


Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Школа-интернат среднего общего образования с. Ныда»


«Рассмотрена»

Руководитель МО учителей
естественно-математического и
спортивно-эстетического цикла

 /Герасименко А.Ю.
Протокол № 5 от
« 18 » мая 2018г.

«Согласована»

Зам. директора по УВР
МОУ «Школа-интернат среднего
общего образования с. Ныда»

 /Василенко О.А.
« 31 » мая 2018г.

«Утверждена»

Директор МОУ «Школа-интернат
среднего общего образования с.

Ныда»
 С.А. Мертюкова
Приказ от «16» 06 2018г.
№ 213



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
СЕКЦИЯ «НАЦИОНАЛЬНЫЕ ВИДЫ СПОРТА»
1 год реализации**

Юровских Алексей Петрович
учитель физкультуры, стаж – 6 лет, первая категория

Рассмотрено на заседании
педагогического совета
протокол №10 от
«15» 06 2018

Ныда
2018

Пояснительная записка.

Программа «Национальные виды спорта» является модифицированной. За основу взята программа для детско-юношеских спортивных школ Российской Федерации «**Национальные виды спорта северного многоборья**» (Тюмень: Издательство «Вектор Бук», 2003 г. – 132 с.).

Образовательная программа «Национальные виды спорта» 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.

Новизна и оригинальность программы «Национальные виды спорта» в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Она дает возможность заняться национальные виды спорта с «нуля», а также внимание к вопросу воспитания здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека.

С каждым годом учебные нагрузки в школах возрастают, а возможности активного отдыха ограничены. Очень важно, чтобы после уроков ребенок имел возможность снять физическое утомление и эмоциональное напряжение посредством занятий в спортивном зале веселыми и разнообразными подвижными и спортивными играми.

Наиболее интересной и физически разносторонней являются национальные виды спорта, в которых развиваются все необходимые для здорового образа жизни качества (выносливость, быстрота, сила, координация движений, ловкость, точность, прыгучесть и др.), а также формируются личные качества ребенка (общительность, воля, целеустремленность, умение работать в команде).

В условиях небольшого школьного зала посредством национальных видов спорта достигается высокая двигательная активность большой группы детей, также есть возможность легко дозировать нагрузку с учетом возраста, пола и подготовленности определенной группы, охватывая на начальном этапе 15-20 человек.

Актуальность программы в приобщении школьников к здоровому образу жизни, в профилактике асоциального поведения, в создании условий для профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребенка, укреплении психического и физического здоровья детей.

Педагогическая целесообразность 4-летней программы Национальные виды спорта, как и многие другие виды спорта, требует постепенного многолетнего перехода от простого к сложному.

4-летний период программы позволяет планомерно работать с детьми разного возраста, объединяя их по физическим данным и подготовленности. Национальные виды спорта позволяют решить проблему занятости у детей свободного времени, пробуждение интереса к родному виду спорта. Практика показывает эффективность ранней подготовки обучающихся для формирования полноценного коллектива единомышленников и успешной работы на последующих этапах.

Цель:

Создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья школьников посредством приобщения к регулярным занятиям национальными видами спорта, формирование навыков здорового образа жизни, воспитание спортсменов-патриотов своей школы, своего города, своей страны.

Задачи:

1. Образовательные:

- Познакомить обучающихся с национальными видами спорта, техникой, тактикой, правилами судейства и организацией проведения соревнований;

- Углублять и дополнять знания, умения и навыки, получаемые обучающимися на уроках физкультуры;

2. Развивающие:

- Укреплять опорно-двигательный аппарат детей;
- Способствовать разностороннему физическому развитию учащихся, укреплять здоровье, закалять организм;

- Целенаправленно развивать специальные двигательные навыки и психологические качества ребенка.

- Расширять спортивный кругозор детей.

3. Воспитательные:

- Формировать дружный, сплоченный коллектив, способный решать поставленные задачи, воспитывать культуру поведения;

- Прививать любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом;

- Пропагандировать здоровый образ жизни, привлекая семьи учащихся к проведению спортивных мероприятий и праздников.

Сроки реализации программы.

Согласно учебному плану дополнительного образования МОУ «Школа-интернат среднего общего образования с. Ныда» программа «Национальные виды спорта» рассчитана на 4 года обучения для обучающихся 12-17 лет.

Форма организации содержания и процесса-модульно-блочная, составлена из самостоятельных целостных блоков.

Уровень программы - стартовый.

Форма обучения – групповая, индивидуальная.

Количество занятий в неделю – 2 раза в неделю по 2 часа.

Количество часов в год-144 часа.

Количество групп- одна.

Наполняемость группы – 12 - 15 человек.

Количество детей ОВЗ,НУК,МНС - отсутствуют.

Режим занятий – 4 часа в неделю, с продолжительностью занятия 40 минут.

Формы текущего контроля: Уровень практических умений будет оцениваться через следующие формы подведения итогов:

Участие в соревнованиях	
Институциональные	Районные
Декабрь (Школьные соревнования)	Апрель (Фестиваль национальных видов спорта)

Направления и этапы подготовки	Год обучения	Возраст для зачисления	Кол-во учебных часов в группе
Спортивно-оздоровительное	1-2 год	12–14 лет	4
Начальной подготовки	3 год	14-15 лет	4
Учебно-тренировочный	4 год	15-17 лет	4

Спортивно-оздоровительный этап. Задача первого этапа — привлечение как можно большего числа наиболее способных детей для углубленного изучения вида спорта. Зачисляются воспитанники, имеющие письменное разрешение врача-педиатра. На данном этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа,

направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники по виду спорта, выносливости.

Этап начальной подготовки. Задача второго этапа - тщательные наблюдения за успешностью обучения детей. На этой тапе осуществляется работа, направленная физическую подготовку по виду спорта и выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно- тренировочный этап подготовки.

Учебно-тренировочный этап. В ходе учебно-тренировочного этапа происходит развитие у воспитанников специальных физических качеств согласно вида спорта и таких важных качеств, как выносливость, активность, решительность, самостоятельность, эмоциональная устойчивость, способность к мобилизации усилий, целеустремленность и др.

Направлен на развитие и дальнейшее совершенствование специальных для вида спорта физических качеств; дальнейшее совершенствование техники по виду спорта, повышение ее вариативности; происходит отработка тактических комбинаций и связей, освоение повышенных тренировочных нагрузок, достижение спортивных результатов.

Ожидаемые результаты:

К моменту завершения программы обучающиеся должны :

Знать

- Основы знаний о здоровом образе жизни.
- Историю развития «Национальные виды спорта».
- Правила Национальных видов спорта.
- Тактические приемы в Национальных видах спорта.

Уметь

- Овладеть основными техническими приемами Национальных видов спорта.
- Проводить судейство матча.
- Проводить разминку, организовать проведение Национальных видов спорта.

Развить качества личности

- Воспитать стремление к здоровому образу жизни.
- Повысить общую и специальную выносливость обучающихся.
- Развить коммуникабельность обучающихся, умение работать и жить в коллективе.
- Развить чувство патриотизма к своему виду спорта, к родной школе, городу, стране.

Способы проверки образовательной программы:

- повседневное систематическое наблюдение;
- участие в спортивных праздниках, конкурсах;
- участие в товарищеских встречах и соревнованиях.

Формы подведения итогов реализации образовательной программы:

- спортивные праздники, конкурсы;
- матчевые встречи, товарищеские игры с командами аналогичного возраста;
- соревнования школьного, районного и городского масштабов.

Контрольные тесты и упражнения проводятся в течении всего учебно-тренировочного годового цикла 2 – 3 раза в год.

Тестирование проводят в начале учебно-тренировочного года – в сентябре – октябре; затем в середине – в декабре – январе и перед началом весенних соревнований – в апреле – мае.

Формы и способы фиксации результатов:

- дневник достижений учащихся;
- портфель обучающегося.

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

Учебно-тематический план 1-4 года обучения
4 часа в неделю (144 часов в год)

№ п/п	Название тем	1 год обучения 12-14 лет			2 год обучения 12-14 лет			3 год обучения 14-15 лет			4 год обучения 15-17 лет		
		теория	практика	все го	теория	практика	все го	теория	практика	все го	теория	практика	все го
1	Общие основы национальные видов спорта ПП и ТБ Правила	5		5	5		5	5		5	5		5
2	Общефизическая подготовка	2	33	35	2	33	35	2	33	35	2	33	35
3	Специальная подготовка	5	30	35	5	30	35	5	30	35	5	30	35
4	Технико-тактическая подготовка	6	29	35	6	29	35	6	29	35	6	29	35
5	Контрольные и календарные соревнования	4	30	34	4	30	34	4	30	34	4	30	34
	Общее количество часов в год	22	122	144	22	122	144	22	122	144	22	122	144

Содержание программы обучения 1-го года обучения:

1. Общие основы Национальных видов спорта – 5 часов

- История возникновения Национальных видов спорта. Правила игры.
- Сведения о строении и функциях организма человека.
- Влияние физических упражнений на организм человека.
- Необходимость разминки в занятиях спортом.
- Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях Национальные виды спорта.
- Правила пожарной безопасности и поведения в спортивном зале.
- Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.
- Подведение итогов года.
- Методику Национальных видов спорта.
- Техническую подготовку Национальные виды спорта.
- Психологическую подготовку Национальные виды спорта.

2. Общая физическая подготовка – 35 часов

- Строевые упражнения
- Упражнения для рук плечевого пояса
- Упражнения для ног
- Упражнения для шеи и туловища
- Упражнения для всех групп мышц
- Подвижные игры: «Пятнашки», «Пустое место», «Снайперы», «Мяч водящего», «Гонка мячей»
- Упражнения для развития быстроты
- Упражнения для развития ловкости
- Упражнения для развития гибкости

- Упражнения для развития прыгучести.

3. Специальная физическая подготовка – 35 часов

- Упражнения для развития быстроты: ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40м. (из различных исходных положений) лицом, боком, спиной вперед.

- Бег с максимальной частотой шагов на месте и в движении.

- Бег за лидером со сменой направления (зигзагом, лицом, спиной вперед, челноком, с поворотом).

- Упражнения для развития специальной прыгучести: многократные прыжки с ноги на ногу, выпрыгивания вверх с доставанием ориентира, прыжки на одной ноге и толчком двух ног (вперед, вверх, в стороны).

- Прыжки с подтягиванием бедра толчковой ноги.

- Упражнения для развития скорости реакции по зрительным и звуковым сигналам.

- Метание различных мячей в цель.

4. Техничко-тактическая подготовка – 35 часов

- Обучения тройному национальному прыжку с одновременным отталкиванием двух ног.

- Обучения технике метания топора на дальность.

- Обучения технике прыжков через нарты.

- Обучения технике метания аркана-тынзя на хорей.

- Обучения технике бега с палкой по пересеченной местности.

5. Контрольные и календарные игры – 34 часов

- Двухсторонние контрольные игры по упрощенным правилам волейбол.

- Товарищеские игры с командами соседних школ.

- Итоговые контрольные игры.

Ожидаемые результаты обучения

К концу первого года обучения учащиеся:

- получают теоретические сведения о Национальных видах спорта, правилах, о влиянии физических упражнений на самочувствие;

- ознакомятся с правилами техники безопасности и пожарной безопасности;

- улучшат общую физическую подготовку;

- освоят упражнения СФП;

- ознакомятся с азами технико-тактической подготовки;

- улучшат общее внимание, дисциплину, почувствуют интерес к регулярным занятиям спортом, приобщатся к здоровому образу жизни;

- будут выполнять прыжки толчком двух ног и толчком одной ноги;

- будут выполнять повороты вперед и назад с опорой на одну ногу;

- научатся метанию тынзя;

- научатся общей схеме тройного национального прыжка с одновременным отталкиванием двумя ногами.

- научатся технике метания топора на дальность

- научатся технике прыжков через нарты с одновременным отталкиванием двух ног.

- научатся технике бега с палкой по пересеченной местности.

Содержание программы 2-го года обучения:

1. Общие основы Национальных видов спорта – 5 часов

- Физическая культура и спорт в России.

- Правила техники безопасности на тренировках.

- Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.

- Правила пожарной безопасности.

- Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.

- Гигиенические требования к спортсменам.

- Техника и тактики национальных видов спорта и, их взаимосвязь.

- Подведение итогов года.

2. Общая физическая подготовка – 35 часов

- Общеразвивающие упражнения на все группы мышц.
- Упражнения типа «полоса препятствий» с различными заданиями.
- Эстафеты без предметов и с мячами.
- Упражнения для развития силы.
- Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.
- Упражнения для развития гибкости.
- Упражнения для развития ловкости.
- Комбинированные упражнения по круговой системе
- Развитие прыгучести.
- Подвижные и спортивные игры по упрощенным правилам.

3. Специальная физическая подготовка – 35 часа

- Упражнения для развития быстроты, передвижения. Бег змейкой приставными шагами, спиной вперед. Бег с остановками, поворотами, рывками по свистку. Эстафетный бег.
- Развитие специальной прыгучести. Прыжки с одной и двух ног с доставанием щита, с места и с разбега, одной и двумя руками. Серийные выпрыгивания из приседа. Эстафеты с прыжками на одной и двух ногах в различных вариантах. Прыжки со скакалкой.
- Упражнения для развития физических качеств.
- Упражнения для развития ловкости. Комбинированные упражнения из бега, прыжков, метания с предельной интенсивностью.

4. Технико-тактическая подготовка – 35 часов

- Овладение техникой прыжка с одновременным отталкиванием двух ног с места и с разбега.
- Совершенствование техники и полета. Многократное выполнение отталкивания с малого разбега с акцентом на силу толчка и махового движение рук с учетом индивидуальных особенностей занимающихся.

- Научить финальному усилию метания топора на дальность.
- Обучение метанию с бросковых шагов метания топора.
- Обучение технике выполнения разбега и отведения топора.
- Обучение технике метания топора с полного разбега.
- Освоение правильного сбора аркана-тынзяня.

5. Контрольные и календарные игры – 34 часов

- Контрольные игры на проверку усвоения технических приемов.
- Подготовительные учебные соревнования.
- Товарищеские встречи с командами соседних школ.
- Итоговые контрольные игры с приглашением родителей.

К концу второго года обучения учащиеся:

- расширят представление о Национальные виды спорта
- научатся правильно распределять нагрузки в режиме дня;
- улучшат свои нравственные и волевые качества, станут более выносливыми к любым нагрузкам;
- пополнят технико-тактический приемами;
- освоят разнообразную практику;
- научатся финальному усилию метания топора на дальность;
- научатся метанию с бросковых шагов метания топора;
- научатся технике выполнения разбега и отведения топора;
- научатся технике метания топора с полного разбега.
- овладеть техникой прыжка с одновременным отталкиванием двух ног с места и с разбега.

Содержание программы 3-го года обучения:

1. Теоретическая подготовка – 5 часов

- Значение физического развития граждан России для их подготовки к труду и защите Родины.
- Планирование и контроль спортивной подготовки.

- Основы техники и технической подготовка.

2. Общая физическая подготовка - 35 часа

- Общеразвивающие упражнения на все группы мышц.

- Беговые упражнения.

- Повторный бег по дистанции от 30 до 60м. Челночный бег. Старты из различных исходных положений.

- Упражнения для развития различных двигательных качеств.

3. Специальная физическая подготовка - 35 часов

- Подготовительные упражнения для рук. Укрепления лучезапястных суставов (сгибание, разгибание, круговые движения с гантелями). Отталкивания от стены, пола ладонями, пальцами. Ходьба на руках, носки ног вместе (вперед, влево и вправо по кругу). Упражнения с набивными мячами, кистевыми эспандерами.

- Подготовительные упражнения для ног. Быстрота передвижений вперед, назад, влево, вправо. Бег змейкой, челноком, с прыжками, остановками, рывками, поворотами. Прыжки через скамейку.

- Упражнения для координации движений.

- Упражнения для развития специальной выносливости.

4. Технико-тактическая подготовка – 35 часов

- Совершенствование техники разбега в сочетании с отталкиванием.

- Совершенствование техники тройного национального прыжка с одновременным отталкивание двумя ногами в целом.

- Совершенствование техники метания топора (гранаты и мяча).

- Совершенствование техники прыжков через нарты с одновременным отталкивание двух ног и техники разворота после преодоления десяти нарт.

- Обучение технике с палкой в гору.

- Обучение технике бега с палкой под гору.

- Обучить умению бежать с равномерной скоростью на разных отрезках.

- Совершенствование технике бега на средние и длинные дистанции.

- Освоение метания первого мотка с костяшкой.

- Освоения техники выпускающего второго мотка за первым мотком.

- Изучение техники метания в целом.

5. Контрольные и календарные игры – 34 часов

- Участие в первенстве школ по национальным видам спорта.

- Получат большой опыт участия в соревнованиях, усвоят этику спортивной борьбы и необходимость проявления высоких нравственных качеств.

К концу третьего года обучения учащиеся:

- Научатся планировать и контролировать спортивную подготовку.

- Улучшат технико-тактическую подготовку.

- Улучшат психологическую подготовку.

- Будут уметь заполнять протокол игры (соревнований).

- Смогут оказать первую помощь при легких травмах.

- Усовершенствуют технику национальных видов спорта в целом.

Содержание программы 4-го года обучения:

1. Теоретическая подготовка – 5 часов

- Спортивные соревнования, организация и правила проведения, положение о соревнованиях.

- Правила по национальным видам спорта.

- Установка на соревнования и разбор результатов.

- Психологическая подготовка юных спортсменов.

- Этика спортивной борьбы, проявление высоких нравственных качеств (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, коллективизм).

- Подведение итогов года.

2. Общая физическая подготовка - 35 часа

- Комбинированные упражнения.
- Упражнения для развития общей выносливости. Равномерный и переменный бег на 500, 800, 1000, 2000, 3000, 5000 м.
- Подвижные игры.
- Волейбол, ручной мяч.

3. Специальная физическая подготовка - 35 часов

- Подготовительные упражнения для рук. Укрепления лучезапястных суставов (сгибание, разгибание, круговые движения с гантелями). Отталкивания от стены, пола ладонями, пальцами. Ходьба на руках, носки ног вместе (вперед, влево и вправо по кругу). Упражнения с набивными мячами, кистевыми эспандерами.

- Подготовительные упражнения для ног. Быстрота передвижений вперед, назад, влево, вправо. Бег змейкой, челноком, с прыжками, остановками, рывками, поворотами. Прыжки через скамейку.

- Упражнения для координации движений.
- Упражнения для развития специальной выносливости.

4. Технико-тактическая подготовка – 35 часов

- Совершенствование техники разбега в сочетании с отталкиванием.
- Совершенствование техники тройного национального прыжка с одновременным отталкиванием двумя ногами в целом.
- Совершенствование техники метания топора (гранаты и мяча).
- Совершенствование техники прыжков через нарты с одновременным отталкиванием двух ног и техники разворота после преодоления десяти нарт.
- Совершенствование технике бега на средние и длинные дистанции.
- Освоение метания первой гранаты.
- Освоение техники метания второй гранаты за первой сразу.
- Изучение техники метания в целом.

5. Контрольные и календарные игры – 34 часов

- Участие в первенстве школ по национальным видам спорта.
- Получат большой опыт участия в соревнованиях, усвоят этику спортивной борьбы и необходимость проявления высоких нравственных качеств.
- Войдут в состав сборной школы и примут участие в Фестивале района по национальным видам спорта.

К концу четвертого года обучения учащиеся:

- Научатся планировать и контролировать спортивную подготовку.
- Улучшат технико-тактическую подготовку.
- Улучшат психологическую подготовку.
- В защитных командных действиях смогут использовать “групповой отбор”.
- В защитных действиях смогут выполнить “проскальзывание”.
- Готовить место для проведения соревнований;
- Будут уметь заполнять протокол игры (соревнований).
- Смогут оказать первую помощь при легких травмах.
- Усовершенствуют технику национальных видов спорта в целом.

Методическое обеспечение образовательной программы

№	Тема программы	Форма организации и проведения занятия	Методы и приёмы организации учебно-воспитательного процесса	Дидактический и технический материал, техническое оснащение занятий	Вид и форма контроля, форма предъявления результата	Графа учёта
----------	-----------------------	---	--	--	--	--------------------

1	Общие основы Национальных видов спорта ПП и ТБ Правила и методика судейства	Групповая, индивидуальная, подгрупповая, фронтальная	Словесный, объяснение, рассказ, беседа практические задания, объяснение нового материала. Конспекты занятий для педагога.	Специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты. Правила.	Вводный, положение о соревнованиях по Национальных видах спорта.	
2	Общефизическая подготовка	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная	Словесный, наглядный показ, упражнения в парах, тренировки	Таблицы, схемы, карточки.	Тестирование, карточки судьи, протоколы	
3	Специальная подготовка	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, фронтальная, коллективно-групповая, в парах	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом.	Литература, схемы, справочные материалы, карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего	Зачет, тестирование, промежуточный тест.	
4	Технико-тактическая подготовка	Индивидуальная, индивидуально – фронтальный, групповая, подгрупповая, коллективно-групповая, в парах	Словесный, объяснение, беседа, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом.	Дидактические карточки, плакаты.	Зачет, тестирование, промежуточный тест, Соревнование.	
5	Контрольные и календарные соревнования	групповая, подгрупповая, коллективно-групповая	практические занятия, упражнения в парах, тренировки.	Дидактические карточки, плакаты, видеозаписи.	Промежуточный отбор, Соревнование.	

Нормативы для сдачи практического зачёта

Содержание зачёта	Возраст					
	12 лет		13 лет		14 лет	
	м	д	м	д	м	д
Прыжки через нарты	30	20	35	25	40	30
Тройной национальный прыжок	4.20	3,70	4.70	6,00	6,00	5,30
Кроссовая подготовка	8,40	7,40	8,20	7,20	14.00	10.10

Требования к дистанции для бега, размеру нарт, расстоянию до хорей

Содержание зачёта	Возраст					
	12 лет		13 лет		14 лет	
	м	д	м	д	м	д
Прыжки через нарты	40*	40*	40*	40*	50*	40*
	60*	60*	60*	60*	70*	60*
	40	40	40	40	50	40
Метание тынзяна на хорей	8		10		10	
Кроссовая подготовка	2000	1500	2000	1500	3000	2000

Материально-техническое обеспечение.

№ п	Наименование инвентаря	Количество (штук)
1	Нарты 30-50-30	10
2	Нарты 40-60-40	10
3	Нарты 50-70-50	10
4	Тынзяны	10
5	Хорей	2
6	Мячи теннисные	30
7	Скамейка гимнастическая	6
8	Скакалка	20
9	Журналы и справочники, а также фото и видеоаппаратура, электронные носители (кассеты, диски и дискеты).	

Список литературы:

1. Базарнов А.Г., Певгова Л.В.. – Игры детей народов Крайнего Севера. – М.: «Просвещение», 1987. – 231 с.
2. Зуев В.Н. Управление системой соревнований в северном многоборье. – Омск, 1996 г. – 171 с.
3. Зуев В.Н. **Северное многоборье.** Тюмень: Изд-во «Вектор Бук» - 2003 г. – 280 с.
4. Лях В.И. Развивая координатные способности // Физическая культура в школе. – 1993. – № 4. – С. 26
5. **Национальные виды спорта северного многоборья.** Программа для детско-юношеских спортивных школ Российской Федерации. Тюмень: Издательство «Вектор Бук», 2003 г. – 132 с.
6. **Правила соревнований по национальным видам спорта северного многоборья** / под ред. В.Н. Зуева, Г.В. Сысолятина. – М., 2003. – 43 с.
7. Солодков А.С., Сологуб Е.Б. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная.: Учебник. – М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2001. – 520 с.
8. Трещалин Б.И. Формируя навыки самостоятельности // Физкультура в школе. – 1993 г. - № 3. – С. 20.