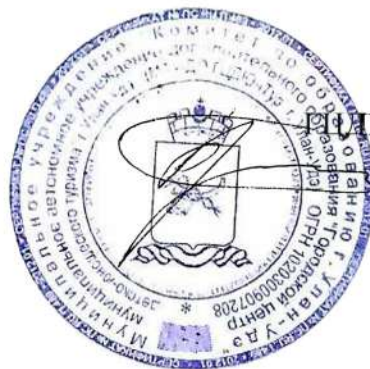


Министерство образования и науки Республики Бурятия
Комитет по образованию Администрации г. Улан-Удэ
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Городской центр детско-юношеского туризма» г. Улан-Удэ»

Принята на заседании
Педагогического совета
от «08» сентября 2023 г.
Протокол № 2



Утверждаю:
Директор МАУДО
«ЮНТур» г. Улан-Удэ
Б.П. Чимитов
«08» сентября 2023 г.

**Дополнительная общеобразовательная
(общеразвивающая) программа
туристско-краеведческой направленности
«Юный волейболист»**

Возраст учащихся: 11-13 лет
Срок реализации: 1 год

Составитель: Лучининов А.А.
педагог дополнительного образования

г. Улан-Удэ
2023 г.

Раздел № 1. «Комплекс основных характеристик программы»

Интересными и доступными средствами физического воспитания молодежи являются спортивные игры. Одной из самых популярных спортивных игр, получивших широкое распространение, в том числе и в быту, является волейбол. Волейбол - один из наиболее увлекательных, массовых видов спорта. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Занятия волейболом улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательной системы, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению зрения, точности и ориентировке в пространстве. У детей развивается мгновенная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Широкому распространению волейбола содействует доступное оборудование: небольшая площадка, сетка, мяч.

Программа актуальна, так как предусматривает решение проблем оздоровления и закаливания организма обучающихся, обеспечения оптимального для данных возрастных групп уровня физической работоспособности и физических качеств. Кроме повышения уровня физического развития программа обучает основам техники и тактики игры, формирует навыки волейболистов-спортсменов.

Основанием для разработки программы служат следующие нормативно-правовые документы:

- Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. №273-ФЗ (ред. от 01.05.2017 г.),
- Федеральный закон «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся от 31 июля 2020 г., регистрационный N 304-ФЗ,
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года,
- «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (утв. приказом Минпросвещения РФ от 09.11.2018 г. №196),
- Приказ Министерства просвещения РФ от 30.09.2020 №533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. №196,
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-

эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»,

- Постановление главного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»,
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утверждена распоряжением Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р,
- Федеральный проект Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации,
- Приказ Минобрнауки от 23 августа 2017 г. №816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»
- Приказ «Об организации образовательной деятельности в организациях, реализующих образовательные программы начального общего, основного общего и среднего общего образования, образовательные программы среднего профессионального образования и дополнительные общеобразовательные программы, в условиях распространения новой коронавирусной инфекции на территории российской Федерации» от 17 марта 2020 г. № 104,
- Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 N ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» («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»),
- Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 г. №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»,
- Приказ Министерства просвещения РФ от 02.02.2021г. №38 «О внесении изменений в Целевую модель развития региональных систем дополнительного образования детей, утвержденную приказом Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 г. №467»,
- Государственная программа РФ «Развитие физической культуры и спорта» от 30.03.2018 г. № 351,
- Приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от

22.09.2021 г. № 652 «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

- Федеральный закон от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся».

Программа имеет **физкультурно - спортивную направленность**. Теоретическая составляющая программы предусматривает изучение приемов тактики и техники игры в волейбол, правил соревнований, морально – психологическую подготовку. Практическая составляющая включает в себя физическую подготовку, специальную и технико-тактическую подготовку, а также учебно-тренировочные игры и соревновательный процесс.

Программа имеет **базовый** уровень сложности, так как предусматривает освоение базовых тактико-технических приемов игры, спортивное совершенствование, участие в соревнованиях по волейболу всех уровней.

Особенностью реализации программы является то, что она не замыкается на решении задач по формированию спортивных навыков обучающихся в избранном виде спорта, а предусматривает укрепление психофизического здоровья, воспитание морально-волевых качеств личности, уверенности в своих силах, целеустремленности, инициативы и самообладания. В программе часть теории вынесена на самостоятельное изучение и освоение с применением информационно-коммуникационных технологий, что позволяет сократить количество часов её освоения, сохранив качество обучения. На занятиях ребята изучают методики выполнения приемов подачи мяча, индивидуальной работы и работы в команде, успешно применяют их в учебно-тренировочной практике.

Адресат программы: в реализации программы принимают участие обучающиеся 11-13 лет.

Объединение могут посещать все желающие при согласии родителей и наличии разрешения от врача, подтверждающего отсутствие противопоказаний к занятиям.

спортом. Количество обучающихся в группах первого года обучения – 20 человек. Состав групп постоянный. В состав учебных групп входят обучающиеся одного возраста. Группы комплектуются с учетом индивидуально-психологических и возрастных особенностей детей и подростков, а также, анатомо-физиологического состояния организма в данных возрастных периодах. Процесс возрастного развития и формирования новообразований, отличающих подростка от взрослого, растянут во времени и может происходить неравномерно, из-за чего в подростке одновременно существуют и «детское», и «взрослое». Возраст от 11 до 13 лет, когда мышление уже логичное и обоснованное и ведущие позиции начинают занимать общественно полезная деятельность и общение со

сверстниками, характеризуется перестройкой физического состояния организма, мотивационной сферы (в том числе наполняются новым смыслом и уже существующие мотивы), более всего - личностной сферы, сферы самосознания.

Формы обучения: очная/дистанционная.

Программа адаптирована для реализации в условиях дистанционного обучения по санитарно-эпидемиологическим основаниям и включает все необходимые инструменты электронного обучения: электронную почту, социальную сеть «ВКонтакте», приложение смартфона WhatsApp.

Формы организации занятий в очном формате: традиционные (индивидуальная, групповая, фронтальная), сопутствующие (тренировки, соревнования, товарищеские игры, учебно-тренировочные сборы). Подготовка юного волейболиста осуществляется путем теоретического обучения и спортивной тренировки, которые являются единым педагогическим процессом, направленным на формирование и закрепление определенных навыков, на достижение оптимального уровня физического развития и высоких спортивных результатов обучающимися. Успешное осуществление учебно-тренировочного процесса возможно при соблюдении принципа единства всех сторон подготовки, а именно, общефизической, специальной физической, технической, тактической и морально-волевой.

Срок освоения дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы «Волейбол» 1 года.

Режим занятий: 3 раза в неделю по 2 часа.

Общее количество часов в год – 216 часов.

ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель программы: создание благоприятных условий для развития и постоянного совершенствования физических качеств обучающихся, посредством приобщения к целенаправленным занятиям волейболом.

Задачи:

- формирование системы знаний, умений, и навыков игры в волейбол;
- овладение методиками игры, приобретение индивидуальной волейбольной специализации;
- подготовка тактическая, техническая и физическая для успешного участия в соревнованиях по волейболу.

Планируемые результаты

Предметные результаты:

- владение техникой и тактикой командной игры;
- приобретение начальных специализированных знаний.

Личностные результаты:

- развитие самостоятельности, творчества и личной ответственности за свои поступки;
- формирование ответственного отношения к обучению и целенаправленной познавательной деятельности.

Метапредметные результаты:

- осуществление организации учебного сотрудничества с педагогами и сверстниками;
- формирование межпредметных понятий и универсальных учебных действий (регулятивных, познавательных, коммуникативных), способности их использования в учебной, соревновательной и социальной практике;

Формами контроля в ходе реализации программы являются:

входной контроль (опрос), текущий контроль (тестирование), промежуточный контроль (контрольные испытания).

Формами итогового контроля являются сдача контрольных нормативов и достойное участие обучающихся в соревнованиях и турнирах на первенство района, города.

1.1 СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ: УЧЕБНЫЙ ПЛАН, СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

1.1.1 Учебный план, содержание 1-го года обучения

Учебный план

№ п/п	Тема	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Введение в программу. Техника безопасности. Государственная символика	2	2	-	Входной (опрос)
2	Физическая культура и спорт в России. История развития волейбола	4	4	-	Входной (опрос)
3	Гигиена волейболиста. Закаливание	4	2	2	Текущий (тестирование)
4	Основные понятия и правила игры в волейбол	8	4	4	Текущий (тестирование)
5	Общая физическая подготовка	42	6	36	Промежуточный (контрольные испытания)
6	Техническая подготовка	42	8	34	Промежуточный (контрольные испытания)
7	Тактическая подготовка	46	8	38	Промежуточный (контрольные испытания)
8	Специальная физическая подготовка	42	8	34	Промежуточный (контрольные испытания)
9	Учебно-тренировочные игры. Соревнования	22	-	22	Итоговый (тестирование, игры, соревнования)
10	Итоговое занятие	4	-	4	Итоговый (сдача контрольных переводных нормативов)
	Итого	216	42	174	

Содержание учебного плана

Тема 1 (2 часа).

«Введение в программу. Государственная символика. Техника безопасности»

Теория: Краткое содержание, цель и задачи программы. Техника безопасности. Причины травм и их предупреждение применительно к занятиям волейболом. Государственная символика страны: флаг, герб, гимн. Опрос (2 часа).

Тема 2 (4 часа).

«Физическая культура и спорт в России. История развития волейбола»

Теория: Характеристика волейбола как средство физического воспитания молодежи. История возникновения волейбола. Развитие волейбола в России и за рубежом. Крупнейшие соревнования по волейболу в России и в мире. Опрос (4 часа).

Тема 3 (4 часа).

«Гигиена волейболиста. Закаливание»

Теория: Гигиена одежды и обуви при занятиях волейболом. Влияние физических упражнений на организм человека. Самоконтроль спортсмена. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Способы закаливания организма (2 часа).
Практика: Тестирование. Обследование в диспансере (2 часа).

Тема 4 (8 часа).

«Основные понятия и правила игры в волейбол. Психологическая подготовка»

Теория: Основные понятия и правила игры в волейбол. Спортивная терминология. Методика судейства. Понятия о волевых качествах спортсмена. Управление своими действиями, телом, мыслями, переживаниями. Психологическая подготовка. Меры предупреждения переутомления. Значение активного отдыха для спортсмена (4 часа).
Практика: Тестирование на знание правил игры. Переключения в выполнении технических приёмов и тактических действий. Восстановительные упражнения (4 часа).

Тема 5 (42 часа).

«Общая физическая подготовка»

Теория: Комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ) на развитие ловкости, быстроты, координации движений. Подвижные игры и эстафеты. Упражнения для

плечевого пояса, для мышц ног и таза, с предметами, со скакалками и мячами.

Гимнастические, акробатические, силовые упражнения (6 часов).

Практика: Выполнение общеразвивающих упражнений: упражнений с предметами, со скакалками и мячами; упражнений для развития скорости (гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег, челночный бег); прыжковых упражнений (прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие, через скакалку); силовых упражнений (упражнения с отягощением для рук и для ног); гимнастических упражнений (без предметов, для мышц рук, ног, таза и плечевого пояса); акробатических упражнений (перекаты, кувырки, стойки). Спортивные игры: баскетбол, футбол. Эстафеты с мячом.

Контрольные испытания (36 часов).

Тема 6 (42 часа)

«Техническая подготовка»

Теория: Обучение технике – важнейшая учебно-тренировочная задача. Подготовительные и подводящие упражнения. Техника нападения. Техника защиты. Технические приемы при работе с мячом (8 часа).

Практика: Отработка технических приемов. Волейбольные стойки: высокая, средняя, низкая. Перемещения: взад-вперед, влево-вправо. Удар по отскочившему мячу. Пас предплечьями в движении. Пас предплечьями на точность. Боковая подача. Нижняя подача. Передача сверху. Пас-отскок мяча-пас, короткий пас, пас назад, длинный пас. Передача-перемещение-передача. Техника защиты. Защитные действия с мячом.

Блокирование. Техника нападения. Определение игрового места в составе команды. Основные приемы техники игры в волейбол и способы их выполнения.

Контрольные испытания (34 часа)

Тема 7 (46 часов)

«Тактическая подготовка»

Теория: Варианты тактических действий. Тактики по игровым функциям. Выбор правильной тактики игры. Индивидуальные действия, групповые действия, командные действия. Умение взаимодействовать с другими игроками. «Участки» поля каждого игрока (4 часа).

Практика: Выполнение тактических приемов и действий. Тактика игры в защите, в нападении. Индивидуальная игра. Тактика взаимодействия с другими игроками.

Командная игра. Тактика нападения. Разбег перед атакой, разбег и бросок, замедленный

удар в центр площадки. Тактика защиты: выполнение защитных действий (индивидуальные действия, групповые действия, командные действия). Контрольные испытания (38 часов)

Тема 8 (42 часа)

«Специальная физическая подготовка»

Теория: Специальная физическая подготовка (СФП). Совершенствование приемов игры, тактико-технических действий, комбинаций и систем нападения и защиты в условиях, близких к соревновательным. Специальная выносливость, ловкость, гибкость (прыжковая, скоростная, скоростно-силовая). Новейшие достижения игры (8 часа).

Практика: Тактико-технические действия (ТТД). Совершенствование техники игры в волейбол. Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки. Отработка быстроты перемещений в ответных действиях на сигналы. Имитация нападающего удара, имитация блокирования. Упражнения на развитие прыгучести: прыжки, напрыгивания, упражнения со скакалкой. Совершенствование приёмов: передач, подач, нападающих ударов. Игры и эстафеты с препятствиями. Контрольные испытания (34 часа).

Тема 9 (22 часа).

«Учебно-тренировочные игры. Соревнования»

Практика: Тестирование основ знаний по теме «Волейбол». Тестометрический контроль. Определение уровня физической и тактико-технической подготовки в ходе переводных испытаний. Учебно-тренировочные игры по подвижным играм с элементами техники волейбола, соревнования (22 часов).

Тема 10 (4 часа).

«Итоговое занятие»

Практика: Сдача контрольных переводных нормативов (4 часа).

1.2 ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Планируемые результаты 1-го года обучения

Предметные:

- формирование представлений о значении предмета волейбол, значении физической культуры для укрепления здоровья человека;
- владение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия);
- приобретение начальных знаний по освоению приемов игры. Личностные:
- развитие самостоятельности, дисциплинированности;
- формирование ответственного отношения к обучению и целенаправленной познавательной деятельности.

Метапредметные:

- формирование межпредметных понятий и универсальных учебных действий (регулятивных, познавательных, коммуникативных), способности их использования в учебной, социальной и познавательной практике.

Раздел № 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1 ФОРМЫ КОНТРОЛЯ/АТТЕСТАЦИИ

Формами контроля в ходе реализации программы являются:

- входной контроль: (опрос) с целью определения начального уровня подготовки обучающихся, имеющихся знаний, умений и навыков, связанных с предстоящей образовательной деятельностью;
- текущий контроль: (тестирование) осуществляется по конкретным темам, с целью диагностирования качества усвоения изученного материала;
- промежуточный контроль: (контрольные испытания) с целью накопления показателей физического развития и уровня специальной подготовки.
- итоговый контроль: (соревновательная практика, учебно-тренировочные игры, сдача нормативов, тестирование) проводится в конце учебного года и предполагает комплексную проверку образовательных результатов по всем ключевым темам.

Формы отслеживания и фиксации результатов: материалы тестирований, протоколы сдачи контрольных и переводных нормативов, соревнований.

Формами предъявления и демонстрации результатов освоения программы являются сдача контрольных нормативов, соревнования.

2.2 ОЦЕНОЧНЫЕ И КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

- карточки с тестовыми заданиями;
- тестовые таблицы с заданиями;

- таблицы с контрольными нормативами;
- протоколы соревнований.

2.3 МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Использование словесных, наглядных и практических методов обучения способствует быстрому освоению изучаемого материала. Метод «обратной связи» помогает в процессе обучения проверить, в правильном ли направлении идет работа, оценить успешность детей в освоении программы.

Применение элементов здоровьесберегающей технологии, технологии развивающего обучения, воспитательных методов (организация деятельности и формирование опыта поведения, педагогическое требование, воспитывающие ситуации) дает возможность обучающимся развиваться во всех сферах, направляет их энергию в конструктивное русло социальной практики.

Методическое обеспечение программы

№ п/п	Тема	Формы занятий	Приемы и методы	Дидактический материал	Виды и формы контроля	Формы и содержание подведения итогов
1	Введение в программу. Техника безопасности. Государственная символика	Фронтальные (рассказ, беседа)	Словесные, наглядные	Плакаты	Входной контроль (опрос)	Опрос. Знание символики РФ, текста гимна России
2	Физическая культура и спорт в России. История развития волейбола	Фронтальные (рассказ, беседа)	Словесные, наглядные	Видеомагнитофон DVD диски	Входной контроль (опрос)	Опрос. Знание истории развития волейбола
3	Гигиена волейболиста. Закаливание	Фронтальные (рассказ, беседа) Индивидуальные (ведение дневника самоконтроля)	Словесные, наглядные, практические	Видеомагнитофон DVD диски	Текущий контроль (тестирование)	Тестирование Обследование, антропометрия
4	Основные понятия и правила игры в волейбол	Фронтальные (рассказ, беседа) Индивидуальные (тестирование)	Словесные, наглядные, практические	Видеомагнитофон DVD диски, карточки и с вопросами	Текущий Контроль (тестирование)	Знание правил игры

5	Общая физическая подготовка	Фронтальные (беседа, инструктаж) Индивидуальные (выполнение упражнений)	Словесные наглядные, практические	Таблицы с правилами, нормативами, личные карточки, схемы	Промежуточный контроль (контрольные испытания по ОФП)	Сдача контрольных нормативов по ОФП
6	Техническая подготовка	Фронтальные (беседа, инструктаж) Индивидуальные (выполнение упражнений)	Словесные наглядные, практические	Волейбольная сетка, мячи, таблицы с нормативами	Промежуточный контроль (контрольные испытания по технической подготовке)	Сдача контрольных нормативов по технической подготовке
7	Тактическая подготовка	Фронтальные (беседа, инструктаж) Индивидуальные (выполнение упражнений)	Словесные наглядные, практические	Волейбольная сетка, мячи, таблицы с нормативами	Промежуточный контроль (контрольные испытания по тактической подготовке)	Сдача контрольных нормативов по тактической подготовке
8	Специальная физическая подготовка	Фронтальные (беседа, инструктаж) Индивидуальные (выполнение упражнений)	Словесные наглядные, практические	Волейбольная сетка, мячи, таблицы с нормативами	Промежуточный контроль (контрольные испытания по СФП)	Сдача контрольных нормативов по СФП
9	Учебно-тренировочные игры. Соревнования	Фронтальные, (тренировка) Индивидуальные (тестирование, сдача нормативов)	Словесные, практические	Волейбольная сетка, мячи, карточки с вопросами, таблицы с нормативами	Итоговый контроль (тестирование)	Игры, соревнования
10	Итоговое занятие	Фронтальные, (тренировка) Индивидуальные (выполнение контрольных нормативов)	Словесные, практические	Волейбольная сетка, мячи, таблицы с контрольными нормативами	Итоговый контроль (контрольные испытания)	Сдача переводных контрольных нормативов

2.4 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ: МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ, КАДРОВОЕ, ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Материально-техническое обеспечение программы

Перечень учебного инвентаря и оборудования

Технические средства обучения (ТСО)	Инструменты и приспособления общего пользования	Инструменты и приспособления индивидуального пользования
--	--	---

<p>Аудиальные и аудиовизуальные технические средства: компьютер аудио-видео материалы диски флешки</p>	<p>Волейбольная сетка, гимнастическая скамейка, Спортивный инвентарь: мячи, гантели, гири, мешки с песком</p>	<p>Спортивный инвентарь: скакалка, гимнастическая палка, волейбольный мяч, набивной мяч Спортивная форма: манишка, спортивная обувь</p>
--	---	---

Информационное обеспечение

Учебно-методический комплекс

1. Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Волейбол», 216 часов в год.
2. Учебно-методические комплекты: методическая литература: книги по истории волейбола, справочники.
3. Учебно-методические разработки заданий и упражнений.
4. Инструкции по технике безопасности.

Список литературы

1. Ахмеров Э.К. Волейбол для начинающих/Э.К. Ахмеров – Минск Польша, - 1985. – 264 с.- Текст непосредственный.
2. Беляев А.В. Волейбол на уроке физической культуры /А.В. Беляев – Москва Физкультура и спорт, 2005. – 320 с. - Текст непосредственный.
3. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения/Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов - Москва Издательский центр «Академия», 2004. – 519 с.- Текст непосредственный.
4. Клещев Ю.Н. Волейбол /Ю.Н. Клещев – Москва Физкультура и спорт, 2005. – 400 с.- Текст непосредственный.
5. Кузнецов В.С. Упражнения и игры с мячами /В.С. Кузнецов – Москва Изд-во НЦЭНАС, 2002. – 168 с. - Текст непосредственный.
6. Официальные правила волейбола 2001-2004 гг. – Москва Терра-Спорт, 2001. – 160 с. - Текст непосредственный.
7. Тюленьков С.Ю. Волейбол/С.Ю. Тюленьков – Москва Советский спорт, 2007. – 310 с. - Текст непосредственный.

8. Фурманов А.Г. Волейбол/А.Г. Фурманов – Москва Современная школа, 2009. – 86

с. - Текст непосредственный.

Интернет- ресурсы

Министерство спорта РФ - <http://www.minsport.gov.ru>.

Образовательные сайты для учителей физической культуры - http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 56329272446943365375691549892248362578707919220

Владелец Чимитов Батор Пурбуевич

Действителен с 28.03.2023 по 27.03.2024