

Министерство образования и науки Алтайского края
комитет по образованию города Барнаула
муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования Центр
внешкольной работы «Военно-спортивный клуб «Борец»

Принята на заседании
педагогического совета
Протокол № 4
от «31» мая 2023г.

Утверждаю:
Директор МБУ ДО ЦВР «ВСК
«Борец» А.И. Николайчик
Приказ №69
От «31» мая 2023 г.



Дополнительная общеобразовательная
(общеразвивающая)
программа
физкультурно-спортивной направленности
«Специальная физическая подготовка. Лыжные гонки»

Возраст учащихся: 7 - 18 лет.
Срок реализации: 1 учебный год
Программа – модифицированная

Авторы-составители:
Клочко Вера Александровна, тренер-преподаватель,
Лузянин Анатолий Владимирович, методист

г. Барнаул, 2023

ОГЛАВЛЕНИЕ

1.Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.....	3
1.1. Пояснительная записка...	3
1.2. Цель, задачи, ожидаемые результаты...	5
1.3. Содержание программы...	7
2. Комплекс организационно-педагогических условий...	17
2.1. Календарный учебный график...	17
2.2. Условия реализации программы...	18
2.3. Формы аттестации...	19
2.4. Оценочные материалы...	19
2.5. Методические материалы...	19
2.6. Список литературы...	20

1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

1.1. Пояснительная записка

Нормативные правовые основы разработки ДООП:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ».
- Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ Федерации от 31.03.2022 №678-р).
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству».
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 №629 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»).
- Приказ Главного управления образования и молодежной политики Алтайского края от 19.03.2015 № 535 «Об утверждении методических рекомендаций по разработке дополнительных общеобразовательных (общеразвивающих) программ».
- Положение о дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программе МБУ ДО ЦВР «ВСК «Борец» (приказ муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования Центра внешкольной работы «Военно-спортивный клуб «Борец» Приказ № 42 от 30.05.2019г. с изм.)

Актуальность:

Физическая подготовка — это педагогический процесс, направленный на воспитание физических качеств и развитие функциональных возможностей, создающих благоприятные условия обеспечения жизнедеятельности человека. Понятием «физическая подготовка» пользуются тогда, когда необходимо подчеркнуть прикладную направленность физического воспитания по отношению к трудовой, военной, спортивной и иной деятельностью. Различают общую физическую подготовку (ОФП) и специальную физическую подготовку (СФП). Общая физическая подготовка (ОФП) — это процесс совершенствования двигательных физических качеств, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека. ОФП способствует повышению функциональных возможностей, общей работоспособности, является основой (базой) для специальной подготовки и достижения высоких

результатов в выбранной сфере деятельности или виде спорта. Средствами ОФП являются физические упражнения (бег, плавание, спортивные и подвижные игры, лыжный спорт, велоезда, упражнения с отягощениями и др.), оздоровительные силы природы и гигиенические факторы. С общей физической подготовкой связано достижение физического совершенства — уровня здоровья и всестороннего развития физических способностей, соответствующих спортивной, военной, профессиональной и иной деятельности. Необходимость широкого разнообразия средств ОФП определяется тем, что в сферу занятий физическими упражнениями с общеподготовительной направленностью вовлекаются практически все слои населения — от младенческого до пожилого возраста. Задачами ОФП являются: 1) укрепление и сохранение здоровья, совершенствование телосложения, гармоническое физическое развитие, поддержание общего уровня функциональных возможностей организма, многолетнее сохранение высокого уровня трудоспособности; 2) развитие всех основных физических качеств — силы, выносливости, гибкости, быстроты и ловкости; 3) создание базовой основы для специальной физической подготовленности к конкретным видам деятельности — трудовой, военной, бытовой и т. д. Общая физическая подготовка — основная целевая задача педагогического процесса физического воспитания студенческой молодежи, ориентированной на укрепление здоровья, повышение общей работоспособности и эффективности учебного труда. Однако, следует помнить что даже достаточно высокая общефизическая подготовленность зачастую не может обеспечить успеха в подготовке к конкретному виду профессии или виду спорта. В этих случаях необходима дополнительная специальная подготовка: в области спорта — специальная физическая подготовка, в профессиональной деятельности — профессионально-прикладная физическая подготовка. Специальная физическая подготовка (СФП) характеризуется уровнем развития физических способностей, возможностей органов и функциональных систем, непосредственно определяющих достижения в избранном виде спорта.

Обучение включает в себя следующие основные предметы:

- Гимнастика;
- Легкая атлетика;
- Футбол;
- Регбибол;
- Волейбол;
- Спортивное ориентирование;

Вид программы:

Программа является модифицированной. Авторы-составители программы: Николайчик Александр Иосифович, Николайчик Александр

Александрович тренеры-преподаватели, Семеняк Игорь Андреевич, методист.

Направленность программы: Физкультурно-спортивная

Адресат программы: Программа рассчитана на учащихся: 7 – 18 лет.

Срок освоения дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы: 1 учебный год, (с сентября по май 144 учебных часа, последующий период обучения в летний период включает совершенствование подготовки по различным направлениям образовательной деятельности (соревнования, профильные смены, слёты, конференции, иные мероприятия по тематике программы)).

Формы обучения.

Форма обучения: очная.

Особенности организации образовательной деятельности: разновозрастные учащиеся.

Режим занятий:

Предмет	Базовый уровень
Теоретическая подготовка	6 часов
Гимнастика	26 часов
Легкая атлетика	20 часов
Лыжные гонки	30 часов
Волейбол	26 часов
Спортивное ориентирование	26 часов
Аттестация	10 часов

1.2. Цель, задачи, ожидаемые результаты

Цель программы: Главной целью программы является формирование физической подготовки и навыков необходимых для участия в дисциплине многоборье.

Задачи программы:

- Совершенствовать физические способности (развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, скорость, силу, координацию);

- Воспитание психической устойчивости, смелости и решительности, инициативы и находчивости, настойчивости и упорства, выдержки и самообладания;
- Быстрая адаптация обучающихся в условиях, созданных для освоения учебной программы;
- Воспитание обучающихся в духе патриотизма и любви к Отечеству.

Ожидаемые результаты обучения

	Базовый уровень
Знать	<ul style="list-style-type: none"> • основы знаний о здоровом образе жизни; • о пользе здорового образа жизни и регулярных физических нагрузках.
Уметь	<ul style="list-style-type: none"> • Получат практические навыки участия в соревнованиях и мероприятиях (выполнение упражнений из комплекса ВФСК ГТО, участие в различных соревнованиях города и края). • Проводить специальную разминку; • Самостоятельно организовать проведение спортивных мероприятий. • Взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения игр и соревнований.
Владеть	<ul style="list-style-type: none"> • Техническими приемами спортивных дисциплин входящих в совокупность видов спортивного многоборья. • навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач;

1.3. Содержание программы Учебный план

№ п/п	Название раздела	Название темы	Количество часов обучения			Формы аттестации/контроля
			Всего	Теория	Практика	
1.	Теоретическая подготовка	Тема № 1 Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Спорт и здоровье.	2	2		Анкетирование.
		Тема № 2 Питание, режим, гигиена обучающихся.	2	2		анкетирование
		Тема № 3 История дисциплин, входящих в состав многоборья.	2	2		анкетирование
2.	Гимнастика	Тема № 4 Общая физическая подготовка (ОФП) по дисциплине гимнастика	4		4	анкетирование
		Тема № 5 Ритмическая гимнастика	4		4	анкетирование
		Тема № 6 Йога	4		4	анкетирование
		Тема № 7 Производственная гимнастика	4		4	участие в мероприятиях(соревнованиях)
		Тема № 8 Атлетическая гимнастика	4		4	участие в мероприятиях(соревнованиях)
		Тема № 9 Акробатическая гимнастика	6		6	участие в мероприятиях(соревнованиях), мастер-классы.
3.	Легкая атлетика	Тема № 10. Специальная физическая подготовка по дисциплине легкая атлетика	6		6	участие в мероприятиях(соревнованиях), мастер-классы

		Тема № 11. Основы техники легкоатлетических прыжков, бега и ходьбы.	8		8	участие в мероприятиях(соревнованиях), мастер-классы
		Тема № 12 Метание малого мяча	6		6	участие в мероприятиях(соревнованиях), мастер-классы.
4.	Лыжные гонки	Тема № 13. Специальная физическая подготовка по дисциплине лыжные гонки	6		6	участие в мероприятиях(соревнованиях), мастер-классы.
		Тема №14. Классический стиль	4		4	участие в мероприятиях(соревнованиях), мастер-классы.
		Тема № 15 Коньковый стиль (свободный)	10		10	участие в мероприятиях(соревнованиях),
		Тема № 16 Основные виды лыжных гонок	10		10	участие в мероприятиях(соревнованиях), мастер-классы.
5.	Волейбол	Тема № 17. Специальная физическая подготовка по дисциплине волейбол	8		8	участие в мероприятиях(соревнованиях), мастер-

						классы.
		Тема № 18. Правила игры. Основы техники и тактики игры	2	2		участие в мероприятиях(соревнованиях), мастер-классы.
		Тема № 19. Комбинированные упражнения	8		8	участие в мероприятиях(соревнованиях), мастер-классы.
		Тема № 20. Учебно-тренировочные игры	8		8	участие в мероприятиях(соревнованиях), мастер-классы.
6.	Спортивное ориентирование	Тема № 21 Специальная физическая подготовка по дисциплине спортивное ориентирование	6		6	анкетирование
		Тема № 22 Правила спортивного ориентирования	2	2		анкетирование
		Тема № 23 Топографическая подготовка спортсмена-ориентировщика	6		6	участие в мероприятиях(соревнованиях), мастер-классы.
		Тема № 24 Снаряжение ориентировщика	6		6	участие в мероприятиях(соревнованиях),
		Тема № 25 Организация соревнований (проведение и судейство)	6		6	анкетирование

7.	Аттестация	Тема № 26 Соревнования.	8		8	Анкетирование, - Участие в мероприятиях (слётах, фестивалях и т.д.) и соревнованиях и их результаты, - Мастер-классы. - Сдача контрольных нормативов в соответствии с Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Промежуточный/Итоговый контроль
		Тема № 27 Аттестация.	2	1	1	Показательные выступления
			144	13	131	

Раздел №1. Теоретическая подготовка.

Тема № 1 Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Спорт и здоровье.

Теория (2 часа).

Техника безопасности при проведении занятий на местности и соревнованиях. Обеспечение безопасности участников (аварийный азимут, ограничивающие ориентиры, умение выходить из леса при потере ориентировки). Правила техники безопасности при работе с электроприборами.

Тема № 2 Питание, режим, гигиена обучающихся.

Теория (2 часа).

Информация о правильном питании, распорядке дня и необходимости следить за собственной гигиеной.

Тема № 3. История дисциплин, входящих в состав многоборья.

Теория (2 часа).

Приобщение обучающихся к многоборью, а в частности к видам спорта входящих в состав многоборья.

Раздел № 2. Гимнастика

Тема № 4. Общая физическая подготовка (ОФП) по дисциплине гимнастика.

Практика (4 часа).

Планирование физической нагрузки. Нагрузка в тренировочном занятии. Соотношение объема и интенсивности. Развитие основных физических качеств применительно к специфике занятий гимнастика.

Тема № 5. Ритмическая гимнастика.

Практика (4 часа).

Упражнения направленные на прыжки, бег движения, наклоны, приседания, которые исполняются под быструю, танцевальную музыку.

Тема № 6. Йога.

Практика (4 часа).

Разные позы (асаны), упражнения по дыханию и психорегуляции.

Тема № 7. Производственная гимнастика

Практика (4 часа).

Активизация мышц, нужных для отдельного вида работы, а также усиление кровообращения при сидячей работе, где от физического самочувствия зависит производительность труда.

Тема № 8 Атлетическая гимнастика.

Практика (4 часов).

Упражнения направленные на рост мышечной массы, выносливости, силы. К увеличению мышц нужно относиться осторожно, так как оно может приводить к сердечно-сосудистым заболеваниям. Развиваться нужно гармонично — улучшать дыхательную систему, укреплять сосуды.

Тема № 9 Акробатическая гимнастика.

Практика (6 часов).

Упражнения в парах, групповые упражнения, акробатические прыжки.

Раздел № 3. Легкая атлетика

Тема № 10. Специальная физическая подготовка по дисциплине легкая атлетика.

Практика (6 часов).

Планирование физической нагрузки. Нагрузка на тренировочном занятии. Соотношение объема и интенсивности. Развитие основных физических качеств применительно к специфике занятий легкой атлетикой.

Тема № 11. Основы техники легкоатлетических прыжков, бега и ходьбы.

Практика (8 часов).

Постановка техники основных элементов используемых в легкой атлетике.

Тема № 12 Метание малого мяча.

Практика (6 часов).

Ознакомление с техникой метания малого мяча. Обучить держанию и выбрасыванию снаряда. Обучение метанию мяча с места. Обучение метанию малого мяча с бросковых шагов. Обучение технике разбега и отведения снаряда. Обучение технике метания с полного разбега. Совершенствование техники метания малого мяча. Броски малого мяча на результат.

Раздел № 4 Лыжные гонки

Тема № 13 Специальная физическая подготовка по дисциплине лыжные гонки.

Практика (6 часов).

Планирование физической нагрузки. Нагрузка в тренировочном занятии. Соотношение объема и интенсивности. Развитие основных физических качеств применительно к специфике занятий лыжные гонки.

Тема №14 Классический стиль

Практика (4 часа)

Практическое занятие на тему – езда классическим стилем

Тема № 15 Коньковый стиль (свободный)

Практика (10 часа).

Практическое занятие на тему – езда коньковым стилем (свободный)

Тема № 16 Основные виды лыжных гонок.

Практика (10 часа).

Основные виды лыжных гонок: соревнования с раздельным стартом, соревнования с масс-стартом, гонка преследования или персьют, эстафета, спринт.

Раздел № 5 Волейбол.

Тема № 17. Специальная физическая подготовка по дисциплине волейбол.

Практика (8 часа).

Планирование физической нагрузки. Нагрузка в тренировочном занятии. Соотношение объема и интенсивности. Развитие основных физических качеств применительно к специфике занятий волейболом.

Тема № 18. Правила игры. Основы техники и тактики игры.

Теория (2 часа).

Теоретическая часть, рассказывающая об игре пионербол. Информация об эффективности упражнений использованные в пионерболе. Разбор техники и тактики как в защите, так и в нападении.

Тема № 19. Комбинированные упражнения.

Практика (8 часа).

Отработка упражнений: подача – прием, подача – прием – передача, передача – нападающий удар, нападающий удар – блок.

Тема № 20. Учебно-тренировочные игры.

Практика (8 часа).

Подвижная игра волейбол, отработка полученных знаний и навыков.

Раздел № 6 Спортивное ориентирование.

Тема № 21 Специальная физическая подготовка по дисциплине спортивное ориентирование.

Практика (6 часа).

Планирование физической нагрузки. Нагрузка в тренировочном занятии. Соотношение объема и интенсивности. Развитие основных физических качеств применительно к специфике занятий спортивным ориентированием.

Тема № 22. Правила спортивного ориентирования.

Теория (2 часа).

Теоретическая часть, рассказывающая о дисциплине спортивное ориентирование. Информация об эффективности упражнений использованные в спортивном ориентировании.

Тема № 23. Топографическая подготовка спортсмена-ориентировщика.

Практика (6 часа).

Топография. Условные знаки на карте. Ориентирование на местности. Основные элементы топографии. Спортивная карта.

Тема № 24. Снаряжение ориентировщика.

Практика (6 часа).

Детальный разбор экипировки и снаряжения. Разбор эксплуатации инвентаря.

Тема № 25. Организация соревнований (проведение и судейство).

Теория (6 часа).

Практические занятия направленные на знания правил и на самостоятельную организацию соревнований.

Раздел № 7 Аттестация.

Тема № 26 Соревнования.

Практика (8 часа).

Участие в различных соревнованиях.

Тема № 27 Аттестация

Теория (1 часа).

Подведение итогов по дисциплине специальная физическая подготовка в виде анкетирования учащихся.

Практика (1 часа).

Подведение итогов по дисциплине специальная физическая подготовка, фиксация результатов.

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

Количество учебных недель	36
Количество учебных дней	72
Продолжительность каникул	с 01.06.2024. по 31.08.2024г.
Даты начала и окончания учебного года	с 11.09.2023 по 31.05.2024 г.
Сроки промежуточной аттестации	декабрь
Сроки итоговой аттестации (при наличии)	май

2.2. Условия реализации программы

Аспекты	Характеристика
Материально-техническое	Для реализации программы предусмотрен учебно-спортивный комплекс, тренажёрный зал, стадион,

Аспекты	Характеристика
обеспечение	<p>большой спортзал.</p> <p>Занятия проводятся в большом от (от 15*12 м до 36*18 м), на спортивной площадке (стадион), возможны занятия на местности и стадионе. Место проведения занятий определяется темой учебно-тематического планирования.</p> <p>Для освоения программы необходим следующий инвентарь и оборудование:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Мячи <ul style="list-style-type: none"> • Баскетбольные (10 штук) • Волейбольные (8 штук) • Футбольные (4 штук) • Теннисные мячи (12 штук) - Фишки для тренировок; - Фитнес-резинки; - Набивные мячи - Коврик гимнастический (15 единиц на группу); - Скакалка гимнастическая (6 единиц на группу); - Физкультурно-спортивный зал (от 15*12 м до 36*18 м) (1 помещение на группу); - Стадион (1 единица на группу); - Аптечка для оказания первой помощи (пр. 169н от 05.03.2011г.) (1 штука на группу); - Секундомер (1 штука на группу); - Упоры для отжимания; - Манишка тренировочная (15 штук на группу)
Информационное обеспечение	<p>Наглядные материалы: стенды или плакаты с изображением основных упражнений.</p>
Кадровое обеспечение	<p>Требования к кадровому обеспечению предъявляются в соответствии с действующим законодательством Российской Федерации.</p>

2.3. Формы аттестации

Формами аттестации являются:

- Анкетирование,

- Участие в мероприятиях (кубках, чемпионатах и т.д.) и соревнованиях и их результаты,
- Сдача контрольных нормативов в соответствии с Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО) либо в соответствии с таблицей контрольных нормативов образовательной программы (таб. №1).

2.4. Оценочные материалы

Учебные занятия и тренировки, индивидуальные дополнительные занятия, мастер-классы, тренинги, участие в соревнованиях и конкурсах, познавательные экскурсии и встречи, самоподготовка, обобщение опыта, взаимная подготовка.

Теоретическая подготовка оценивается путём анкетирования, практическая по выбору педагогического работника: сдача части нормативов ГТО, анализом обучения, анализом участия в мероприятиях и соревнованиях. Практические результаты могут оцениваться по пяти достигнутым уровням подготовки: (низкий- до слабого, слабый, средний, высокий, высший - далее) либо (зачёт не зачёт). Нормативы выбраны по среднестатистическому принципу, либо по соответствию комплекса ГТО.

Формы, способы и средства проверки и оценки результатов обучения.

В течение учебного года в журнале работы педагога дополнительного образования ведется учет результативности усвоения образовательной программы по видам деятельности в рамках участия в мероприятиях и соревнованиях.

2.5. Методические материалы

Методы обучения:

- Словесный
- Наглядный
- Объяснительно-иллюстративный
- Репродуктивный
- Игровой

Формы организации образовательной деятельности:

- Индивидуально-групповая
- Групповая
- Практическое занятие
- Открытое занятие
- Беседа
- Встреча с интересными людьми
- Игра

- Презентация
- Мастер-класс
- Чемпионат
- Турнир
- Тренинг
- Экспедиция

Педагогические технологии:

- Технология группового обучения
- Технология коллективного взаимодействия
- Технология модульного обучения
- Технология дифференцированного обучения
- Технология дистанционного обучения
- Здоровьесберегающая технология

Дидактические материалы:

- Раздаточные материалы
- Инструкции

2.6. Список литературы

Нормативно-правовые акты

1. "Конституция Российской Федерации" (принята всенародным голосованием 12.12.1993) (с учетом поправок, внесенных Законами РФ о поправках к Конституции РФ от 30.12.2008 N 6-ФКЗ, от 30.12.2008 N 7-ФКЗ, от 05.02.2014 N 2-ФКЗ, от 21.07.2014 N 11-ФКЗ [Электронный ресурс]. – Электрон. текстовые дан. //: СПС КонсультантПлюс онлайн. - [сайт]. - Режим доступа: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_28399/

2. Указ Президента РФ от 10.11.2007 N 1495 (ред. от 01.02.2021) "Об утверждении общевоинских уставов Вооруженных Сил Российской Федерации" (вместе с "Уставом внутренней службы Вооруженных Сил Российской Федерации", "Дисциплинарным уставом Вооруженных Сил Российской Федерации", "Уставом гарнизонной и караульной служб Вооруженных Сил Российской Федерации") [Электронный ресурс]. – Электрон. текстовые дан. // СПС КонсультантПлюс онлайн. - [сайт]. - Режим доступа: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_72806/

Федеральный закон от 28 марта 1998 г. N 53-ФЗ "О воинской обязанности и военной службе" / СПС ГАРАНТ. - Режим доступа: <http://base.garant.ru/178405/#ixzz4OYPFbPVJ> м

3. Федеральный закон от 28 марта 1998 г. N 53-ФЗ "О воинской обязанности и военной службе" [Электронный ресурс]. – Электрон. текстовые дан. // СПС ГАРАНТ. - Режим доступа: <http://base.garant.ru/178405/#ixzz4OYPFbPVJ> м

4. Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ [Электронный ресурс]. – Электрон. текстовые дан. // КонсультантПлюс. [сайт]. - Режим доступа: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/

5. Концепция развития дополнительного образования детей утверждённая Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 №678-р [Электронный ресурс]. – Электрон. текстовые дан. // СПС Консультант плюс. URL: https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_413581/

6. Постановление Правительства РФ от 31 декабря 1999 г. N 1441 "Об утверждении Положения о подготовке граждан Российской Федерации к военной службе" [Электронный ресурс]. – Электрон. текстовые дан. // СПС ГАРАНТ. [сайт]. - Режим доступа: <http://base.garant.ru/181486/#ixzz4OYOhTTAY>

7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 №629 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам». [Электронный ресурс]. – Электрон. текстовые дан. // СПС «Гарант»: [сайт]. - Режим доступа: <http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202209270013>

8. Приказ Министерства спорта Российской Федерации №542 от 19.06.2017 г. «Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) на 2018-2021 годы [Электронный ресурс]. – Электрон. текстовые дан. // Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации. : [сайт]. - Режим доступа: <https://www.minsport.gov.ru/2017/doc/Prikaz542ot19062017.PDF>

Список литературы

1. Горский А.П. Динамика проявления скоростно-силовых качеств школьников 8-15 лет в зависимости от уровня их физического развития: Автореф. дис. канд. пед. наук. – М.: 1970. - 21 с.

2. Готовцев, П.И., Дубровский, В.М. Спортсменам о восстановлении / П.И. Готовцев, В.М. Дубровский. – М.: ФиС, 1981. – 188 с.

3. 3. Губа В.П. Морфобиомеханические исследования в спорте – М.: СпортА-кадемПресс, 2000. – 120 с.

4. Колтановский А.П. Общеразвивающие и специальные упражнения / А.П. Колтановский. – М.: 1973. – 480 с.

5. Купер К. Новая аэробика. М.: Физкультура и спорт, 1979 – 125 с.

6. Нестерова Т.В., Овчинникова Н.А. Техника базовых элементов, терминология и язык профессионального общения в аэробике: учеб. - метод. пособие. Киев: 1998. — 33 с.

7. Суслов Ф.П., Холодов Ж.К., Филин В.П. Теория и методика спорта: учебное пособие для училищ олимпийского резерва / Ф.П. Суслов, Ж.К. Холодов, Филин В.П. – М.: 4-й филиал Воениздата, 1997. – 416 с.
8. Сухарев А.Г. Здоровье и физическое воспитание детей и подростков / А.Г. Сухарев – М.: Медицина, 1991. – 270 с.
9. Фомин Н.А., Филин В.П. На пути к спортивному мастерству (адаптация юных спортсменов к физическим нагрузкам) / Н.А. Фомин, В.А. Филин. – М.: ФиС, 1986. – 159 с.
10. Фомин Н.А., Филин, В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов / Н.А. Фомин, В.П. – М.: ФиС, 1974. – 232 с.
11. Яковлев Н. Н. Питание спортсмена в дни соревнований. — М.: ФиС, 1954. – 80 с