

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 7 г. Поронайск

Согласовано
Зам. директора по УВР
Н. П. Ибрагимова
« 9 » августа 2016г.

Утверждаю
Директор МБОУ СОШ № 7
Павлов В. М. Гусак
Пр. № 146 от 04.08.2016г.



**Рабочая учебная программа
Дополнительного образования детей
объединения**

«Морпех»
(самбо)

Возраст обучающихся 8 - 9 лет
Срок реализации 1 год

Составлена на основе примерной программы спортивной подготовки для
ДЮСШ, СДЮШР авторы С.Е. Табаков, С.В. Елисеев
учителем О. Л. Роговым

Поронайск
2016

Пояснительная записка

Общеобразовательная, общеразвивающая программа "Морпех" (самбо) имеет физкультурно-спортивную направленность.

Занятия самбо, как один из видов спортивных единоборств позволяют приобщить детей к занятиям спортом, в полной мере обеспечивают укрепление здоровья и всестороннее гармоничное развитие юных спортсменов, их физической подготовленности, формирование жизненно-важных двигательных умений и навыков, составляющих основу техники и тактики борьбы, а также необходимых в быту, трудовой и оборонной деятельности.

Новизна программы заключается в том, что в ней четко прописаны требования к обучающимся по каждому году обучения от момента начала занятий до окончания обучения, и представляет целостный курс обучения борьбе самбо в условиях общеобразовательной школы. Программа способствует повышению эффективности воспитательной деятельности в системе образования, физической культуры и спорта, способствует совершенствованию и эффективной реализации воспитательного компонента федеральных государственных образовательных стандартов, развивает формы включения детей в физкультурно-спортивную, игровую деятельность.

Программа дополнительного образования по самбо «Морпех» 1 года обучения составлена на основе документов:

- Закон РФ «Об образовании»;
- федеральный компонент государственного стандарта основного общего образования, утвержденный Приказом Минобрнауки РФ от 05.03.2004 г. за № 1089;
- примерная программа основного общего образования по направлению «Изобразительное искусство и художественный труд»;
- региональный базисный учебный план общеобразовательных учреждений Сахалинской области, утвержденный приказом Минобрнауки Сахалинской области от 19.07.2011г. № 862-ОД;
- федеральный перечень учебников, рекомендованных (допущенных)

Министерством образования Российской Федерации к использованию в образовательном процессе в общеобразовательных учреждениях, реализующих программы общего образования,

- приказ Департамента образования от 09.09.2008г., № 703-ОД, «О дополнительных критериях при лицензировании ОУ, закрепляющий требования к рабочим программам учебных курсов, предметов, дисциплин»;
- приказ Минобрнауки РФ от 31.08.2009г. № 320 «О внесении изменений в федеральный компонент государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования»;

Актуальность программы в том, что программа даёт возможность помочь наиболее полно раскрыть способности каждого отдельно взятого ребёнка. Она способствует сохранению физического и психического здоровья учащегося, успешности, адаптации в обществе; формированию устойчивой привычки к систематическим занятиям; выявлению перспективных детей и подростков для дальнейшего прохождения обучения в специализированных спортивных школах.

Педагогическая целесообразность. В процессе учебно-тренировочных занятий дети не только разучивают новый материал, но и закрепляют пройденный ранее. Также большое внимание уделяется повышению общей и специальной работоспособности. Тренировочные занятия неликим посвящаются эффективности выполнения ранее изученных движений и повышению работоспособности.

Программа рассчитана на два года и направлена не только на получение детьми образовательных знаний, умений и навыков по борьбе самбо, а обеспечивает организацию содержательного досуга, удовлетворение потребности детей в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности.

Цель образовательной программы:

Разностороннее физическое развитие, укрепление здоровья, воспитание гармоничной, социально-активной личности по средствам обучения борьбе самбо

Задачи

Обучающие

- научить основам спортивного мастерства в избранном виде спорта;
- научить техническим приёмам, тактическим действиям и правилам борьбы;
- научить приёмам и методам контроля физической нагрузки на занятиях;

- сформировать навыки регулирования психического состояния.

Развивающие

- развить двигательные способности;
- развить представления о мире спорта,
- развивать волю, выносливость, смелость, дисциплинированность;
- развивать социальную активность и ответственность.
- развить физическое и нравственное развитие детей и подростков.

Воспитательные

- воспитывать нравственные и волевые качества,
- воспитывать чувство "партиёрского плеча", дисциплинированность, взаимопомощь;
- воспитывать привычку к самостоятельным занятиям спортом в свободное время;
- формировать потребность ведения здорового образа жизни.
- содействовать патристическому воспитанию подрастающего поколения.

Условия реализации программы

Сроки реализации

Программа ориентирована на детей 8-9 лет без специальной подготовки, дети должны иметь допуск врача к занятиям в спортивном кружке.

Программа рассчитана на 1 год обучения.

Наполняемость групп:

1 год обучения – 15 человек.

Режим занятий:

Занятия групповые. Проводятся:

6 часов в неделю (204 часов в год).

Формы занятий:

- теоретическое
- практическое
- соревнование

Формы организации деятельности учащихся на занятиях:

- групповая
- индивидуально-групповая

Методы обучения:

- словесные (рассказ, объяснение);
- наглядные (показ приемов);
- практические (тренировка, самостоятельная работа)

К концу занятий по программе обучающиеся:

- будут знать правила проведения соревнований по самбо;
- приобретут знания об истории возникновения самбо;
- разовьют выносливость, координацию движений;
- разовьют силу;
- приобретут навыки борьбы
- изучат простейшие акробатические элементы
- изучат технику безопасного падения, приемы самостраховки
- овладеют правилами поведения в экстремальных ситуациях
- будут владеть нормами спортивной этики и морали
- приобретут чувство коллективизма
- дисциплинированность, ответственность, честность станут нормой для юного спортсмена

Формы подведения итогов реализации программы:

- соревнования
- сдача контрольных нормативов

Ожидаемые результаты:

учащиеся будут знать:

- правила и основные термины, используемые в самбо;
- значение тактической подготовки борьбы;

будут уметь:

- выполнять простейшие приемы самостраховки;
- выполнять простейшие броски и приемы борьбы в партере.

Учебно-тематический план

№ п/п	Темы занятий	Количество часов	
		Теория	Практика
1	Вводные занятия	2	-
2	Простейшие акробатические элементы	2	24
3	Техника самоотраховки	1	32
4	Техника борьбы в стойке	1	44
5	Техника борьбы лежа	1	44
6	Простейшие способы самозащиты от захватов и обхватов	1	26
7	Подвижные спортивные игры, эстафеты	1	18
8	Итоговое занятие	1	6
	Итого:	10	194
	Всего часов	204 часа	

Календарно-тематическое планирование по самбо

№ п/п	Наименование раздела, подраздела. Тема урока	Кол-во часов	теория	практика	Дата проведения занятия	Оборудование
I Техника безопасности в спортивном зале (2 часа)						
1.	Вводное занятие. Вводный инструктаж по безопасности работы. История самбо.	2	2	-		Программа, инструкции по ТБ, книги, журналы, плакаты
II. Простейшие акробатические элементы (24ч.)						
2.	Кувырок вперед Текущий инструктаж	2	0.5	1.5		Зал борьбы
3.	Кувырок назад	2	0.5	1.5		Зал борьбы
4.	Кувырок через плечо	2	0.5	1.5		Зал борьбы
5.	Кувырок через препятствие в длину	2	0.5	1.5		Зал борьбы
6.	Кувырок высоты	2	-	2		Зал борьбы
7.	Кульбит	2	-	2		Зал борьбы
8.	Костесо	2	-	2		Зал борьбы
9.	Ходьба на руках	2	-	2		Зал борьбы

10.	Подстраховка	2	-			Зал борьбы
11.	Отработка приёмов самостраховки	2	-	2		Зал борьбы
12.	Падение вперёд. Падение назад	2	-	2		Зал борьбы
13.	Падение вперёд, падение назад и на бок через партнёра	2	-	2		Зал борьбы
III. Техника самостраховки (32ч.)						
15.	Изучение техники самостраховки	2	0.5	1.5		Зал борьбы
16.	Падение вперёд.	2	0.5	1.5		Зал борьбы
17.	Падение назад.	2	-	2		Зал борьбы
18.	Падение назад.	2	-	2		Зал борьбы
19.	Падение на бок через партнёра.	2	-	2		Зал борьбы
20.	Падение на спину и на бок.	2	-	2		Зал борьбы
21.	Кувырком вперёд.	2	-	2		Зал борьбы
22.	Кувырком вперёд, держась за руку партнёра	2	-	2		Зал борьбы
23.	Перекат через плечо.	2	-	2		Зал борьбы
24.	Падение вперёд.	2	-	2		Зал борьбы
25.	Падение на бок через партнёра.	2	-	2		Зал борьбы
26.	Кувырком вперёд, держась за руку партнёра	2	-	2		Зал борьбы
27.	Перекат через плечо.	2	-	2		Зал борьбы
28.	Падение вперёд.	2	-	2		Зал борьбы
29.	Падение на бок через партнёра.	2	-	2		Зал борьбы

30.	Кувырком вперёд, держась за руку партнёра	2	-	2		Зал борьбы
IV. Техника борьбы в стойке (44ч.)						
31.	Изучение техники борьбы в стойке.	2	0,5	1,5		Зал борьбы
32.	Захваты.	2	0,5	1,5		Зал борьбы
33.	Выведение из равновесия.	2	-	2		Зал борьбы
34.	Передвижения.	2	-	2		Зал борьбы
35.	Броски	2	-	2		Зал борьбы
36.	Захваты.	2	-	2		
37.	Задняя подножка.	2	-	2		Зал борьбы
38.	Передняя подножка.	2	-	2		Зал борьбы
39.	Подсечки.	2	-	2		Зал борьбы
40.	Задняя подножка с захватом ноги снаружи	2	-	2		Зал борьбы
41.	Выведение из равновесия.	2	-	2		Зал борьбы
42.	Бросок через бедро.	2	-	2		Зал борьбы
43.	Отработка навыка выведения противника из равновесия.	2	-	2		Зал борьбы
44.	Задняя подножка.	2	-	2		Зал борьбы
45.	Задняя подножка с захватом ноги снаружи	2	-	2		
46.	Передняя подножка.	2	-	2		Зал борьбы
47.	Задняя подножка с захватом ноги снаружи.	2	-	2		Зал борьбы
48.	Бросок через бедро.	2	-	2		Зал борьбы

49.	Подсечка.	2	-	2		Зал борьбы
50.	Захваты.	2	-	2		Зал борьбы
51.	Выведение из равновесия.	2	-	2		Зал борьбы
52.	Бросок через бедро.	2	-	2		Зал борьбы
V. Техника борьбы лёжа(44ч.)						
53.	Изучение техники борьбы лёжа.	2	0.5	1.5		Зал борьбы
54.	Перевороты.	2	0.5	1.5		Зал борьбы
55.	Удержания.	2	-	2		Зал борьбы
56.	Рычаг локтя через бедро от удержания сбоку.	2	-	2		Зал борьбы
57.	Болевые приёмы	2	-	2		Зал борьбы
58.	Перевороты.	2	-	2		Зал борьбы
59.	Удержания.	2	-	2		Зал борьбы
60.	Рычаг локтя через бедро от удержания сбоку.	2	-	2		Зал борьбы
61.	Рычаг локтя с захватом руки между ногами.	2	-	2		Зал борьбы
62.	Удержание со стороны головы.	2	-	2		Зал борьбы
63.	Узел ногой от удержания сбоку.	2	-	2		Зал борьбы
64.	Работа в парах на удержание.	2	-	2		Зал борьбы
65.	Перевороты.	2	-	2		Зал борьбы
66.	Удержания.	2	-	2		Зал борьбы
67.	Удержание с боку.	2	-	2		Зал борьбы

68.	Удержание с верху.	2	-	2		Зал борьбы
69.	Удержание со стороны головы.	2	-	2		Зал борьбы
70.	Перевороты.	2	-	2		Зал борьбы
71.	Рычаг локтя через бедро от удержания сбоку.	2	-	2		Зал борьбы
72.	Перевороты.	2	-	2		Зал борьбы
73.	Узел ногой от удержания сбоку.	2	-	2		Зал борьбы
74.	Удержание со стороны головы.	2	-	2		Зал борьбы
VI. Простейшие способы самозащиты от захватов и обхватов(26ч.)						
75.	Изучение болевых точек.	2	0,5	1,5		Зал борьбы
76.	Отработка способов защиты от захватов и обхватов.	2	0,5	1,5		Зал борьбы
77.	Освобождение от захватов за руки	2	-	2		Зал борьбы
78.	Освобождение от обхватов туловища спереди и сзади.	2	-	2		Зал борьбы
79.	Расслабляющие удары в болевые точки.	2	-	2		Зал борьбы
80.	Повторение изученных болевых точек	2	-	2		Зал борьбы
81.	Простейшие способы защиты от захватов и обхватов.	2	-	2		Зал борьбы
82.	Освобождение от захватов за руки	2	-	2		Зал борьбы
83.	Расслабляющие удары в болевые точки.	2	-	2		Зал борьбы
84.	Освобождение от обхватов туловища спереди и сзади	2	-	2		Зал борьбы
85.	Повторение изученных болевых точек.	2	-	2		Зал борьбы
86.	Освобождение от захватов за руки	2	-	2		Зал борьбы

87.	Простейшие способы защиты от захватов и обхватов.	2	-	2		Зал борьбы
VII. Подвижные спортивные игры, эстафеты(18ч.)						
88.	Подвижные спортивные игры.	2	0.5	1.5		Зал борьбы
89.	Эстафеты.	2	0.5	1.5		Зал борьбы
90.	Футбол.	2	-	2		Зал борьбы
91.	Эстафеты с применением баскетбольного.	2	-	2		Зал борьбы
92.	Эстафеты с применением набивного мяча.	2	-	2		Зал борьбы
93.	Эстафеты с элементами акробатики.	2	-	2		Зал борьбы
94.	Эстафеты.	2	-	2		Зал борьбы
95.	Эстафеты с применением набивного мяча.	2	-	2		Зал борьбы
96.	Эстафеты с элементами акробатики.	2	-	2		Зал борьбы
VIII. Итоговые занятия (6ч.)						
97.	Итоги года.	2	0.5	1.5		Зал борьбы
98.	Контрольные нормативы.	2	0.5	1.5		Зал борьбы
99.	Контрольные нормативы.	2	-	2		Зал борьбы
100.	Контрольные нормативы.	2	-	2		Зал борьбы
101.	Контрольные нормативы.	2	-	2		Зал борьбы
102.	Контрольные нормативы.	2	-	2		Зал борьбы
	Итого:	204	10	194		

Содержание

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.

Беседа по патристическому 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 (24ч.)

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 (32ч.)

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 плечи.

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

Тема 4: Техника борьбы в стойке (38ч.)

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 (38ч.)

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 лежа, работа в парах на удержание

Тема 6: Простейшие способы самозащиты от захватов и обхватов (26ч.)

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

Практика: Оработка 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 (18ч.)

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

Тема 8: Итоговое занятие (18ч.)

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

ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

Общие 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, противоходом, змейкой, по кругу.

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

-Разминка самбиста. Разминка в движении по ковру. Варианты ходьбы, бега.

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 лежа, работа в парах на удержание

Тема 6: Простейшие способы самозащиты от захватов и обхватов (26ч.)

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

Практика: Оработка 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 (18ч.)

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

Тема 8: Итоговое занятие (18ч.)

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, противоходом, змейкой, по кругу.

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

-Разминка самбиста. Разминка в движении по ковру. Варианты ходьбы, бега.

-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 (самоохранки).

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 стену.

Упражнения для бросков прогибом

Специально-подготовительные упражнения для технических действий в положении лежа.

Упражнения для удержаний.

Для ухода от удержаний.

Из положения лежа

Методическое обеспечение

Материально-техническое обеспечение.

- мультимедийное оборудование (компьютер, проектор, экран)
- гимнастические стенки
- гимнастические палки
- маты
- резиновые и набивные мячи
- скакалки
- канат
- гантели
- утяжелители
- тренажеры
- растяжки с волейбольными мячами.

Литература

1. Лукашов М.Н. Родословная самбо. - М.: ФИС, 1986.
2. Туманян Г. С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки. Учебное пособие. В 4-х кн. Кн. III. Методика подготовки. - М.: Советский спорт, 1998.
3. Гаткин Е.Я. Самбо для начинающих. - "Астрель" 2001 г.
4. Борьба самбо: Справочник / Автор-составитель Е. М. Чумаков - М.: Физкультура и спорт, 1985.
5. Чумаков Е. М. Сто уроков САМБО / Под редакцией С. Е. Табакова. - Изд. 5-е, пер. и доп. - М.: Физкультура и спорт, 2002.
6. Чумаков Е.М. Физическая подготовка борца. - М.: РГАФК, 1996.
7. Вайсов К.М., Кудрявцев Д.В. Борьба самбо. Техника и методика обучения. - "ОмГТУ" 2010 г.
8. Харлампиев А.А Система самбо - Москва "Файр-пресс", 2004 г.
9. Роль тренера в воспитании спортсмена [Электронный ресурс] URL: http://avangardsport.at.ua/blog/tol_trenera_v_vospitanii_sportsmena/2012-237#.VJbOvF4gB
10. Воспитание спортсменов в учебно-тренировочном процессе. Журнал "Теория и практика физической культуры", 2009.
11. Ахмадиева Р.М. Социально-психологические особенности учебно-тренировочных групп и их учет при организации воспитательной работы: Научная библиотека диссертаций и авторефератов disserCat <http://www.dissercat.com/content/sistema-vospitaniya-grupy-sportsmenov>xxxx385NYKzDI
12. Беспорусова В.В. Исследование проблем спортивной этики и нравственного воспитания спортсменов // Основы спортивной этики и нравственного воспитания спортсменов. - Л.: Лениздат, 1977. -С . 5-10.
13. Зотов Ю.И. Воспитание подростков в спортивном коллективе - М.: Физкультура и спорт, 1984. -102с.
14. Ковалевский В.Ф. Организация воспитательной работы в детских спортивных коллективах. - Краснодар. 1986. -158с.
15. Дамаданова Х. Д., Омаров О. Н. Патриотическое воспитание молодежи в условиях социальных перемен // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта: Научно-теоретический журнал. – 2010. – № 12 (70). – С. 63–69.

16. Киль А. П. Спортивно-патриотическое воспитание как одно из приоритетных направлений государственной политики в сфере физической культуры и спорта РФ // Теория и практика физ. культуры – 2001. – № 3. – С. 62–63.
17. Егянов А. В. Куликов Л. М. Воспитание патриотизма учащейся молодежи в процессе занятий спортивной и физкультурной направленности // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. Наука и образование в современной России: материалы междунар. науч. конф., РАЕ. – М., 2010. – № 12. – С. 65–67.
18. Пазарова Е. Н., Житов Ю. Д. Основы здорового образа жизни. М.: Академия, 2013.
19. Физическая культура. Основы здорового образа жизни / Под ред. Ю.П. Кубякова. – Ростов Феникс, 2014.
20. Петленко П. Познай и сотвори себя: Основные проблемы педагогической валеологии: Здоровье и образование. Концептуальные основы педагогической валеологии. – Материалы Всерос. науч.-практ. семинара. – (СПб., 7-9 декабря 1983) - СПб., 1994. - С. 26.
21. Родионов А.В. Влияние психологических факторов на спортивный результат. - М.: Физкультура и спорт, 1983. - 111 с.