска.

Обучение технике спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойках.

2.3.3. Обучение преодолению подъемов.

Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом.

2.3.4. Обучение торможению.

Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Обучение поворотам на месте и в движении.

2.4. Контрольные соревнования

Участие в 3-6 соревнованиях по ОФП в годичном цикле; участие в 3-6 соревнованиях по лыжным гонкам на дистанциях 1-2км, в годичном цикле.

2.5. Контрольные нормативы

Основной показатель работы программы - выполнение в конце каждого года программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно - качественных показателях технической, физической, теоретической подготовленности, физического развития.

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений. Контрольные тесты и упражнения проводятся в течение всего учебно-тренировочного годового цикла 2 раза в год.

В конце учебного года (в мае) все обучающиеся сдают по общей физической подготовке контрольные зачеты. Результаты контрольных испытаний являются основой для отбора в группы следующего этапа многолетней подготовки.

Контрольные нормативы по физической подготовке

1. Бег на 30м, с.
2. Бег на 60м, с.
3. Метание теннисного мяча, см.
4. Прыжок с места, см.

Основной критерий – повышение результата в конце учебного года по сравнению с результатами в начале учебного года.

3. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Учебно-тематический план 1-4 классов

Разделы программы	1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
Знания о физической культуре (История физической культуры. Физическая культура и спорт в современном обществе. Базовые понятия физической культуры. Физическая культура человека.)	В процессе урока			

Организация и проведение занятий физической культурой	В процессе урока			
Оценка эффективности занятий физической культурой				
ОФП	8	9	9	9
СФП	8	8	8	8
Лыжные гонки	12	12	12	12
Спортивные игры	5	5	5	5
Всего часов	33	34	34	34

3.1 Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Всего учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	01.09	25.05	35	106	33	1 занятия по 1 часу в неделю
2 год	01.09	25.05	35	106	34	1 занятия по 1 часу в неделю
3 год	01.09	25.05	35	106	34	1 занятия по 1 часу в неделю
4 год	01.09	25.05	35	106	34	1 занятия по 1 часу в неделю

3.2 Календарно-тематическое планирование

Лыжные гонки

1 год обучения

Дата провед.	Тема занятия	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1	Организационное занятие, правила техники безопасности	1		1
2	Гигиена, закаливание	1		1
3	Изучение правил соревнований по лыжным гонкам	1		1
4	Дыхательные упражнения		1	1
5-6	Общеразвивающие упражнения		2	2
7-8	Общеразвивающие упражнения		2	2
9-11	Общеразвивающие упражнения		2	2
12	Игровое занятие		1	1

13	Упражнения на координацию движений		1	1
14	Общеразвивающие упражнения		1	1
15	Упражнения на координацию движений		1	1
16	Общеразвивающие упражнения		1	1
17	Игровое занятие		1	1
18	Упражнения на координацию движений		1	1
19	Подготовительные упражнения в бесснежный период		1	1
20	Общеразвивающие упражнения		1	1
21	Игровое занятие		1	1
22	Упражнения на координацию движений		1	1
23	Отработка простейших способов движения на лыжах		1	1
24	Отработка простейших способов передвижения на лыжах		1	1
25	Упражнения на координацию движений		1	1
26	Общеразвивающие упражнения		1	1
27	Дыхательные упражнения		1	1
28	Игровые занятия		1	1
29	Упражнения на координацию движений		1	1
30-31	Участие в спортивных мероприятиях		2	2
32	Сдача нормативов		1	1
33	Спортивный праздник		1	1
	ВСЕГО:	3	30	33

**Календарно-тематическое планирование
Лыжные гонки
2 год обучения**

Дата провед.	Тема занятия	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1	Организационное занятие, правила техники безопасности	1		1
2	Режим дня и питание спортсмена	1		1
3	Сведения о строении и функциях организма человека	1		1
4	Изучение правил соревнований по лыжным гонкам	1		1
5	Игровое занятие		1	1
6	Общеразвивающие упражнения		1	1
7-8	Подготовительные упражнения в бесснежный период		2	2
9	Игровое занятие		1	1
10	Упражнения на координацию движений		1	1
11	Дыхательные упражнения		1	1
12	Общеразвивающие упражнения.		1	1
13-14	Игровые занятия		2	2
15	Отработка простейших способов передвижения на лыжах		1	1

16	Отработка простейших способов движения на лыжах		1	1
17	Отработка простейших способов передвижения на лыжах		1	1
18	Игровое занятие		1	1
19	Дыхательные упражнения		1	1
20-21	Общеразвивающие упражнения. Подвижные игры		2	2
22	Упражнения на координацию движений		1	1
23-24	Игровые занятия		2	2
25	Общеразвивающие упражнения		1	1
26-28	Упражнения на координацию движения. Подвижные игры		3	3
29-30	Участие в спортивных мероприятиях		2	2
31-33	Сдача нормативов		3	3
34	Спортивный праздник		1	1
	ВСЕГО:		30	34

**Календарно-тематическое планирование
3 год обучения**

№ п/п	Тема занятия	Всего		
		Теория	Практика	Всего
1-2	Организационное занятие. Правила техники безопасности. Происхождение лыж.	2		2
3-4	Применение лыж на Руси в быту, на охоте и на войне	2		2
5	Общеразвивающие упражнения		1	1
6	Игровые занятия		1	1
7	Дыхательные упражнения		1	1
8	Упражнения на координацию движений		1	1
9	Игровые занятия		1	1
10-12	Подготовительные упражнения в бесснежный период		2	2
13	Упражнения на координацию движений		1	1
14-15	Игровое занятие		2	2
16-17	Подводящие упражнения в движении без палок		2	2
18-19	Игровые занятия на лыжах		2	2
20	Общеразвивающие упражнения		1	1
21	Дыхательные упражнения		1	1
22-23	Игровые занятия		2	2
24	Упражнения на координацию движений		1	1
25-26	Дыхательные упражнения. Подвижные игры		2	2
27	Специальные беговые упражнения; прыжки в длину с места, многоскоки		1	1
28-29	Общеразвивающие упражнения		2	2
30-31	Участие в спортивных мероприятиях		2	2

32-33	Сдача нормативов		2	2
34	Спортивный праздник		1	1
	ВСЕГО:	4	30	34

**Календарно-тематическое планирование
4 год обучения**

№ п/п	Тема занятия	Всего		
		Теория	Практика	Всего
1-2	Организационное занятие. Правила техники безопасности	2		2
3-4	Гигиена, закаливание; участие советских и российских спортсменов в Олимпийских играх и первенствах мира	2		2
5-6	ОРУ на развитие гибкости, быстроты, силы.	1		1
7-8	Игровые занятия		2	2
9	Дыхательные упражнения; подвижные игры		1	1
10	Упражнения на координацию движений		1	1
11-12	Игровые занятия		2	2
13	Упражнения на координацию движений		1	1
14	Упражнения на координацию движений		1	1
15-17	Подводящие упражнения в бесснежный период		3	3
18-20	Подводящие упражнения в движении без палок		3	3
21-22	Разучивание поперечного 2хшажного хода		2	2
23-25	Передвижение на лыжах по средне-пересечённой местности		3	3
26-27	Игровые занятия		2	2
28	Упражнения на координацию движений		1	1
29	Игровые занятия		1	1
30	Ходьба по слабо- пересечённой местности; развитие гибкости, силы, быстроты		1	1
31	Участие в спортивных мероприятиях		1	1
32-33	Сдача нормативов		2	2
34	Спортивный праздник		1	1
	ВСЕГО:	4	30	34

4. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

<i>№</i>	<i>Тема программы</i>	<i>Форма организации и проведения занятия</i>	<i>Методы и приёмы организации учебно-воспитательного процесса</i>	<i>Дидактический материал, техническое оснащение занятий</i>	<i>Вид и форма контроля, форма предъявления результата</i>
1	Теоретическая подготовка	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, фронтальная	Словесный, объяснение, рассказ, беседа, практические задания, объяснение нового материала.	Специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты. Правила судейства.	Вводный, положение о соревнованиях по волейболу.
2	Общефизическая подготовка волейболиста	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная	Словесный, наглядный показ, упражнения в парах, тренировки	Таблицы, схемы, карточки, мячи на каждого обучающего	Тестирование, карточки судьи, протоколы
3	Специальная подготовка	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, фронтальная, коллективно-групповая, в парах	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом.	Справочные материалы, карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест.
4	Технико-тактическая подготовка волейболиста	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, коллективно-групповая, в парах	Словесный, объяснение, беседа, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом. Учебная игра.	Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего Терминология, жестикуляция.	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест, соревнование

5	Игровая подготовка	групповая, подгрупповая, коллективно-групповая	практические занятия, упражнения в парах, тренировки, Учебная игра.	Дидактические карточки, плакаты, мячи и каждого обучающего видеозаписи	Учебная игра, промежуточный отбор, соревнование
---	--------------------	--	---	--	---

4.1 УСЛОВИЯ РАБОТЫ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ:

- Школьный стадион, размер 50x80 м, гимнастический комплекс: брусья, разновысотные перекладины, шведская стенка, амортизаторы лыжные.
- Круг в лесопарковой зоне (зеленая зона), протяженностью 0,5-2 км, ширина трассы 2-4 м, учебный склон (холм с изменяющейся крутизной до 18 % и площадкой выката 30-50 м).
- Спортивный зал (освещение 200 лк), раздевалки, лыжехранилище (комната 5x6 м с пирамидами для лыж).
- Инвентарь: лыжи пластиковые беговые, палки лыжные, ботинки, крепления, лыжероллеры. Длина лыж: рост спортсмена плюс 10-20 см, длина палок: рост минус 15-20 см.

5. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ

5.1. Список библиографических источников

Основная литература

1. Лыжные гонки: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва/П.В.Квашук и др. – М.: Советский спорт, 2009. – 72с.

Дополнительная литература

1. Потапкина Г.В. (под редакцией Квитова А.Н.). Нормативно-правовое и методическое обеспечение деятельности спортивных школ: охрана труда и безопасность занятий физической культурой и спортом: методические рекомендации. Тюмень: Областная специализированная детско-юношеская спортивная школа олимпийского резерва, 2010. 70 с.

Рекомендуемая литература

1. Волков В.М., Филин В.П. Спортивный отбор. – М.:ФиС,1983.
2. Горбунов Г.д. Психопедагогика спорта. –М.: ФиС, 1986.
3. Дембо А.Г. Врачебный контроль в спорте. –М.: Медицина. 1988.
4. Каменцер М.Г. Спортшкола в школе. –М.: ФиС, 1985.
5. Комков Б.С. Комплексы общеразвивающих упражнений для занятий по физическому воспитанию. –Новосибирск: Зап.- Сиб. Кн. Изд., 1985.
6. Конева Е.В. Спортивные игры: правила, тактика, техника, 2004.
7. Кузин В.В., Полиевский С.А. Спорт в рисунках, 2002.
8. Куценко Г.И., Кононов И.Ф. Режим для школьника, 1987.
9. Линдеберг Ф. Баскетбол. Игра и обучение.
10. Ломан В. Бег, прыжки, метания: Пер. с нем. – М.: ФиС, 1985.
11. Основы управления подготовкой юных спортсменов./ Под общ.ред. М.Я. Набатниковой. – М. 2000.
12. Платонов В.Н. Теория и методика спортивной тренировки: Учеб. Пособие для ин-тов физ. Культ. –Киев: Выща школа, 1984.
13. Примерные комплексы упражнений для построения учебно-тренировочного процесса в группах начальной подготовки спортивных школ по лёгкой атлетике: Учеб.-метод. Рекомендации/ Под общ. Ред. В.Г. Алабина. –М., 1983.
14. Романенко В.А., Максимович В.А. Круговая тренировка при массовых занятиях физической культурой. –М.: ФиС, 1986.
15. Спортивные игры: правила, техника, тактика/ Серия «Высшее профессиональное образование». –Ростов н/Д: Изд-во «Феникс», 2004.
16. Сысоева М.Е. Организация летнего отдыха детей
17. Теоретическая подготовка юных спортсменов/ Под общ. Ред. Ю.Ф. Буйлина, Ю.Д. Курамшина. –М.: ФиС, 1981.

5.2. Перечень интернет-ресурсов

1. Библиотека международной спортивной информации. //http://bmsi.ru
2. ГАУ ДОД ТО «ОСДЮСШОР» http://osdusshor.ru/
3. КонсультантПлюс www.consultant.ru:

- Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в РФ»
 - Приказ Минобрнауки РФ от 29.08.2013 №1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
 - Федеральный закон от 04.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ»
 - Приказ Минспорта РФ от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»
 - Письмо Минспорта РФ от 12.05.2014 №ВМ-04-10/2554 «Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в РФ»
 - Приказ Минспорта России от 12.09.2013 №730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных **предпрофессиональных программ** в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»
 - Приказ Минздравсоцразвития РФ от 09.08.2010 №613н «Об утверждении порядка оказания **медицинской помощи** при проведении физкультурных и спортивных мероприятий»
 - Приказ Минспорта РФ от 30.08.2013г. №680 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта волейбол».
4. МАУ ДО Нижнетавдинского муниципального района «ДЮСШ» <http://www.dusch-ntavda.ru/>
5. Минспорта РФ <http://www.minsport.gov.ru/sport/>
- [Всероссийский реестр видов спорта.](http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/priznanie-vidov-spor/) //<http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/priznanie-vidov-spor/>
 - [Единая всероссийская спортивная классификация 2014-2017гг](http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinaya-vserossiyska/5507/) //<http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinaya-vserossiyska/5507/>
 - [Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий, и спортивных мероприятий, положения о всероссийских соревнованиях.](http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinyy-kalendarnyy-p/) //<http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinyy-kalendarnyy-p/>

