

ИП БОГДАНОВА ЕКАТЕРИНА ИВАНОВНА

УТВЕРЖДАЮ

БОГДАНОВА Е.И.


« 1 » 06 _____ 2024

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ

ПРОГРАММА

«ОФП с элементами САМБО»

Направленность: физкультурно – спортивная

Уровень: Ознакомительный

7 – 14 лет

2 года

Автор и составитель
Богданова Е.И.

Красноярск
2024

ИП БОГДАНОВА ЕКАТЕРИНА ИВАНОВНА

УТВЕРЖДАЮ

БОГДАНОВА Е.И.

« » 2024

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ

ПРОГРАММА

«ОФП с элементами САМБО»

Направленность: физкультурно – спортивная

Уровень: Ознакомительный

7 – 14 лет

2 года

Автор и составитель

Богданова Е.И.

Красноярск
2024

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа ОФП с элементами самбо (далее – Программа) разработана по в соответствии:

- Федеральным Законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 31.07.2020) "Об образовании в Российской Федерации" (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.08.2020);

- Стратегией развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р. Концепцией развития дополнительного образования детей до 2020 (Распоряжение Правительства РФ от 24.04.2015 г. № 729-р);

- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 г №533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом министерства просвещения российской федерации от 09.11.2018 г. №196»;

- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 09.01.2014 г. №2 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

- Письмом Минобрнауки России от 29.03.2016 г. № ВК-641/09 «Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»;

- Письмом Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование»;

- Письмом Министерства образования и науки Российской Федерации от 28.08.2015 г. № АК-2563/05 «О методических рекомендациях по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ»;

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

- Федеральным стандартом по виду спорта «Самбо» (Утвержденный приказом Министерства спорта РФ № 1073 от 24.11.2022 года;

Направленность программы

Направленность данной дополнительной общеразвивающей программы по ОФП с элементами самбо - физкультурно - спортивная.

При разработке программы использовался передовой опыт работы с младшими школьниками, накопленный в Центре и регионах России, а также научно-методические разработки по внедрению в практику здоровьесберегающих технологий.

Новизна и актуальность программы

Актуальность дополнительной общеразвивающей программы определяется запросом со стороны детей и их родителей на программы физкультурно-спортивной направленности, которые благотворно влияют на здоровье детей и направлены на всестороннее гармоничное развитие физических качеств ребёнка.

Педагогическая целесообразность программы обусловлена тем, что занятия физической культурой: укрепляют здоровье, улучшают физическое развитие и эмоциональное состояние детей; развивают силу, гибкость, ловкость, быстроту и координацию движений; способствуют формированию интереса к занятиям спортом и физической культурой; формируют жизненно важные навыки, воспитывают нравственно-волевые качества.

Адресат программы

В реализации данной программы участвуют дети в возрасте от 7 до 14 лет, желающие заниматься общей физической подготовкой с элементами борьбы самбо и не имеющие медицинских противопоказаний.

– *наполняемость групп 1 года обучения – 8 человек*

Срок реализации программы и объем учебных часов

1 год обучения: 68 часов, 2 раза в неделю по 2 часа

Форма обучения

Программа реализуется в *очной форме обучения на русском языке*.

- групповые тренировочные занятия;
- тестирование;
- медицинский контроль;
- соревнования;

Режим занятий

2 раза в неделю по 2 часа

2. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

ЦЕЛЬ программы: Укрепление психического и физического здоровья детей через систематические занятия физической культурой и спортом. Ориентирование детей младшего школьного возраста на занятия самбо.

ЗАДАЧИ программы:

Обучающие:

- обучение комплексу физических упражнений с оздоровительной направленностью и начальным формам упражнений борьбы самбо;
- формирование начальных знаний об истории развития борьбы самбо;
- формирование понятий физического и психического здоровья.

Развивающие:

- укрепление здоровья и закаливание организма;
- формирование правильной осанки и профилактика её нарушения;
- повышение функциональных возможностей организма;
- укрепление опорно-двигательного аппарата;
- формирование основных жизненно важных двигательных умений и навыков (ходьба, бег, прыжки, безопасное падение) и освоение техники подвижных игр.

Воспитательные:

- воспитание нравственных и волевых качеств в процессе занятий;

- профилактика асоциального поведения;
- формирование эмоционального благополучия ребёнка, положительного
- эмоционального отклика на занятия спортом и позитивной оценки собственного «я»;
- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- воспитание навыков самостоятельной работы;
- осуществление воспитательного процесса посредством взаимодействия тренера с семьей занимающегося;
- формирование основных жизненно важных гигиенических навыков.

3. СОДЕРЖАНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

Учебный план

№	Наименование раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	ТБ на занятиях по ОФП с элементами самбо	6	3	3	
2	Основы техники и тактики борьбы	2	2	0	Входной контроль
3	Общая физическая подготовка	20	3	17	Входной контроль
4	Специальная физическая подготовка	40	5	35	Входной контроль
Итого часов		68	13	55	

- *входной контроль* - оценка стартового уровня образовательных возможностей учащихся ранее не занимающихся по данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе;

Содержание учебного плана.

Календарное – тематическое планирование.

№	Наименование раздела, темы	Количество часов	Форма аттестации/	Дата проведения
---	----------------------------	------------------	-------------------	-----------------

		Всего	Теория	Практика	контроля	План	Факт
1	Техника безопасности. Вводное занятие. (6 часов)						
1.1.	ТБ на занятиях по ОФП с элементами самбо	1	1	0	Входной контроль		
1.2.	ТБ на занятиях по ОФП с элементами самбо	1	0	1	Входной контроль		
1.3.	ТБ на занятиях по ОФП с элементами самбо	1	0	1	Входной контроль		
1.4.	Техника безопасности и профилактика травматизма занятиях самбо	1	1	0	Входной контроль		
1.5.	Техника безопасности и профилактика травматизма занятиях самбо	1	1	0			
1.6.	Техника безопасности и профилактика травматизма занятиях самбо	1	0	1			
2	Основы техники и тактики борьбы. (2 часа)						
2.1.	Основы техники и тактики борьбы	2	0	2	Входной контроль		
3	Общая физическая подготовка. (20 часов)						
	Изучения понятия общая физическая подготовка. Цели и задачи ОФП. Средства и методы физической подготовки	2	2	0			
	Средства и методы физической подготовки	2	1	1			
	Упражнения на развитие гибкости	2	0	2			
	Упражнения на развитие гибкости	2	0	2			
	Упражнения на развитие гибкости	2	0	2			
	Упражнения на развитие гибкости	2	0	2			
	Упражнения на развитие гибкости	1	0	1			
	Упражнения на развитие гибкости	1	0	1			
	Упражнения на развитие гибкости	2	0	2			
	Упражнения на развитие гибкости	2	0	2			

	Упражнения на развитие гибкости	2	0	2			
4	Специальная физическая подготовка. (40 часов)						
	Изучения понятия общая физическая подготовка. Цели и задачи СФП. Средства и методы специальной физической подготовки.	2	2				
	Изучения понятия общая физическая подготовка. Цели и задачи СФП. Средства и методы специальной физической подготовки.	2	2				
	Изучение и совершенствование техники и тактики.	1	1				
	Изучение и совершенствование техники и тактики.	2	0	2			
	Изучение и совершенствование техники и тактики.	2	0	2			
	Изучение и совершенствование техники и тактики.	2	0	2			
	Изучение и совершенствование техники и тактики.	2	0	2			
	Изучение и совершенствование техники и тактики.	2	0	2			
	Изучение и совершенствование техники и тактики.	2	0	2			
	Выведения из равновесия рывком за рукав	2	0	2			
	Выведения из равновесия рывком за рукав	2	0	2			
	Боковая подсечка, удержание со стороны ног	2	0	2			
	Боковая подсечка, удержание со стороны ног	2	0	2			
	Боковая подсечка, удержание со стороны ног	2	0	2			

Боковая подсечка, удержание со стороны ног	2	0	2			
Учебные схватки на удержание	2	0	2			
Учебные схватки на удержание	2	0	2			
Учебные схватки на удержание	2	0	2			
Приёмы борьбы лёжа	2	0	2			
Приёмы самообороны	2	0	2			
Приёмы самообороны	2	0	2			
Приёмы самообороны	1	0	1			
Итого часов	68	13	55			

Содержание программы

1. Вводное занятие

Теория: История и развитие самбо в России, правила безопасности при проведении тренировок, гигиенические требования, доведение плана на год. Техника безопасности на занятиях. Соблюдение формы одежды. Тест по технике безопасности.

Беседы по патриотическому воспитанию:

1. Выдающиеся спортсмены России.
2. Успехи российских борцов на международной арене.
3. Устремлённость к спортивным достижениям во имя Родины. 4. Россия – великая спортивная держава.

Тема 2: Простейшие акробатические элементы

Теория: Знакомство с простейшими акробатическими элементами: кувырок вперёд, кувырок назад, кувырок через плечо, кувырок через препятствие в длину и в высоту, кульбит, колесо, ходьба на руках.

Практика: Выполнение акробатических элементов: кувырки, подстраховка.

Тема 3: Техника самостраховки

Теория: Изучение техники самостраховки. Падение вперёд. Падение назад. Падение вперёд, падение назад и на бок через партнёра, стоящего на коленях и предплечьях. Падение вперёд, падение назад и на бок через партнёра, стоящего на и четвереньках. Падение на спину и на бок, кувырком вперёд, держась за руку партнёра. Перекат через плечо.

Практика: Отработка приёмов самостраховки. Выполнение падений и перекатов. Работа в спарринге.

Тема 4: Техника борьбы в стойке

Теория: Изучение техники борьбы в стойке. Захваты. Выведение из равновесия. Передвижения. Броски: задняя подножка, передняя подножка, подсечка, задняя подножка с захватом ноги снаружи, бросок через бедро.

Практика: Отработка техники борьбы в стойке. Выполнение бросков и захватов. Отработка навыка выведения противника из равновесия.

Тема 5: Техника борьбы лёжа

Теория: Изучение техники борьбы лёжа. Перевороты. Удержания. Болевые приёмы: Рычаг локтя через бедро от удержания сбоку, рычаг локтя с захватом руки между ногами, узел ногой от удержания сбоку, ущемление ахиллесова сухожилия.

Практика: отработка техники борьбы лёжа, работа в парах на удержание.

Тема 6: Простейшие способы самозащиты от захватов и обхватов

Теория: Простейшие способы защиты от захватов и обхватов. Изучение болевых точек.

Практика: Отработка способов защиты от захватов и обхватов. Освобождение от захватов за руки, за одежду. Освобождение от обхватов туловища спереди и сзади. Расслабляющие удары в болевые точки.

Зачётные упражнения.

Тема 7: Подвижные спортивные игры, эстафеты

Практика: Подвижные спортивные игры, эстафеты. Футбол. Баскетбол. Эстафеты с применением баскетбольного, набивного мячей, с элементами акробатики.

Тема 8: Итоговое занятие

Теория: Итоги года. Обсуждение результатов: удачи и неудачи.

ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

Обще подготовительные упражнения.

Строевые упражнения.

Строевые приемы.

-Выполнение команд

-Повороты на месте: направо, налево, кругом, пол-оборота.

-Понятия: "строевая стойка", "стойка ноги врозь", "основная стойка", "интервал", "дистанция".

-Построение в колонну по одному (по два, по три), в одну шеренгу (две, три, четыре).

-Перестроения: из одной шеренги в две и обратно, из шеренги уступом, из шеренги в колонну захождением отделений плечом.

-Передвижения. Строевой шаг, походный (обычный) шаг. Движение бегом. Перемена направления фронта захождением плечом. Движение в обход, по диагонали, противходом, змейкой, по кругу.

-Размыкание и смыкание: приставным шагом, от направляющего, от середины (вправо, влево).

-Разминка самбиста. Разминка в движении по коврику. Варианты ходьбы, бега, прыжков.

Общеразвивающие упражнения.

-Упражнения для мышц и суставов туловища и шеи.

-Упражнения для мышц и суставов рук и ног.

-Упражнения с отягощением весом собственного тела для воспитания физических качеств: силы, гибкости, быстроты, ловкости, выносливости.

Стретчинг. Анатомические и физиологические особенности стретчинга. Ознакомление с зонами растяжения. Использование различных упражнений стретчинга для увеличения подвижности в суставах, предотвращения травм.

Упражнения с партнером.

-Упражнения в различных положениях: в стойке, в партере, лежа, на мосту и др.

-Упражнения для развития силы: поднимание, наклоны, повороты, приседания, ходьба, бег, переползание, отжимание в упоре лежа, отжимание лежа на спине, в положении на "борцовском мосту".

-Упражнения с сопротивлением партнера: в положении стоя, в положении сидя, в положении лежа на спине, в положении лежа на животе.

-Упражнения для развития гибкости, силы с помощью партнера.

- Упражнения в положении на "борцовском мосту"
- Упражнения на гимнастической стенке.
- Упражнения с гимнастической палкой.
- Упражнения с мячом (набивным, теннисным и др.). Общеподготовительные упражнения для ОФП.
- Упражнения с самбистским поясом (скакалкой).
- Прыжки с продвижением вперед и назад, влево и вправо - с подскоками и без подскоков, вращая скакалку вперед или назад. Бег с прыжками через скакалку, вращая ее вперед: по кругу, по восьмерке, по гимнастической скамейке или бревну. Продвижение вперед прыжками на одной ноге с горизонтальным вращением скакалки. Галоп с продвижением вперед, влево, вправо и вращением скакалки вперед и назад.
- Упражнения с партнером и в группе.
- Акробатика. Особенности обучения и совершенствование элементов акробатики и акробатических прыжков в условиях зала борьбы.
- Стойки
- "Седы": ноги вместе, ноги врозь, углом, согнув ноги, в группировке, на пятках.
- Упоры: присев; присев на правой, левую в сторону на носок; стоя; лежа; лежа на согнутых руках; лежа сзади; лежа сзади, согнув ноги; лежа правым боком; на коленях.
- Перекаты: вперед, назад, влево (вправо) -Прыжки: прогибаясь, ноги врозь, согнув ноги.
- Кувырки: в группировке - вперед, назад; согнувшись - вперед, назад; назад перекатом; назад через стойку на руках; вперед прыжком (длинный); кувырок-полет.
- Осуществление страховки преподавателем при проведении занятий самбо в зале.

Специально-подготовительные упражнения для защиты от бросков (самостраховки).

Классификация падений самбиста по способу приземления или по частям тела, которые раньше всего соприкасаются с ковром (на руки, ноги,

туловище, голову), по направлению движения падающего (вперед, назад, в сторону), по сложности и трудности выполнения (прямое, вращательное движение, высота полета, перекатом, прыжком, с партнером или без него).

Падение с опорой на руки.

Падение с опорой на ноги.

Падение с приземлением на колени:

Падение с приземлением на туловище.

Падение на спину.

Падение на живот.

Специально-подготовительные упражнения для бросков. Упражнения для выведения из равновесия.

Упражнения для бросков захватом ног (ноги). Упражнения для подножек.

Упражнения для подсечки.

Упражнения для зацепов.

Упражнения для бросков через спину.

Упражнения для бросков прогибом

Специально-подготовительные упражнения для технических действий в положении лежа.

Упражнения для удержаний. Для ухода от удержаний.

Из положения лежа

4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

Личностные результаты

- умеет оценивать свои поступки, достижение поставленных целей;
- проявляет мотивационно-ценностное отношение к здоровью;
- достигает лично значимых результатов в физическом совершенстве.

Метапредметные результаты

- умеет анализировать свою деятельность и достижения, устанавливать причинно-следственные связи, умозаключения;
- анализирует деятельность на показательных выступлениях, соревнованиях. - умеет определять и формулировать цель деятельности самостоятельно; - умеет планировать свою деятельность и работать самостоятельно.
- организовывает совместную деятельность на основе сотрудничества, разрешать конфликты;
- учитывает позицию партнера.

Предметные результаты

Теоретическая подготовка:

- владеет теоретическим материалом (по основным разделам учебного плана программы);
- владеет специальной терминологией по программе 3 года обучения;
- владеет тактикой и соблюдает правила борьбы самбо; соблюдает технику безопасности на занятиях и соревнованиях.

Практическая подготовка:

- выполняет основные броски и приемы в партере из разных исходных положений;
- выбирает и применяет правильный стиль ведения поединка;

5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материально-техническое обеспечение

- груша для отработки ударов – 1 шт.;
- куртки "самбо" (индивидуально);
- обувь "самбо" (индивидуально);
- защитная экипировка (индивидуально);
- гири, гантели 2 шт..

Кадровое обеспечение

Программа реализуется педагогом дополнительного образования, имеющим опыт работы в реализации программ физкультурно – спортивной направленности с элементами самбо, образование – не ниже средне-профессионального, профильное или педагогическое.

6. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Для отслеживания результативности образовательной деятельности по программе проводятся:

- *входной контроль* - оценка стартового уровня образовательных возможностей учащихся ранее не занимающихся по данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе;

Контрольно-измерительные нормативы

Развиваемое физическое качество	
весовая категория 26 кг, весовая категория 29 кг, весовая категория 31 кг, весовая категория 34 кг, весовая категория 38 кг	
Скоростные качества	Бег 60 м (не более 13,8 с)

Выносливость	Бег 500 м (не более 2 мин 25 с)
Силовые качества	Подтягивание на перекладине (не менее 2 раз)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 6 раз)
Скоростно-силовые качества	Подъем туловища, лежа на спине за 11 с (не менее 4 раз)
весовая категория 37 кг, весовая категория 40 кг, весовая категория 42 кг, весовая категория 43 кг, весовая категория 46 кг, весовая категория 50 кг	
Скоростные качества	Бег 60 м (не более 14,0 с)
Выносливость	Бег 500 м (не более 2 мин 55 с)
Силовые качества	Подтягивание на перекладине (не менее 1 раз)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 6 раз)
Скоростно-силовые качества	Подъем туловища, лежа на спине за 12 с (не менее 4 раз)
весовая категория 47 кг, весовая категория 51 кг, весовая категория 55 кг, весовая категория 55+ кг, весовая категория 60 кг, весовая категория 65 кг, весовая категория 65+ кг	
Скоростные качества	Бег 60 м (не более 14,5 с)
Выносливость	Бег 500 м (не более 3 мин 25 с)
Силовые качества	Подтягивание на низкой перекладине (не менее 2 раз)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 3 раз)
Скоростно-силовые качества	Подъем туловища, лежа на спине за 13 с (не менее 4 раз)

7. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Белкин А. С. Основы возрастной педагогики: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. - М.: «Академия», 2000. - 192 с.
2. Дубровинская Н.В., Фарбер Д.А., Безруких М.М. Психофизиология ребенка: Психофизиологические основы детской валеологии: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. - М.: ВЛАДОС, 2000. - 144с.
3. Ефименко Н.Н. Материалы к оригинальной авторской программе «Театр физического воспитания и оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста». - М: ЛИНКА-ПРЕСС, 1999. -256 с.
4. Здоровьеформирующее физическое развитие: Развивающие двигательные программы для детей 11-13 лет: Пособие для педагогов школьных учреждений. - М.: ВЛАДОС, 2001. - 336 с.
5. Как сохранить и укрепить здоровье детей: психологические установки и упражнения/Н.Ю. Синягина, И.В. Кузнецова. - М.: ВЛАДОС, 2004.- 150с.
6. Максименко А.М. Основы теории и методики физической культуры. - М., 2001. –
7. Методические рекомендации для руководителей и специалистов по физическому воспитанию. Технические требования к инвентарю, оборудованию и местам проведения занятий физической культурой в образовательных учреждениях/ Составители: Грибачева М.А., БегунИ.С. - М., 2005.
8. Пензулаева Л.И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 11-13лет. - М.: ВЛАДОС, 2002. - 112 с.
9. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей школьного возраста - М.:ВЛАДОС, 2003. - 128 с.
- 10.Примерная дополнительная образовательная (учебная) программа (для групп общей физической подготовки, спортивно-оздоровительных групп неспециализированных (с минимальным использованием средств дзюдо), спортивно-оздоровительных групп по дзюдо в ДЮК ФП, ДЮСШ) / Свищев И.Д., Соловейчик С.И., Юдаев С.В., Глушкова Э.А., Ерёгина С.В., Подливаев Б.А., Жердев В.Э., Кришук С.А. -М.: СпортАкадемПресс. - 2003. - 110с.
- 11.Шарманова С.Б., Федоров А.И., Черепов Е.А. Круговая тренировка в физическом воспитании детей старшего дошкольного возраста: Учебно-методическое пособие. - М.: Советский спорт, 2004. - 120 с.

12. Пятьсот игр и эстафет. - М.: Физкультура и спорт, 2000. - 304 с.
13. Родионов А.В. Психология физического воспитания и спорта: Учебник для вузов.
- М.: Академический проект; Фонд «Мир», 2004. - С. 36-37.
14. Эксперимент: Новое содержание общего образования / Примерные программы среднего (полного) общего образования: Физическая культура. - М.: Просвещение, 2002. - 26 с.
15. Савенков А.И. Путь к одаренности: исследовательское поведение дошкольников. - СПб.: Питер, 2004. - 272 с.
16. Солодков А.С., Сологуб Е.Б. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: Учебник. Изд. 2-е. испр. и доп. - М.: Олимпия Пресс, 2005. - 258 с.
17. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. - М.: «Академия», 2001. - 368 с.
18. Столяров В.И. Стань спартанцем - участником нового движения «Старт!» (новая социальная развлекательно-игровая программа). - М.: АНО «Центр развития спартанской культуры», Центр культуры здоровья и спартанского воспитания РГУФК, 2005. - 50 с.
19. Теория и методика физического воспитания / Под ред. Т.Ю.Круцевич. - Киев: Олимпийская литература, 2003. - 423 с.
20. Цымбалова Л.Н. Подвижные игры для детей. - Москва: ИКЦ «МарТ»; Ростов н/Д: Издательский центр «МарТ», 2005. - 192 с.