

**Муниципальное бюджетное учреждение
«Физкультурно-оздоровительный комплекс «Сокол»
городского округа Сокольский
Нижегородской области»**

ПРИНЯТА
на заседании тренерского
(педагогического) совета
протокол № 1
от « 01 » сентября 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБУ «ФОК «Сокол»
подпись С.И. Понятов
« 01 » сентября 2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ПО ЛЫЖНЫМ ГОНКАМ С ЭЛЕМЕНТАМИ
БИАТЛОНА**

Срок реализации программы – 1 год
Возраст детей, на которых рассчитана программа - 7-18 лет

Автор - составитель:
Громова Надежна Геннадьевна
тренер-преподаватель
высшей квалификационной категории

р.п. Сокольское
2023 год

ОГЛАВЛЕНИЕ

1.	Пояснительная записка	3
2.	Планируемые результаты	7
3.	Учебный план	8
4.	Содержание программного материала	9
5.	Система контроля и зачетные требования	13
6.	Материально-техническое обеспечение	16
7.	Перечень информационного обеспечения программы	17

Пояснительная записка

Программа отвечает требованиям нормативных документов, регулирующих развитие системы дополнительного образования в Российской Федерации:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ».
2. Концепция развития дополнительного образования детей (от 4 сентября 2014 г. № 1726-р).
3. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»
4. Письмо Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»
5. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утв. Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018г. №196 Государственная программа РФ «Развитие образования» (утверждена постановлением

Нормативно-правовое обеспечение дистанционного обучения:

1. Закон № 273 от 29.12.2012 «Об образовании в РФ», гл. 2, ст. 17, п. 2
 2. Приказ Министерства образования и науки РФ от 23.08.2017 №816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
- Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Лыжные гонки с элементами биатлона» относится к физкультурно-спортивной направленности.

Актуальность и педагогическая целесообразность программы

Актуальность образовательной программы состоит в том, что традиционная система физического воспитания в общеобразовательных организациях на современном этапе для обеспечения необходимого уровня физического развития и подготовленности обучающихся требует увеличения их двигательной активности, усиления образовательной направленности учебных занятий по физической культуре и расширения вне учебной физкультурно-оздоровительной и спортивной работы.

Данная программа не является вариативной составляющей общего образования, она способствует реализации сил, знаний, полученных обучающимися в базовом компоненте, формированию жизненных ценностей, овладению опытом самоорганизации, самореализации, самоконтроля

обучающихся и помогает обучающимся в профессиональном самоопределении.

Педагогическая целесообразность данной программы обусловлена целым рядом качеств, которых нет (или они слабо выражены) у лыжников-гонщиков:

- личностная ориентация образования;
- профильность;
- практическая направленность;
- мобильность;
- разноуровневость;
- реализация воспитательной функции обучения через активизацию деятельности обучающихся

Направленность

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность.

В нашем регионе зима продолжительная и снежная, занятия лыжами-гонками - один из самых доступных и массовых видов физической культуры и 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.

Физическая нагрузка при занятиях на лыжах очень легко дозируется как по объему, так и по интенсивности. Это позволяет рекомендовать лыжи как средство физического воспитания для людей любого возраста, пола, состояния здоровья и уровня физической подготовленности.

В последние годы биатлон стал самым популярным и зрелищным видом спорта, обучающиеся с удовольствием посещают занятия в тире и участвуют в соревнованиях.

В соответствии с социально-экономическими потребностями современного общества, его дальнейшего развития, целью физического воспитания в учреждении дополнительного образования спортивная направленность содействует всестороннему развитию личности. Установка на всестороннее развитие личности предполагает овладение обучающимися основами физической культуры, слагаемыми которой являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры; мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять в жизненных ситуациях.

Темы и разделы выбраны с учетом имеющейся материальной базы и местных климатических условий. Она предусматривает проведение

теоретических занятий по каждому разделу, изучение и дальнейшее совершенствование специальных движений на практических занятиях.

Понятие «здоровье» – это не только отсутствие болезней и физических дефектов, но и состояние полного физического, душевного и социального благополучия человека. Поэтому здоровье обучающихся представляет собой критерий качества современного образования.

В связи с ухудшением состояния здоровья детей охрана и укрепление здоровья детей и подростков является одним из основных направлений в деятельности образовательных учреждений.

Причинами ухудшения состояния здоровья детей являются:

- несоответствие системы обучения детей гигиеническим нормативам;
- перегрузка учебных программ;
- ухудшение экологической обстановки;
- недостаточное или несбалансированное питание;
- стрессовые воздействия;
- распространение нездоровых привычек.

В связи с этим необходимо организовать образовательный процесс с учетом психологического комфорта и ценности каждой индивидуальной личности, индивидуальных психофизических особенностей обучающихся, предоставить возможность для творческой деятельности и самореализации личности, необходимо включить наряду с педагогической медико-профилактическую деятельность. Если все это будет учтено, то будет сохранено здоровье обучающихся, сформированы навыки и позитивное отношение к здоровому образу жизни.

Свободу действий, обучающихся необходимо реализовывать в подвижных играх, которые являются ведущим методом формирования физической культуры. В педагогической науке подвижные игры рассматриваются как важнейшее средство всестороннего развития ребенка. Глубокий смысл подвижных игр – в их полноценной роли в физической и духовной жизни, существующей в истории и культуре каждого народа. Подвижную игру можно назвать важнейшим воспитательным институтом, способствующим как развитию физических и умственных способностей, так и освоению нравственных норм, правил поведения, этнических ценностей общества.

Адресат программы

Наполняемость групп, согласно положению о специализированном подразделении учебно-спортивный отдел, составляет 10-30 человек. Данная программа подходит как для мальчиков, так и для девочек. К занятиям допускаются обучающиеся в возрасте от 7 до 18 лет, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний.

Цели и задачи программы

Цель программы: формирование разносторонней гармонически и физически развитой личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры; укрепление и сохранение собственного здоровья, воспитания потребности для занятия спортом.

Задачи программы:

Образовательные

- формирование представлений о виде спорта – лыжные гонки, их возникновении, развитии и правилах соревнований;
- формирование знаний о закалывающих процедурах и укреплении здоровья;
- формирование начальных сведений о самоконтроле;
- овладение воспитанниками спортивной техникой и тактикой лыжных гонок;
- приобретение практических навыков и теоретических знаний в области лыжных гонок, а также соблюдение общей и частной гигиены и осуществление самоконтроля.

Развивающие

- развитие всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений;
- развитие волевых качеств – смелости, решительности, самообладания;
- развитие лидерских качеств, инициативы и социальной активности;
- развитие морально-волевых качеств.

Воспитательные

- воспитание у юных спортсменов чувства ответственности за свои действия перед коллективом;
- воспитание взаимопомощи и трудолюбия;
- воспитание коммуникативных качеств;
- воспитание элементарных навыков судейства;
- воспитание умения заниматься самостоятельно.

Отличительные особенности дополнительной образовательной программы по лыжным гонкам с элементами биатлона:

В отличие от основной школьной образовательной программы, данная программа по лыжным гонкам с элементами биатлона разработана с учетом интересов обучающихся (в зависимости от возраста, пола, времен года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни. Включено большое количество подвижных игр, что позволяет большую часть занятий проводить на улице.

Расширяется кругозор и интерес обучающихся к данному виду спорта. Физические нагрузки распределяются с учётом возрастных особенностей учащихся.

Объем и срок освоения программы

Программа рассчитана на 1 учебный год, 216 часов. Каждая группа занимается три раза в неделю по два академических часа.

Формы и режим занятий

- Форма проведения занятий: беседа, рассказ, просмотр учебных фильмов и тренировочных занятий, участие в соревнованиях, походах, турслетах, онлайн-занятия.
- Форма организации деятельности: индивидуальные, групповые задания, работа в парах.
- Форма обучения: очная, очно-заочная (очная с применением дистанционных форм) или заочная форма (полностью в дистанционной форме) (Закон № 273-ФЗ, гл. 2, ст. 17, п. 2), а также «допускается сочетание различных форм получения образования и форм обучения» (Закон № 273-ФЗ, гл. 2, ст. 17, п. 4).

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий

Программа рассчитана на 1 учебный год, 216 часов. Каждая группа занимается три раза в неделю по два академических часа.

Ожидаемый прогнозируемый результат

- Овладение обучающимися способами контроля и оценки физического развития и физической подготовленности, основами методики обучения и тренировки по лыжным гонкам. Приобретение дополнительных знаний истории и происхождения по лыжным гонкам и биатлону.
- Динамика индивидуальных показателей развития физических качеств, обучающихся; овладение навыками передвижения на лыжах; формирование знаний по здоровому образу жизни.

Анализ результатов освоения программы осуществляется следующими способами:

- текущий контроль знаний в процессе устного опроса;
- текущий контроль умений и навыков в процессе наблюдения за индивидуальной работой;
- тематический контроль умений и навыков после изучения тем;
- взаимоконтроль;

- самоконтроль;
- итоговый контроль умений и навыков;
- контроль за состоянием здоровья: количество острых заболеваний в год, показатели физического развития, группа здоровья
- участие в соревнованиях, походах, турслетах и т.д.

Формы и сроки проведения аттестации:

- участие в соревнованиях между членами объединения;
- участие в соревнованиях различного уровня;
- сдача нормативов.

В период с 1 по 28 декабря (промежуточный контроль) и с 1 по 15 июня мая (итоговая аттестация) проводится по двум направлениям в форме зачета: физическая и специальная подготовка.

Учебный план

№ п/п	Тема занятия. Содержание учебного материала.	Кол-во часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Теоретические занятия	6	6	
2	Общая физическая подготовка	69	4	65
3	Специальная физическая подготовка	44	4	40
4	Техническая подготовка	39	4	35
5	Учебно-тренировочные игры, подвижные игры, эстафеты.	24	1	23
6	Стрелковая подготовка	17	1	16
7	Соревнования. Судейская практика.	11	1	10
8	Контрольные нормативы.	4	1	3
9	Врачебный контроль. Самоконтроль.	2	1	1
	Итого:	216	23	193

Содержание программы

1. Теоретические знания

1. Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России и мире.

Порядок и содержание работы секции. Эволюция лыж и снаряжение лыжника. Первые соревнования лыжников в России и за рубежом. Популярность лыжных гонок в России.

Крупнейшие всероссийские и международные соревнования. Соревнования юных лыжников.

2. Правила проведения и техники безопасности на занятиях. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь.

Поведение на улице во время движения к месту занятия и на учебно-тренировочном занятии. Правила обращения с лыжами и лыжными палками на занятии. Транспортировка лыжного инвентаря. Правила ухода за лыжами и их хранение. Индивидуальный выбор лыжного снаряжения.

Значение лыжных мазей. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям. Особенности одежды лыжника при различных погодных условиях.

3. Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.

Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви лыжника. Значение и способы закаливания. Составление рационального режима дня с учетом тренировочных занятий. Значение медицинского осмотра. Краткие сведения о воздействии физических упражнений на мышечную, дыхательную и сердечно-сосудистую системы организма спортсмена. Значение и организация самоконтроля на тренировочном занятии и дома. Объективные и субъективные критерии самоконтроля. Подсчет пульса.

4. Краткая характеристика техники лыжных ходов. Соревнования по лыжным гонкам.

Значение правильной техники для достижения высоких спортивных результатов. Основные классические способы передвижения на равнине, пологих и крутых подъемах, спусках. Стойка лыжника, скользящий шаг, повороты, отталкивание ногами, руками при передвижении попеременным двухшажным и одновременными ходами. Типичные ошибки при освоении общей схемы попеременного двухшажного и одновременных лыжных ходов. Отличительные особенности конькового и классического способов передвижения на лыжах. Задачи спортивных соревнований и их значение в подготовке спортсмена. Подготовка к соревнованиям. Оформление стартового городка, разметка дистанции. Правила поведения на соревнованиях.

Практические знания

2. Общая физическая подготовка

В состав ОФП входят строевые упражнения и команды для управления группой; упражнения из гимнастики, легкой атлетики, акробатики, подвижные и спортивные игры.

Гимнастические упражнения подразделяются на три группы: первая – для мышц рук и плечевого пояса, вторая – для мышц туловища и шеи; третья – для мышц ног и таза.

Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина, канат); прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) через планку (веревочку).

Акробатические упражнения включают группировки и перекаты в различных положениях, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырки вперед и назад; соединение нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации.

Легкоатлетические упражнения. Сюда входят упражнения в беге, прыжках и метаниях.

Бег: 20, 30, 60м, повторный бег – два-три отрезка по 20-30м и по 40м, три отрезка по 50-60м Бег с низкого старта 60м 100м Эстафетный бег с этапами до 40м, до 50-60м Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (учебные барьеры, набивные мячи, условные окопы, количество препятствий от 4 до 10). Бег или кросс 500-1000м.

Прыжки: через планку с прямого разбега; в высоту с разбега; в длину с места; тройной прыжок с места; в длину с разбега.

Метания: малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока; на дальность; метание гранаты с места с разбега; толкание ядра весом 3кг 4кг 5кг.

Многоборья: спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные – от 3 до 5 видов.

3. 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 для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса. Техника безопасности при занятиях на лыжероллерах, защитное снаряжение. Работа на лыжероллерах. Техника катания на лыжероллерах. Техника поворотов на лыжероллерах. Правила

посещения бассейна. Техника безопасности при плавании и нырянии. Приемы плавания и ныряния. Оказание первой помощи утопающим.

4. Техническая подготовка.

Обучение общей схеме передвижений классическими лыжными ходами. 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 переменным двухшажным ходом. Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях. Обучение технике спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойках. Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Обучение поворотам на месте и в движении. Знакомство с основными элементами конькового хода.

5. Спортивные и подвижные игры.

Баскетбол, ручной мяч, футбол, флорбол, бадминтон и др. основные приемы техники игры в нападении и защите. Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание», «Катающаяся мишень». Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5,10, 15м из исходных положений: стойка волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии), сидя, лежа лицом вверх и вниз в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

6. Стрелковая подготовка.

Правила поведения в тире и безопасной стрельбы. Правила соревнований по биатлону. Виды оружия для биатлона. Устройство пневматической винтовки. Виды стоек при стрельбе. Дыхательные и статические упражнения для меткой стрельбы. Стрельба из положения лежа.

7. Соревнования и судейская практика.

Участие в 3-6 соревнованиях по ОФП в годичном цикле; участие в 3-6 соревнованиях по лыжным гонкам на дистанциях 1-5км, в годичном цикле. Судейство соревнований среди членов секции, на первенстве поселка. Участие помощниками судьи на районных соревнованиях.

8. Контрольные нормативы.

Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей). Сдача промежуточных и контрольно – переводных нормативов.

9. Медосмотр и самоконтроль.

При поступлении обучающиеся приносят справку от участкового педиатра. В декабре проходят плановый медосмотр в учебном заведении. Умение вести простейший самоконтроль за самочувствием и пульсом.

К концу обучения, обучающиеся должны:

Знать / понимать:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику заболеваний и увеличение продолжительности жизни;
- различные комплексы физических упражнений;
- требования техники безопасности к занятиям лыжным спортом и биатлоном;
- технику спусков, подъемов, поворотов на лыжах, виды лыжных ходов

Уметь:

- планировать и проводить индивидуальные и групповые тренировочные занятия по ОФП;
- владеть техникой катания на роликовых коньках;
- выполнять комплексы упражнений по ОФП и СФП;
- свободно держаться на воде;
- применять на практике навыки безопасного движения на лыжах и при занятиях в тире;
- активно участвовать в спортивных играх;
- выполнять требования физической и спортивной подготовки во время соревнований и при сдаче контрольных нормативов;

- владеть техникой основных лыжных ходов;
- использовать полученные знания и навыки в повседневной жизни.

Особенности организации образовательного процесса

Условия реализации программы – хорошая материально – техническая база: использование универсального спортивного зала, тренажерного зала, лыжной трассы, футбольного поля, тира и бассейна МБУ ФОКа «Сокол», достаточное количество лыжного снаряжения, лыжероллеров.

Педагогические условия

- учёт индивидуальных и возрастных особенностей обучающихся;
- создание условий для развития личности подростка и его способностей.

Методы организации занятий

Методы обучения	Методы развития	Методы воспитания
1. Словесный	1. Равномерный	1. Сознательности
2. Наглядный	2. Интервальный	2. Активности
	3. Непрерывный	

В учебно-тренировочном процессе используются следующие принципы:

1. Принцип систематичности
2. Принцип непрерывности
3. Принцип постепенности
4. Принцип доступности

Примерное содержание вопросов по теории и методике физической культуры и спорта:

1. Возникновение, развитие и распространение лыж. Виды лыжного спорта.

2. Краткие исторические сведения об Олимпийских играх.
3. Выбор лыж и лыжных палок. Уход за лыжным инвентарем.
4. Обувь, одежда и снаряжение для лыжных гонок.
5. Понятие о технике лыжного спорта. Классификация способов передвижения на лыжах.
6. Техника ходов, спусков, подъемов, торможений, поворотов на месте и в движении.
7. Ошибки при выполнении способов передвижения на лыжах и их исправление.
8. Положение о соревновании. Обязанности и права участников соревнований.
9. Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви лыжника.
10. Значения и способы закаливания.
11. Составление рационального режима дня с учетом тренировочных нагрузок.
12. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья.
13. Значение и содержание самоконтроля в процессе занятия лыжным спортом. Объективные и субъективные показатели самоконтроля.
14. Основные приемы самомассажа.
15. Водные процедуры как средство восстановления.

Содержание контрольных нормативов по физической подготовке:

1. Прыжок в длину с места.
2. Сгибание и разгибание рук (отжимания) в упоре лежа от пола.
3. Поднятие туловища из положения лежа на спине (пресс) за 30 сек.
4. Бег 600 м. по пересеченной местности.

Методика проведения:

1) Прыжок в длину с места (для оценки уровня скоростно-силовых и координационных способностей).

И.П. – носки ног на стартовой линии. Прыжок выполняется толчком обеими ногами с махом рук.

Методические указания: длина прыжка измеряется в сантиметрах от стартовой линии до ближайшей к ней точки касания мата ногами или любой частью тела испытуемого. Засчитывается лучший результат из трех попыток. *Критерием служит максимальный результат.*

2) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (для оценки уровня силовой (динамической) выносливости мышц плечевого пояса, а также статической выносливости мышц спины, брюшного пресса, таза и ног).

И.П. – упор лежа. Сгибание рук до касания грудью пола, разгибание – до полного выпрямления рук.

Методические указания: ладони на ширине плеч, локти направлены назад-в стороны. Голова, туловище и ноги составляют прямую линию, которая сохраняется на протяжении всего выполнения упражнения. Дается одна

попытка. Фиксируется количество отжиманий при условии правильного выполнения теста в произвольном темпе без отдыха. *Критерием служит максимальное число отжиманий.*

3) Поднимание туловища из положения лежа на спине (для оценки уровня силовой (динамической) выносливости мышц брюшного пресса).

И.П. – лежа на спине, руки в замок за головой, ноги согнуты в коленях на 90 градусов, ступни зафиксированы. Сесть, локтями коснуться коленей, лечь.

Методические указания: фиксируется максимальное количество подъемов за 30 секунд в одной попытке. Упражнение выполняется на гимнастическом мате.

4) Бег 600 метров (для определения общей выносливости).

Проводится по пересеченной местности в спортивной обуви без шипов. Тестирование проводится после предварительной разминки. Разрешается переходить на ходьбу. Время фиксируется с точностью до 0,1 с. *Критерием, служит минимальное время.*

Избранный вид спорта - оценка технической подготовки:

1. Владение общей схемой выполнения коньковых способов передвижения на лыжах.
2. Владение специальными подготовительными упражнениями, направленными на освоение рациональной техники скользящего шага, на развитие равновесия при одноопорном скольжении, на согласованную работу рук и ног при передвижении на лыжах различными способами.
3. Освоение техники спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойках.
4. Освоение преодоления подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим шагом.
5. Освоение торможения «плугом», «полуплугом», «упором», падением.
6. Освоение поворотов на месте и в движении.
7. Применение основных элементов конькового хода.

Условия реализации программы

Материальная – техническая база

1. Компьютер в кабинете – 1 шт.
2. Информационные стенды – 5 шт.
3. Лыжные комплекты (лыжи, палки, ботинки) для начинающих 25 шт.
4. Лыжные комплекты (лыжи, палки, ботинки) для классическ. хода 23 шт.
5. Лыжные комплекты (лыжи, палки, ботинки) для свободного хода 18 шт.
6. Лыжероллеры с палками 15 комплектов
7. Защитные шлемы 15 шт.
8. Лыжероллеры 35 комплектов
9. Тренажер инерционный для лыжников -1 шт.
10. Велотренажер -1 шт.
11. Силовые тренажеры 3 шт.
12. Винтовки пневматические (по согласованию с МБУ ФОК «Сокол») 4 шт.
13. Коврики для стрельбы 6 шт.
14. Упоры для стрельбы из положения лежа 3 шт.
15. Мячи волейбольные, футбольные 6 шт.
16. Набор для игры во Флорбол (20 клюшек, 2 мяча) 1 шт.
17. Наборы мазей и лыжных парафинов 29 шт.
18. Стеллажи для хранения инвентаря -3 шт.
19. Стеллажи для хранения лыж 2 шт.
20. Подставка для хранения ботинок 2 шт.
21. Стол для смазки лыж -1 шт.
22. Станок для смазки лыж 2 шт.

Используемая литература для тренера-преподавателя

1. Антропова, М.В., Кузнецова, Л.М. Режим дня школьника. М.: изд. Центр «Вентана-граф». 2002.- 205 с.
2. Бабкина, Н.В. О психологической службе в условиях учебно-воспитательного комплекса // Начальная школа – 2001 – № 12 – С. 3–6.
3. Дереклеева, Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы. – М.: ВАКО, 2007 г. – / Мастерская учителя.
4. Дереклеева, Н.И. Справочник классного руководителя: 1-4 классы / Под ред. И.С. Артюховой. – М.: ВАКО, 2007 г., – 167 с. (Педагогика. Психология. Управление.)
5. Захаров, А.Н. Как предупредить отклонения в поведении детей. М. 2005. – 85 с.
6. Карасева, Т.В. Современные аспекты реализации здоровьесберегающих технологий // Начальная школа – 2005. – № 11. – С. 75–78.
7. Ковалько, В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе [Текст]: 1-4 классы / В.И. Ковалько. – М.: Вако, 2004. – 124 с.
8. Ковалько, В.И. Школа физкультминуток (1-11 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников. – М.: ВАКО, 2007 г. – / Мастерская учителя.
9. Невдахина, З.И. Дополнительное образование: сборник авторских программ / ред.- сост. З.И. Невдахина. – Вып. 3.- М.: Народное образование; Ставрополь: Ставропольсервисшкола, 2007. – 134 с.
10. Патрикеев, А.Ю. Подвижные игры. 1-4 класса. М.: Вако, 2007. – 176с. – / Мозаика детского отдыха.

Используемая литература для родителей (законных представителей)

1. Синягина, Н.Ю. Как сохранить и укрепить здоровье детей: психологические установки и упражнения [Текст] / Н.Ю. Синягина, И.В. Кузнецова. – М.: Владос.
2. Смирнов, Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и Школы. М.: АРКТИ, 2003. – 268 с.
3. Степанова, О.А. Оздоровительные технологии в начальной школе. // Начальная школа, №1 – 2003, с.57.