

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования « Центр детско-юношеского туризма и краеведения "Пилигрим" г.Волгодонска

(МБУДО "Пилигрим" г.Волгодонска)

Согласовано

Педагогическим советом

МБУДО «Пилигрим» г.Волгодонска

№ 1 от «28» 08 2020г.

Утверждаю

Директор МБУДО «Пилигрим»
г.Волгодонска

В.Б. Платонов

2020г.



**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая адаптивная программа
физкультурно-спортивной направленности
для детей с ОВЗ и детей инвалидов
«Здоровье»**

Разработчик:

тренер - преподаватель

Халяпова Диана Петровна

Возраст: 6 – 15 лет

Срок реализации: 3 года

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Уровень освоения программы- ознакомительный.

Основная задача, стоящая перед государством и обществом в целом в отношении детей с ограниченными возможностями здоровья и инвалидами - создание надлежащих условий и оказание помощи в их социальной реабилитации и адаптации, подготовке к полноценной жизни в обществе.

В связи с этим приобретает особую важность и необходимость значительное повышение роли системы дополнительного образования в развитии, воспитании и обучении детей с ограниченными возможностями здоровья и инвалидами.

Программа по скалолазанию имеет физкультурно-спортивную направленность, предназначена для детей младшего школьного возраста с ограниченными возможностями здоровья (задержка психического развития – далее ЗПР), которые имеют нарушения эмоционально – волевой сферы.

Актуальность данной программы. Программа по лыжным гонкам необходима для детей с ОВЗ, т.к. она способствует адаптации таких детей, создает условия для их полноценной жизни, помогает заполнять свободное время детей интересным и полезным содержанием. Реализация программы способствует расширению общего кругозора, сферы общения, становлению личности детей с ОВЗ, компенсаторному развитию их способностей, повышению физической активности детей с ОВЗ.

Данная программа разрабатывалась на основе следующих документов:

- Конвенция ООН о правах ребенка;

-Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» (№2783-ФЗ от 29.12.2012г.);

-Концепция развития дополнительного образования детей(утв. Распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014г. №1726-р);

- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Приказ Минобрнауки РФ от 29.08.2013г. №1008);

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014г. № 41 «Об утверждении СанПин 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;

- Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»(Приказ Минтруда и соц.защиты РФ от 08.09.2015г. № 613н);

- Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015г. № 09-3242 «О направлении рекомендаций»(вместе Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ).

Дети с ОВЗ – это дети, состояние которых препятствует освоению образовательных программ вне специальных методик обучения и воспитания. Группа обучающихся с ОВЗ чрезвычайно неоднородна.

Данная программа разработана на основе общеразвивающей программы по лыжным гонкам.

Отличительная особенность программы заключается в направленности на создание такой ситуации обучения, при которой дети учатся, общаясь, и одновременно учатся общаться. Программа позволяет организовать жизнедеятельность детей так, чтобы они почувствовали себя здоровыми, жизнерадостными, удачливыми, уверенными в своих возможностях, умеющими общаться друг с другом.

Данная программа состоит из подвижных игр, общеразвивающих физических упражнений, разминок, релаксационных упражнений, в ходе которых дети имеют возможность получить новые впечатления, приобретают социальный опыт и общаются друг с другом не так, как в ходе занятий в школе.

В процессе занятий дети могут осознать свои интересы, способности и установить приоритеты, могут также стать более терпимыми, гибкими и внимательными, испытывать меньше страхов, стрессов и чувствовать свою значимость.

При разработке программы учитывались современные требования, предъявляемые к программам дополнительного образования детей.

Цель программы:

- привлечение детей с ОВЗ к систематическим занятиям физической культурой и спортом, формирование у них знаний, умений и навыков в скалолазании с учетом особенностей психофизического развития и индивидуальных возможностей детей.

Для достижения этой цели необходимо решить следующие **задачи:**

Образовательные:

- познакомить с основами техники выполнения физических упражнений;
- научить простым техническим элементам передвижения на скалодроме;
- обучить здоровому образу жизни;

Развивающие:

- развитие внимания;
- развитие координации, равновесия;
- развитие коммуникативных навыков;

Воспитательные:

- умение работать в коллективе;
- воспитание целеустремленности и упорства в достижении поставленных целей.

Категория учащихся. Возраст детей, обучающихся по данной программе 7-10 лет. Программой предусмотрена групповая форма занятий, обучение очное. Обучающиеся с ОВЗ включаются в группу здоровых детей. Кроме

того, численный состав группы может быть уменьшен при включении в него учащихся с ограниченными возможностями здоровья и (или) детей-инвалидов.

Виды занятий – теоретические(беседы), практические(игры, упражнения), интегрированные.

Режим занятий. Занятия проводятся в групповой форме 3 раза в неделю по 2 академических часа(длительность одного занятия – 45 минут). Недельная нагрузка- 6 часа,36 учебных недель, 9 месяцев обучения, годовой объем- 216 часов.

Срок реализации программы- 1 год.

Планируемые результаты.

Учащиеся будут знать:

- понятия – конфликт, контакт; качества, важные для общения, дружбы;
- понятие о гигиене и режиме дня скалолазника;
- понятие об оказании первой необходимой помощи пострадавшему;

Учащиеся будут уметь:

- уметь выполнять общеразвивающие упражнения;
- уметь выполнять строевые упражнения;
- уметь выполнять упражнения на скалодроме;

У учащихся будет развито:

- осознание важности общения со сверстниками и взрослыми;
- развитие внимания;
- развитие коммуникативных навыков;
- развитие координации и равновесия;

У учащихся будет воспитано:

- трудолюбие, целеустремленность и упорство в достижении поставленных целей;
- умение работать в коллективе;

II. Содержание программы

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

| № | Наименование тем и разделов | Количество часов | | |
|--|--|------------------|--------------|--------------|
| | | Всего | Кол-во часов | Сроки(месяц) |
| 1. Теоретическая подготовка 2 часа | | | | |
| 1.1 | История развития скалолазания | | 0.5 | Сентябрь |
| 1.2 | Личная гигиена. гигиена одежды и обуви | | 0.5 | Октябрь |
| 1.3 | Личное и общественное снаряжение | | 0.5 | Сентябрь |
| 1.4 | Примеры нарушений и их последствия | | 0.5 | Сентябрь |
| Практическая подготовка 220 часов | | | | |
| 2 Общая физическая подготовка 120 часов | | | | |
| 2.1 | ОФП | | 6 | Сентябрь |
| | | | 5 | Октябрь |
| | | | 6 | Ноябрь |
| | | | 5 | Декабрь |
| | | | 6 | Январь |
| | | | 6 | Февраль |
| | | | 6 | Март |
| | | | 6 | Апрель |
| | | | 6 | Май |
| 2.2 | Силовая подготовка | | 4 | Октябрь |
| | | | 6 | Ноябрь |
| | | | 6 | Май |
| 2.3 | Подвижные игры, эстафеты | | 4 | Декабрь |
| | | | 6 | Январь |
| | | | 4 | Ноябрь |
| 2.4 | Развитие выносливости | | 6 | Сентябрь |
| | | | 6 | Октябрь |
| | | | 6 | Ноябрь |
| | | | 6 | Декабрь |
| | | | 6 | Январь |
| | | | 6 | Февраль |
| | 6 | Март | | |
| 3 Специальная физическая подготовка 42 часа | | | | |
| 3.1 | Имитационные упражнения | | 4 | Сентябрь |
| | | | 3 | Ноябрь |
| | | | 3 | Октябрь |
| 3.2 | Отработка облегченных технических элементов | | 2 | Декабрь |
| | | | 1 | Январь |
| | | | 4 | Май |
| 3.3 | Отработка соревновательных элементов | | 2 | Февраль |
| | | | 2 | Март |
| | | | 4 | Июнь |
| 3.4 | Отработка упражнений на развитие гибкости | | 2 | Ноябрь |
| | | | 2 | Декабрь |
| | | | 3 | Январь |
| | | | 2 | Февраль |
| 3.5 | Отработка упражнений на развитие координации | | 2 | Декабрь |
| | | | 1 | Февраль |
| | | | 3 | Апрель |
| 3.6 | Имитационные упражнения | | 3 | Сентябрь |
| | | | 3 | Ноябрь |
| | | | 2 | Октябрь |
| 3.7 | Отработка облегченных технических элементов | | 2 | Декабрь |
| | | | 1 | Январь |
| | | | 3 | Май |
| 3.8 | Отработка соревновательных элементов | | 3 | Февраль |
| | | | 2 | Март |
| | | | 3 | Июнь |
| 4 Техническая подготовка 40 часов | | | | |
| 4.1 | Индивидуальное лазание | | 2 | Сентябрь |
| | | | 3 | Февраль |
| | | | 2 | Март |
| | | | 3 | Апрель |
| | | | 3 | май |
| 4.2 | Лазание на скорость | | 3 | Февраль |
| | | | 2 | Апрель |
| | | | 5 | май |

| | | | | |
|---|---------------------------------------|-----------------|---|--|
| 4.3 | Лазание на сложность | | 2 4 4 5 | Февраль Март Апрель май |
| 4.4 | Предсоревновательная подготовка | | 2 5 | Апрель Май |
| 5. Психологическая подготовка 4 часа | | | | |
| 5.1 | Психологическая устойчивость ребенка | | 0.5 0.5 1 2 | Октябрь Ноябрь Декабрь март |
| 6. Сдача контрольных нормативов 3 часа | | | | |
| 6.1 | Контроль на различных этапах обучения | | 1 1 1 | Сентябрь Январь май |
| 7. ТБ и техника страховки 5 часа | | | | |
| 7.1 | Техника безопасности | | 0.5 0.5 0.5 0.5 0.5 0.5 0.5 1 0.5 | Сентябрь Октябрь Ноябрь Декабрь Январь Февраль Март Апрель Май |
| 8. Сдача контрольных нормативов 3 часа | | | | |
| 8.1 | Контроль на различных этапах обучения | | 1 1 1 | Сентябрь Январь май |
| 9. Участие в соревнованиях | | вне сетки часов | | |
| ИТОГО за период обучения: | | 216 | | |

МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Содержание учебно-тематического плана программы Методические рекомендации по теоретической подготовке

Теоретическая подготовка является неотъемлемым компонентом в общей системе подготовки высококвалифицированных спортсменов и играет важную роль в повышении спортивного мастерства. Теоретическая подготовка, осуществляемая на всех этапах спортивной деятельности, имеет свои формы и методы. Теоретические занятия проводятся в форме лекций, отдельных уроков, разбора методических пособий, кино - и видеоматериалов, публикаций в прессе, в сети Интернет в электронных средствах массовой информации, специализированных журналах, а также бесед непосредственно на занятиях. Теоретический материал преподносится в доступной для данной возрастной группы форме. По мере спортивного совершенствования спортсмена отдельные темы изучаются повторно с более глубоким раскрытием их содержания.

Теоретическая подготовка

1. Вводное занятие. История развития скалолазания. Скалолазы на Олимпийских играх.

Содержание работы секции. Возникновение, развитие и распространение скалолазания. Краткие исторические сведения об Олимпийских играх. Российские скалолазы на Олимпийских играх. Виды скалолазания.

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

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

3. Скалолазанный инвентарь, выбор, хранение, уход за ним. Магnezия.

Выбор систем, скальных туфель. Уход за инвентарем. Виды скалолазания. Обувь, одежда и снаряжение для скалолазов.

4. Основы техники способов лазания.

Понятие о технике скалолазания. Способы лазанья. Ошибки при выполнении передвижений на скалодроме.

Практическая подготовка

1. Общая и специальная физическая подготовка.

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

Лазание на легких и сложных трассах, имитационные упражнения, кроссовая подготовка, ходьба, преимущественно направленные на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств, специфических для скалолазов.

В процессе реализации физической и специальной подготовки наиболее универсальным тренировочным средством являются подвижные спортивные игры, эстафеты, игровые задания, позволяющие придать учебно-тренировочному процессу эмоциональную окраску и тем самым поддержать интерес к занятиям по скалолазанию.

Общеразвивающие упражнения с предметами

Со скакалкой.

Прыжки с вращением т скакалки вперед и назад, на одной и обеих ногах, с ноги на ногу, с поворотами, в приседе и полуприседе, с двойным вращением скакалки; бег со скакалкой по прямой и по кругу; эстафета со скакалками.

С гимнастической палкой.

Наклоны и повороты туловища, держа палку в различных положениях; маховые и круговые движения руками, переворачивание, выкручивание и вкручивание; переносы ног через палку; подбрасывание и ловля палки; упражнения вдвоем с одной палкой (с сопротивлением).

Упражнения с теннисным мячом.

Броски и ловля из положения сидя (стоя, лежа) одной и двумя руками; ловля мяча, отскочившего от стенки; перебрасывание мяча на ходу и при беге; метание мяча в цель и на дальность.

Упражнения с набивным мячом (вес мяча от 1 до 3 кг).

Сгибание и разгибание рук, круговые движения руками, сочетание движений руками с движениями туловища, маховые движения; броски вверх и ловля мяча с

поворотом и приседанием; перебрасывание по кругу и друг другу из положения стоя (стоя на коленях, сидя, лежа на спине, лежа на груди) в различных направлениях, различными способами (толчком от груди двумя руками, толчком от плеча одной рукой, бросками двумя руками из-за головы, через голову, между ногами); броски и подкидывание мяча одной и двумя ногами (в прыжке); эстафеты и игры с мячом; соревнования на дальность броска одной и двумя руками (вперед и назад).

Упражнения с отягощениями.

С гантелями – сгибание рук, наклоны и повороты туловища с гантелями в вытянутых руках и др.; Использование камней, бревен, труб в качестве отягощения.

Упражнения на гимнастических снарядах.

На канате и шесте – лазание с помощью и без помощи ног, раскачивание, прыжки с каната; на бревне – ходьба, быстрые повороты, прыжки и др.; на перекладине и кольцах – подтягивание, повороты, размахивания, соскоки и др.; на козле и коне – опорные прыжки.

Акробатические упражнения.

Кувырки, перевороты, подъемы. Кувырки вперед и назад. Группировки и перекаты в различных положениях, стойка на лопатках, стойка на голове и руках. Соединение нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации.

Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка характеризуется уровнем развития физических способностей, возможностей органов и функциональных систем, непосредственно определяющих достижения в скалолазании. Основными средствами специальной физической подготовки являются соревновательные упражнения и специально-подготовительные упражнения.

Известно, что различные виды спорта требуют различных способностей или неодинакового сочетания тех или иных способностей. От представителей скалолазов требуется особая общая выносливость, специфические координационные способности сочетаемые с динамическими способностями.

Развития быстроты и скоростных качеств

Основными двигательными характеристиками являются: время реакции, скорость выполнения отдельных движений и темп продвижения. Увеличение быстроты должно идти по пути совершенствования каждой из этих составляющих.

Тренировка быстроты отдельных движений должна отвечать двум основным требованиям:

технический уровень обучающегося должен позволять выполнять заданное упражнение с максимальной скоростью.

продолжительность работы должна быть такой, чтобы к концу повторения скорость не снижалась из-за утомления.

Подвижные игры

Основными видами общей физической подготовки являются гимнастика, легкая атлетика, лыжная подготовка, плавание, подвижные и спортивные игры. Надо иметь в виду, что занятия по гимнастике, легкой атлетике, лыжной подготовке и спортивным играм представляют собой единый процесс физического воспитания.

Гимнастика - одно из основных средств общей физической подготовки, с помощью которого решается большой круг задач: формируется правильная осанка, совершенствуются координация движений, сила мышц, гибкость, вестибулярная устойчивость, мышечная чувствительность и др. Гимнастика - это целая школа движений. С помощью гимнастических упражнений обеспечивается специальная физическая подготовленность для успешного выполнения программных требований по легкой атлетике, лыжной подготовке и др.

Гимнастика также играет большую роль в профессионально-прикладной физической подготовке учащихся. Вместе с тем занятия гимнастикой недостаточно влияют на органы кровообращения и дыхания, на функции сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Поэтому ее следует применять в сочетании с другими видами физических упражнений.

Программа по гимнастике включает строевые и общеразвивающие упражнения (без предметов и с предметами, на гимнастической стенке и скамейке), упражнения в равновесии, лазании, упражнения спортивной гимнастики, элементы акробатики.

Легкая атлетика имеет большое оздоровительное и прикладное значение. Легкая атлетика в учебной работе в школах содействует более успешному выполнению учащимися требований программ по лыжной подготовке и плаванию, восполняет недостатки в разносторонней, физической подготовке по другим видам спорта и в первую очередь гимнастике и плаванию. Программа по легкой атлетике, включает специальные подготовительные упражнения, ходьбу, бег на короткие и средние дистанции, прыжки в длину и высоту с разбега, толкание ядра, метание гранаты.

Общая физическая подготовка предполагает разностороннее развитие физических качеств, функциональных возможностей и систем организма спортсмена, слаженность их проявления в процессе мышечной деятельности. Средствами общей физической подготовки являются физические упражнения, оказывающие общее воздействие на организм. К их числу относятся различные передвижения — бег, ходьба на лыжах, плавание, подвижные и спортивные игры, упражнения с отягощениями и др. Общая физическая подготовка играет первостепенную роль в повышении общего уровня функциональных возможностей организма, комплексном развитии физической работоспособности применительно к широкому кругу различных видов деятельности и систематическом пополнении фонда двигательных навыков и умений.

В процессе организации подвижных и элементов спортивных игр с обучающимися возникают уникальные возможности для комплексного решения оздоровительных, образовательных и воспитательных задач, но подвижные игры в силу своей специфики являются, прежде всего, эффективным средством укрепления здоровья и физического развития детей. Благоприятно воздействуют на обучающихся игры с активными, энергичными, многократно повторяющимися двигательными действиями, но не связанными с длительным и односторонним силовым напряжением, особенно статическим.

Подвижные и спортивные игры имеют строгие и четкие правила, что способствует упорядочению взаимодействия участников и устраняет излишнее возбуждение. При систематическом проведении подвижных и спортивных игр у обучающихся закрепляются и совершенствуются приобретённые двигательные умения и навыки, которые облегчают в дальнейшем более углубленное изучение техники сложнокоординированных движений и выполнение их в нестандартных условиях. Кроме того, подвижные и спортивные игры способствуют воспитанию двигательных качеств: быстроты, ловкости, силы, выносливости, гибкости, и, что немаловажно эти физические качества развиваются в комплексе. Ограничение действий правилами, принятыми в подвижной игре, при одновременном увлечении игрой отлично дисциплинирует детей. Наряду с этим им приходится исполнять роли водящего, организатора игры, что развивает организаторские навыки.

В подвижных играх создаются благоприятные условия для проявления творчества, выдумки, фантазии. Необходимо поощрять игровое творчество детей, нацеливая их на создание вариантов игр путём введения новых двигательных действий, изменения правил.

Подвижные игры по своему содержанию чрезвычайно многообразны, для детей разного возраста различаются по сложности движений, по содержанию сюжета, по количеству правил и ролей, по наличию соревновательных

элементов и словесного сопровождения. При этом активно развивается, тренируется внимание, логическое мышление.

Организационно-педагогические условия реализации программы

Методическое обеспечение программы

Общеразвивающая программа строится на основе дидактических принципов: доступности, постепенности. Большое значение в работе с детьми с ОВЗ имеет степень владения педагогом психологическими знаниями, умение определить индивидуальную модель взаимодействия с ребенком, его возможности и потребности.

Отношения строятся на основе взаимного уважения и доверия, что оказывает значительное влияние на развитие личности ребенка с ОВЗ. Во-первых, это приводит к созданию благоприятной ситуации для изучения: он ведет себя доверчиво, открыто, прямо и без утайки говорит о своих проблемах, трудностях. Во-вторых, такая атмосфера является наиболее оптимальной для индивидуального развития, его самореализации. В-третьих, складываются благоприятные условия для педагогического влияния (ребенок воспринимает этот процесс не как вмешательство, а как помощь, совет, рекомендацию). Программа скорректирована с учетом интеллектуальных, физических возможностей ребенка, что особенно важно в работе с детьми с ОВЗ. Ребенку необходимо осознать свои возможности и определиться: «это я делаю, это я могу», а также принять помощь взрослого человека в саморазвитии и самообразовании. Ребенок не ограничен во времени, он в своем темпе может усваивать материал в соответствии со своим уровнем развития и способностями. Работа с ребенком строится не с учетом возраста, а с учетом того, на каком уровне развития он находится.

Большое значение отводится разнообразию форм и приемов, используемых педагогом на учебно-тренировочных занятиях, вводятся новые для ребенка виды и объекты деятельности.

Занятия начинаются с общей разминки. Ее задача – подготовить организм, настроить учащегося на тренировочную работу, на выполнение непосредственного тренировочного занятия. Особое внимание уделяется игровым формам. Детям с ОВЗ свойственна эмоциональная неуравновешенность. Она может выражаться не только в резкой смене и неадекватности реакций, но и в неловких беспокойных движениях, прерывистой речи и т.п. Чтобы помочь таким детям, можно провести игровые упражнения, направленные на достижение мышечного расслабления.

Кадровое обеспечение программы предусматривает наличие необходимых курсов повышения квалификации у педагогов для работы с детьми с ОВЗ. А также наличие в образовательном учреждении дефектолога, (психолога, логопеда).

Формы аттестации и оценочные материалы

Эффективность программы отслеживается по итоговой диагностике, выполнению контрольных упражнений

Оценка уровня развития физических качеств проводится по результатам тестирования на основе комплекса разнообразных упражнений.

Тестирование состоит из четырех нормативов по общей физической подготовке (ОФП).

Программа тестирования ОФП включает упражнения для определения уровня развития следующих качеств: быстроты, выносливости, гибкости, силы

| № | Контрольные упражнения и единицы измерения | Мальчики | Девочки |
|---|--|--------------|-------------|
| 1 | <i>Бег на 30 м (с)</i> | <i>8,0</i> | <i>10,0</i> |
| 2 | <i>Подтягивание на перекладине в облегченных условиях(мальчики) кол-во раз Сгибание и разгибание рук из положения на коленях(девочки), кол-во раз</i> | <i>5-7</i> | <i>5-7</i> |
| 3 | <i>Прыжок в длину с места (см)</i> | <i>100</i> | <i>80</i> |
| 4 | <i>поднимание туловища из положения лежа на спине за 20 сек. Кол-во раз</i> | <i>10-12</i> | <i>8-10</i> |

Используемая литература

Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

А) Основная литература

1. *Верхошанский Ю.В.* Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1988.
2. *Волков В.М.* Восстановительные процессы в спорте. - М.: Физкультура и спорт,
3. *Детская спортивная медицина: Руководство для врачей / Под ред. С. Б. Тихвинского, С. В. Хрущева.* 2-е изд. - М.: Медицина, 1991.
5. *Евстратов В.Д., Виролайнен П.М., Чукардин Г.Б.* Коньковый ход? Не только... - М.: Физкультура и спорт, 1988.
6. *Ермаков В.В.* Техника лыжных ходов. - Смоленск: СГИФК, 1989.
7. *Лыжный спорт / Под ред. В.Д. Евстратова, Г.Б. Чукардина, Б. И. Сергеева.* - М.: Физкультура и спорт, 1989.
8. *Манжосов В.Н., Огольцов И.Г., Смирнов Г.А.* Лыжный спорт. -М.: Высшая школа,1979.
9. *Манжосов В.Н.* Тренировка лыжника-гонщика. - М.: Физкультура и спорт, 1986.
10. *Мищенко В.С.* Функциональные возможности спортсменов. -Киев: Здоровья, 1990.
11. *Основы управления подготовкой юных спортсменов/ Под общ.ред. М.Я. Набатниковой.* - М.: Физкультура и спорт, 1982.
12. *Поварницин АЛ.* Волевая подготовка лыжника-гонщика. - М.: Физкультура и спорт, 1976.
13. *Раменская Т.И.* Техническая подготовка лыжника. - М.: Физкультура и спорт, 1999.
14. *Современная система спортивной подготовки / Под ред. Ф.П. Суслова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина.* - М.: Издательство «СААМ», 1995.
15. *Филин В.П., Фомин Н.А.* Основы юношеского спорта. - М.: Физкультура и спорт,1980.
16. Авторы-составители:

Квашук П. В., доктор педагогических наук; *Бакланов Л. Н.*, кандидат педагогических наук; *Левочки* О. Е.*

17. Карандышев В.Н. Основы психологии общения: учебное пособие к спецкурсу. – Челябинск, 1990.-84с.

18. Самохвалова А.Г. Коммуникативные трудности ребенка: проблемы. Диагностика, коррекция. Учебно-методическое пособие.-Спб.: «Речь», 2011.-432с.

Б) Рекомендуемая литература для педагогов:

1. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать / Н.Г. Озолин. – М.: ООО «Издательство Астрель», 2002. – 864с.

2. Ежемесячный научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры».

3. Ежемесячный научно-теоретический журнал «Физическая культура в школе».

4. Урок физической культуры в современной школе: Методические рекомендации для учителей / Вып. 1. М.: Советский спорт, 2004. – 160с.

5. Александров А.а. Психодиагностика и психокоррекция/ А.А.Александров – СПб., Питер, 2008.-384с.

6. Клюева н.В. Учим детей общению. Характер, коммуникабельность: популярное пособие для родителей и педагогов.-Ярославль: Академия развития 1996.-208с.

7. Новгородцева Е.А. Формирование доброжелательных отношений у детей в игровой деятельности// Практический журнал// Воспитатель дошкольного образовательного учреждения №6/2011-Москва ТЦ «Сфера».

8. Овчарова Р.В. Практическая психология в начальной школе. – Москва, : ТЦ Сфера, 2002.-201с.

9. Чеснокова Е.Н. развитие коммуникативных навыков у старших дошкольников//Практический журнал// Воспитатель дошкольного образовательного учреждения №9/2008.- Москва ТЦ «Сфера2».

В) Интернет-ресурсы

1. <http://www.lib.sportedu.ru> – научно-методический журнал «Физическая культура».

2. <http://www.olimiada.dljatebja.ru> – Летние и зимние олимпийские игры.

3. www.pedlib.ru – Педагогическая библиотека.

4. www.rsl.ru – Российская государственная библиотека.

5. www.fpo.asf.ru – Сайт факультета педагогического образования.

6. Информационно-методический портал по инклюзивному и специальному образованию «Образование без границ» <http://edu-open.ru>

7. Материалы сайта Министерства образования и науки РФ - <http://mon.gov.ru/>

8. Федеральный портал «Российское образование» <http://edu.ru/>

9. Проект ФГОС обучающихся с ограниченными возможностями здоровья <http://fgos-ovz.herzen.spb.ru/>.

10. Электронные образовательные ресурсы для начального общего образования:

<http://eor-np.ru/>.

11. Изучение коммуникативных навыков детей с ОВЗ
Режим доступа: http://statref.ru/ref_jgeatyjgeqasrna./, свободный.- Загл. с экрана.