МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДВОРЕЦ ТВОРЧЕСТВА ДЕТЕЙ И МОЛОДЁЖИ»

РАССМОТРЕНО
Методическим советом
МАУ ДО «ДТДМ»
Протокол № 5 «12» марта 2026г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАУ ДО «ДТДМ»
_____ Ю.В. Филиппова
«12» марта 2026 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА+»

Направленность: физкультурно-спортивная
Уровень программы: базовый
Возраст обучающихся: 11-16 лет
Срок реализации: 1 год

Составитель:
педагог дополнительного образования
Панько Станислав Владимирович

Норильск
2026

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1 Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Общая физическая подготовка +» физкультурно-спортивной направленности реализуется в очной форме, отдельные темы могут быть реализованы в дистанционном формате.

Уровень программы – базовый.

Основанием для разработки программы являются приоритеты государственной, региональной образовательной политики, определенные в следующих нормативных и правовых документах:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 30.12.2021) "Об образовании в Российской Федерации" (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.03.2022);
2. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р.;
3. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 (Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р);
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам" (вступ. в силу с 01.03.2023);
5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
6. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.03.2016 г. № ВК-641/09 «Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»;
7. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);
8. Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 31.01.2022 № ДГ-245/06 "О направлении методических рекомендаций" (вместе с "Методическими рекомендациями по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий");
9. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 28.08.2015 г. № АК-2563/05 «О методических рекомендациях по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ»;

10. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Актуальность. Физическое воспитание — это педагогический процесс, направленный на совершенствование формы и функций организма человека, формирования двигательных умений, навыков, связанных с ними знаний и развития физических качеств. Таким образом, физическое воспитание представляет собой процесс решения определенных воспитательных и образовательных задач, которому присущи все признаки педагогического процесса. Отличительной же особенностью физического воспитания является то, что оно обеспечивает системное формирование двигательных умений и навыков и направленное развитие физических качеств человека, совокупность которых в решающей мере определяет его физическую дееспособность.

Отличительная особенность и новизна программы. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Общая физическая подготовка+» призвана способствовать самосовершенствованию, познанию и творчеству, формированию здорового образа жизни, профессиональному самоопределению, развитию физических, интеллектуальных и нравственных способностей.

В качестве основного принципа организации учебно-тренировочного процесса предлагается спортивно-игровой принцип, предусматривающий широкое использование специализированных игровых комплексов и тренировочных заданий.

Объём и сроки освоения программы. Данная программа рассчитана на 1 год обучения. Занятия проводятся по 2 часа 2 раза в неделю (144 часа в год) с численным составом детей – 10 - 12 человек. Программа обучения охватывает круг первоначальных знаний, умений и навыков в выполнении общих физических упражнений.

Адресат программы. Программа адресована детям 11 — 16 лет, с различными физическими и психологическими данными, из разной социальной среды, желающих улучшить свои физические качества.

Программа может быть реализована в сетевой форме при условии наличия договоров с другими образовательными организациями.

1.2 Цели и задачи программы

Цель программы: формирование активной жизненной позиции ребенка посредством приобщения его к здоровому образу жизни.

Задачи, решаемые в процессе реализации программы:

1. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ:

- Формирование понимания значимости занятий физической культурой для воспитания мальчика как будущего мужчины;
- Овладение знаниями о здоровом образе жизни;

2. РАЗВИВАЮЩИЕ:

- Развитие физических качеств, способствующих адаптации организма к физическим нагрузкам в процессе тренировки, общая физическая подготовка;

3. ВОСПИТАТЕЛЬНЫЕ:

- Формирование потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом, воспитание осмысленного отношения к ним, как способу самореализации.
- Развитие самодисциплины, мужественности, умения нести ответственность за свои поступки, патриотизма.

1.3 Содержание программы

Алгоритм проведения занятия является традиционным и состоит из следующих этапов:

Вводный

- Отметка отсутствующих;
- Беседы, организация внимания и дисциплины;

Подготовительный

- Бег, разминка, растяжка, подготовительные упражнения к основной части.

Основная часть

- Выполнение практических упражнений в зависимости от темы и задач, теория предмета.

Заключительная часть

- Дыхательные упражнения;
- Общая физическая подготовка (ОФП).

В зависимости от темы, готовности учащихся, структурные части имеют различные временные рамки, которые могут варьироваться.

Основной формой организации учебно-тренировочной работы являются учебные занятия, которые могут быть теоретическими, практическими, тренировочными, а также контрольные испытания и соревнования.

Одной из ведущих форм является практическая форма занятия, имеющая своей целью изучение нового материала, повторение нового материала, закрепление и усовершенствование полученных ранее умений и навыков путем отработки их в парах, в работе на снарядах и т.д.

Контрольные испытания проводятся в начале учебного года и в конце после изучения всех разделов программы.

ОФП (общая физическая подготовка) — это система упражнений, с помощью которой учащийся развивает и совершенствует все свойства тела, и укрепляет различные группы мышц.

Учебный процесс, организованный в рамках одного учебного занятия, предусматривает работу со всей группой вместе.

В основу программы положен индивидуально-личностный подход к каждому обучающемуся. Каждая личность имеет свои индивидуальные особенности.

Учебный план

№	*Названия разделов, тем*	*Кол-во часов*		*Форма аттестации и контроля*
		теория	*практика*	
1.	**Раздел 1. Теоретическая подготовка.**	**9**		Практическое задание по каждой теме. Опрос. Педагогическое наблюдение.
1.1.	Физическая культура и спорт в РФ.	1		
1.2.	Олимпийское движение.	1		
1.3.	Спортивная борьба СССР и России.	1		
1.4.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся**.**	1		
1.5	Гигиена, закаливание, питание и режим борца.	1		
1.6.	Техника безопасности и профилактики травматизма на занятиях борьбой.	2		
1.7.	Правила дорожного движения и поведение на улице.	2		
1.8.	Основы техники и тактики борьбы.	-		
1.9.	Оборудование и инвентарь для занятий борьбой.	-		
2.	**Раздел 2. Общая физическая подготовка.**	**85**		Практическое задание по каждой теме. Опрос. Педагогическое наблюдение.
2. 1.	Ходьба, бег.		10	
2. 2.	Прыжки.		5	
2. 3.	Упражнения для рук и плечевого пояса.		10	
2.4.	Упражнения для туловища.		10	
2.5.	Упражнения для ног.		10	
2.6.	Упражнения для формирования правильной осанки.		10	
2.7.	Упражнения на расслабление и восстановление дыхания.		10	
2.8	Подвижные игры и эстафеты.		20	
3.	**Раздел 3. Элементы акробатики**.	**24**		Выполнение комплекса заданий.
3.1.	Кувырок вперёд.		6	
3.2.	Кувырок назад.		6	
3.4.	Связка: кувырок вперёд, назад.		12	
4	**Раздел 4. Элементы гимнастики.**	**24**		Выполнение комплекса заданий.
4.1.	Гимнастический мост		6	
4.2.	Стойка на лопатках.		6	
4.3.	Опорный прыжок через партнёра.		12	
5	**Раздел 5. Контрольные испытания по ОФП**	**2**		
5.1.	Контрольные испытания по ОФП в конце учебного года.		1	
5.2.	Контрольные испытания по ОФП в начале учебного года.		1	
	Итого:	**144**		

Содержание учебного плана

Раздел 1. Теоретическая подготовка.

Понятие о физической культуре. Физические упражнения как одно из эффективных средств физического совершенствования человека, укрепление здоровья и всестороннего развития. Успехи российских спортсменов на международных соревнованиях. Зарождение олимпийского движения. Древние Олимпийские игры и Олимпийские игры современности. Сроки их проведения. Зарождение спортивной борьбы на Руси.

Борьба – старейший и самобытный вид физических упражнений. Отражение ее в исторических летописях и памятниках народных эпосов. Систематические занятия физическими упражнениями как важнейшие условия укрепления здоровья.

Краткие сведения о строении организма человека. Формирование правильной осанки.

Общее понятие о гигиене. Личная гигиена: уход за кожей, волосами, зубами, ногтями, ногами. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, душ, баня, купание). Гигиена сна. Гигиена одежды и обуви.

Правила поведения в спортивном зале. Правила поведения на занятиях и соревнованиях по борьбе.

Запрещенные действия и захваты в борьбе. Техника безопасности при выполнении различных упражнений на занятиях борьбой.

Поведение на улице во время движения из мест проживания или учебы в спортивный зал. Поведение во дворе до и после занятий в спортивном зале.

Понятие о технике и тактике. Значение техники и тактики в совершенствовании мастерства борца. Основные положения борца: стойка, партер (высокий, низкий), мост.

Спортивная одежда и обувь борца, и уход за ними. Спортивные снаряды и тренажеры, применяемые на занятиях по борьбе. Уход за оборудованием и инвентарем.

Форма контроля – практическое задание по каждой теме. Опрос. Педагогическое наблюдение.

Раздел 2. Общая физическая подготовка.

Строевые упражнения. Общие понятия о строе и командах. Действия в строю, на месте и в движении: рапорт, расчет, приветствие. Перемена направления движения, остановки во время движения, переход с шага на бег и с бега на шаг, изменение скорости движения.

Ходьба: обычная, на носочках, на пятках, на наружном крае стопы, разворачивая стопу (внутрь, наружу); в полуприседе, в приседе, с выпадами, на коленях.

Бег: на короткие, средние дистанции; змейкой; спиной вперед, боком; с вращениями в правую и левую стороны; с изменением темпа бега, с ускорением.

Прыжки: на одной и двух ногах; в длину и высоту; вперед, назад, боком, с поворотами, с вращением; выпрыгивание; опорные прыжки через партнера.

Упражнения для рук и плечевого пояса: (стоя, сидя, лежа) одновременные, переменные и последовательные движения в плечах, в

локтевых и лучезапястных суставах (сгибание, разгибание, отведение, приведение, повороты, маховые и круговые движения).

Упражнения для туловища: (стоя, сидя, лежа) наклоны, повороты, скручивания, вращения, круговые движения туловищем.

Упражнения для ног: (стоя, сидя, лежа) различные движения на прямых и согнутых ногах; приседания, маховые движения, выпады, различные прыжки, круговые движения.

Упражнения для формирования правильной осанки: в положении стоя, сидя и лежа; скручивание, повороты, наклоны.

Упражнения на расслабление и восстановление дыхания: приподнимание и опускание плеч с полным расслаблением и встряхиванием рук; стоя на одной ноге свободное покачивание и встряхивание другой ноги; глубокий вдох при расслаблении глубокий выдох.

Упражнения с теннисным мячом: броски и ловля мяча из положения: сидя, стоя, лежа.

Упражнения с набивным мячом (1 кг): вращение, сгибание, разгибание рук, круговые движения; броски вверх и ловля мяча; перебрасывание из положения сидя, стоя, лежа; эстафеты и игры с мячом.

Игры с мячом; игры с бегом, прыжками, элементами сопротивления, с упражнением на равновесие; со скакалками; комбинированные эстафеты.

Форма контроля – практическое задание по каждой теме. Опрос. Педагогическое наблюдение. Беседа со специалистами.

Раздел 3. Акробатика.

Кувырки, перевороты, подъемы; кувырок через правое (левое) плечо; переворот боком; парные кувырки вперед-назад.

Форма контроля – выполнение комплекса заданий.

Раздел 4. Гимнастика

Гимнастический мост, упражнения на растяжку, стойка на лопатках, изучение опорного прыжка.

Форма контроля – выполнение комплекса заданий.

Раздел 5. Контрольные испытания.

В течении года в соответствии с планом годичного цикла учащиеся будут сдавать контрольные нормативы.

1.4 Планируемые результаты

К концу обучения по программе учащийся будет отвечать следующему портрету выпускника:

Предметные и метапредметные результаты

Повышенная разносторонняя физическая и функциональная подготовленность, воспитанность основных физических качеств.

Мотивация к ведению здорового образа жизни.

Владение основами акробатики и гимнастики.

Выполнение нормативные требования по физической и специальной подготовке соответствующей возрастной группы.

Учащиеся должны знать:

- основные правила поведения на учебных занятиях;
- правила использования спортивного оборудования и инвентаря;
- основы спортивной гигиены;
- принципы здорового образа жизни.

Личностные результаты

- ✓ Мотивация к здоровому образу жизни
- ✓ Интерес к спортивной жизни
- ✓ Умение нести ответственность за свои действия
- ✓ Самодисциплина
- ✓ Осознанность своих действий

2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1 Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий	Срок промежуточной аттестации	Срок итоговой аттестации
1 год	1 сентября ежегодно	31 мая ежегодно	36	72	144	2 раза в неделю	декабрь	май

2.2 Условия реализации программы

Для овладения навыками акробатики необходимы определенные **материально-технические условия:**

- спортивный зал, позволяющий свободно двигаться и выполнять упражнения;
- спортинвентарь: борцовский ковёр, скакалки, маты, и т.д.
- методические пособия, видеоматериал.

Одним из главных условий принятия ребенка в коллектив является медицинское заключение о разрешении занятием данным видом спорта. Немаловажным условием для эффективного обучения является наличие постоянного состава обучающихся.

Кадровые условия

Программа может быть реализована при наличии педагога с соответствующим образованием (либо наличием у него удостоверения о прохождении курсов повышения квалификации).

Информационная обеспеченность

Образовательная программа и методические материалы к ней находятся в открытом доступе на сайте Дворца творчества www.дтдм-норильск.рф и в информационной системе «Навигатор».

При реализации программы используются практики наставничества. Педагог-тренер является наставником второго педагога. Старшие учащиеся из групп, занимающихся греко-римской борьбой, являются наставниками для младших, помогая им в обучении и подготовке к соревнованиям.

2.4 Формы аттестации и оценочные материалы

Знания, умения и навыки, получаемые учащимися в период обучения, оцениваются, как в начале учебного года, так и в конце. Во время обучения, на каждом занятии качество выполнения упражнений оценивается визуально, проводится краткий теоретический опрос по пройденной теме.

Основным механизмом оценивания, прохождения данной программы являются практические испытания, тестирование (таблице № 1), которые проводятся два раза: в начале и в конце учебного года.

Таблица №1 «Уровень физической подготовленности воспитанников»

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст	Уровень		
				Мальчики		
				низкий	средний	высокий
1.	Скоростные	Бег 30м, сек.	11	6,3 и выше	6,1 – 5,5	5,0 и ниже
			12	6,0	5,8 – 5,4	4,9
			13	5,9	5,6 – 5,2	4,8
			14	5,8	5,5 – 5,1	4,7
			15	5,5	5,3 – 4,9	4,5
			16	5,2 и выше	5,1 – 4,9	4,4 и ниже
			17	5,1	5,0 – 4,7	4,3
2.	Координационные	Челночный бег 3 Х 10 м, сек.	11	9,7 и выше	9,3 – 8,8	8,5 и ниже
			12	9,3	9,0 – 8,6	8,3
			13	9,3	9,0 – 8,6	8,3
			14	9,0	8,7 – 8,3	8,0
			15	8,6	8,4 – 8,0	7,7
			16	8,2 и выше	8,0 – 7,6	7,3 и ниже
			17	8,1	7,9 – 7,5	7,2
3.	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	11	140 и ниже	160 – 180	195 и выше
			12	145	165 – 180	200
			13	150	170 – 190	205
			14	160	180 – 195	210
			15	175	190 – 205	220
			16	180 и ниже	195 – 210	230 и выше
			17	190	205 – 220	240
4.	Выносливость	6-минутный бег, мин	11	900 и ниже	1000-1100	1300 и выше
			12	950	1100–1200	1350
			13	1000	1150-1250	1400
			14	1050	1200-1300	1450
			15	1100	1250-135	1500
			16	1100 и менее	1300-1400	1500 и выше
			17	1100	1300– 1400	1500
5.	Гибкость	Наклоны вперед из положения сидя, см	11	2 и ниже	6 – 8	10 и выше
			12	2	6 – 8	10
			13	2	5 – 7	9,0
			14	3	7 – 9	11,0
			15	4	8 – 10	12,0
			16	5 и ниже	9 – 12	15 и выше
			17	5	9 – 12	15
6.	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса (мальчики),	11	1	4 – 5	6 и выше
			12	1	4 – 6	7
			13	1	5 – 6	8
			14	2	6 – 7	9
			15	3	7 – 8	10

			16	4 и ниже	8 – 9	11 и выше
			17	5	9 – 10	12

Критерии оценки уровня усвоения учебного материала.

Минимальный уровень - учащийся овладел менее 1/2 объема теоретических знаний и практических умений, навыков, предусмотренных программой, не владеет специальной терминологией, неуверенно выполняет основные приемы физподготовки.

Средний уровень - учащийся овладел не менее 1/2 объема теоретических знаний и практических умений, навыков, предусмотренных программой, допускает неточности при выполнении комплексов упражнений

Максимальный уровень - учащийся показывает высокий уровень знаний теоретического материала, овладел всеми умениями и навыками, предусмотренными программой, владеет специальной терминологией, умеет концентрировать внимание.

2.5 Методическое материалы

Программа построена на следующих принципах воспитания:

- носит гуманистический характер (первоочередной учет нужд, запросов и интересов занимающихся);
- воспитание в процессе спортивной деятельности;
- индивидуальный подход;
- воспитание в коллективе и через коллектив;
- сочетание требовательности с уважением личности юных спортсменов;
- комплексный подход к воспитанию (все для воспитания, все воспитывают);
- единство обучения и воспитания.

Главные направления воспитательного процесса:

- государственно-патриотическое (формирует патриотизм, верность Отечеству);
- нравственное (вырабатывает чувство долга, честь, совесть, уважение, доброту);
- профессиональные качества (волевые, физические);
- социально-патриотическое (воспитывает коллективизм, уважение к спортсменам других национальностей);
- социально-правовое (воспитывает законопослушность);
- социально-психологическое (формирует положительный морально-психологический климат в спортивном коллективе).

Методы и ***формы*** воспитательной работы в спортивной секции включают убеждение, упражнение, пример, поощрение, принуждение, наказание.

Примерный перечень форм воспитательной работы:

- индивидуальные и коллективные беседы;

- информирование спортсменов по проблемам военно-политической обстановки в стране, в мире, социальной ситуации в обществе, хода государственных реформ в стране и, в частности, в спорте;
- собрание с различными категориями специалистов, работающих со спортсменами при подготовке к соревнованиям (тренерами, врачами, массажистами, научными сотрудниками, обслуживающим персоналом и т.д.);
- проведение встреч юных спортсменов с выдающимися политиками, учеными, артистами. Основными целями таких встреч должно являться содействие успешной подготовке к главным стартам спортивного сезона, повышение культурного уровня, формирование национально-государственного подхода к занятию спортом;
- организация экскурсий, посещение музеев, театров, выставок;
- празднование дней защитников Отечества, дня Победы, посещение воинских частей, общественно-политических организаций;
- показательные выступления юных спортсменов перед школьниками, представителями различных общественно-политических организаций;
- квалифицированная реклама жизнедеятельности сильнейших спортсменов России и пропаганда побед отечественного спорта на международной арене в прошлом и настоящем.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является ***тренер-педагог,*** который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведением спортсмена во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

Перечень основных методических видов продукции, необходимых для реализации ДООП:

1. Видео и аудио библиотека по темам (тренинги, комплексы упражнений, видеоматериалы, мастер-классы).
2. Наглядно-дидактический материал: - информационные и тематические плакаты; - раздаточные и дидактические карточки по темам.
3. Комплекс методических разработок по физкультуре.
4. Сценарии воспитательных мероприятий, конспекты занятий.
5. Комплекс развивающих упражнений и игр по темам.

Дидактический материал подбирается и систематизируется в соответствии с учебным планом (по каждой теме), возрастными и психологическими особенностями учащихся.

Программа реализуется очно, в групповой форме, с возможностью реализации разделов или отдельных тем программы с применением ЭО и ДОТ (в соответствии с организационно-распорядительными документами ДТДМ).

Средства организации деятельности детей в условиях применения электронного обучения и дистанционных образовательных технологий:

1) средства для онлайн взаимодействия с группой (сервисы для видеоконференций Сферум, Messenger и др.);

2) средства для оффлайн форм взаимодействия (электронная почта, мессенджеры, др.);

3) средства для разработки интерактивных заданий, упражнений и обучающих игр (LearningApps, Online Test Pad, Quizizz, Kahoot, Фабрика кроссвордов и др.);

4) средства организации контроля (онлайн конструкторы тестов и опросов: Google формы, Kahoot, Online Test Pad и др.);

5) средства, предоставляющие определенное пространство для размещения подготовленных к занятию материалов (облачное хранилище Google.Диск, Яндекс.Диск.

2.6 Рабочие программы

Рабочие программы будут составлены к началу учебного года.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Список литературы для педагога

1. Буйлова Л.Н. Кочнева С.В. Организация методической службы учреждений дополнительного образования детей, Москва, «Владос», 2001.
2. Глазырина Л.Д., Лопатик Т.А. Методика преподавания физической культуры: 1-4 кл. Метод. пособие и программа. - М.: Гуманит. изд. Центр ВЛАДОС, 2002.-208с.- (Б-ка учителя начальной школы).
3. Лечебная физическая культура: Учеб. для студ. высш. учеб. заведений /С.Н. Попов, Н.М. Валеев, Т.С. Гарасева и др.; под ред. С.Н. Попова. - М.: Издательский центр «Академия», 2004.- 416 с.
4. Овсянников В.Д. Дыхательная гимнастика. – М.: Знание, 1986. -64с.-(Новое в жизни, науке, технике. Сер. «Физкультура и спорт»; №3)
5. Степанова О.А. Игра и оздоровительная работа в начальной школе: Методическое пособие для учителей начальной школы, воспитателей групп продленного дня, педагогов системы дополнительного образования и родителей. Серия «Игровые технологии» - М.: ТЦ Сфера, 2003. - 144с.
6. Физическая культура. Система работы с учащимися специальных медицинских групп: рекомендации, планирование, программы/авт.-сост. А.Н. Каинов, И.Ю. Шалаева -Волгоград: Учитель, 2009. - 185 с.

Список литературы для учащихся и их родителей

1. Инструкция по технике безопасности на занятиях по греко-римской борьбе. МОУ ДОД «ДЮСШ», Норильск, 2008 г.
2. Спортивное единоборство. Под ред. Л.К. Гукова, Минск, «Урожай», 2000 г.-235 с.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат 00E6B59A39DFD450C7532DC8DE67E61B7E
Действителен 04.05.2026 - 28.07.2027
Владелец Спиридонова Марина Васильевна