

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Средняя общеобразовательная школа № 448  
Фрунзенского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТА  
Педагогическим советом  
ГБОУ школа № 448 Фрунзенского района  
Санкт-Петербурга  
Протокол № 1 от 30.08.2023 г.

УТВЕРЖДЕНА  
Приказ № 175 от 30.08.2023 г.  
Директором ГБОУ школа №448  
Фрунзенского района Санкт-Петербурга  
\_\_\_\_\_ / Е. М. Бельтюкова



Подписан: Елена Михайловна  
Бельтюкова  
DN: C=RU, OU=Директор, O=ГБОУ  
школа №448 Фрунзенского района  
Санкт-Петербурга, CN=Елена  
Михайловна Бельтюкова,  
E=school448@edu-fm.spb.ru  
Основание: я подтверждаю этот  
документ своей удостоверяющей  
подписью  
Дата: 2023.10.09 18:45:42+03'00'

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«САМБО (НАЧАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА)»**

Срок освоения: 2 года  
Возраст обучающихся: 9-15 лет

Разработчик:  
Пряхин Илья Сергеевич.  
педагог дополнительного образования

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа «Самбо (начальная подготовка)» (Далее Программа) соответствует государственной политике в области дополнительного образования и разработана в соответствии с современными нормативными документами в сфере образования.

**Направленность Программы:** физкультурно-спортивная.

Разработка дополнительной общеразвивающей программы связана с активным развитием и ростом популярности детско-юношеского самбо и необходимостью создания стройной системы подготовки юных самбистов в соответствии с современными требованиями спортивной тренировки. Госкомспорт признал приоритетным национальным видом спорта в России. Интерес детей к самбо позволяет использовать данный вид спорта не только как средство физического развития, но и как важнейший фактор воспитательного, идеологического воздействия. Единоборство не только учит самозащите, а также способствует формированию твердого характера, стойкости и выносливости. Самбо является занятием, которое помогает вырабатывать самодисциплину. С помощью единоборства формируется внутренняя нравственная опора, сильная личная позиция, которая сказывается в достижении поставленных перед собой целей. Самбо в России является не только разновидностью спортивного единоборства, борьба самбо подразумевает целую систему, с помощью которой можно воспитывать и развивать морально-волевые качества, патриотизм и гражданственность.

**Адресат Программы:** Программа адресована обучающимся в возрасте 9 - 15 лет.

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

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

**Уровень освоения программы – базовый**

**Объем и срок освоения программы**

Программа разработана на 2 года обучения. Всего на освоение Программы отводится 288 часа

- 1 год обучения – 4 часа в неделю, 36 недель, всего 144 часов;
- 2 год обучения – 4 часа в неделю, 36 недель, всего 144 часов;

После прохождения программы первого (и последующих) года обучения, при выполнении ожидаемых результатов, учащиеся, на основании приказа, переводятся на следующий год обучения. В другом случае, ребенку и его родителям (законным представителям) предлагается повторить прохождение программы на данном году обучения, для усовершенствования знаний, умений и навыков, а также достижений более высоких результатов.

По окончании двух лет обучения дети могут продолжать посещать занятия и являются соревнующейся командой. Каждый год программа корректируется, дети изучают новый материал, совершенствуя спортивные навыки.

Возможны переходы детей из группы начинающих в группу 2-го года обучения в первый год, если ребенок способный и материал первого года обучения дается ему слишком легко.

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

**Задачи программы:**

*Обучающие:*

- научить оптимальному развитию физических качеств и двигательных способностей;
- обучить правилам сохранения и укрепления здоровья, в том числе закалывания организма;
- ознакомить с базовыми знаниями научно-практического характера по физической культуре и виду спорта «Самбо».

*Развивающие:*

- способствовать развитию жизненно важных, в том числе спортивных двигательных навыков и умений;
- способствовать развитию культуры движений средствами вида спорта «самбо»;
- содействовать развитию психомоторных функций и формированию морально-волевых качеств;
- повысить функциональные возможности организма, сформировать навыки здорового и безопасного образа жизни.

*Воспитательные:*

- Способствовать воспитанию интеллектуальных, моральных и духовных качеств обучающихся;
- способствовать воспитанию гражданско-патриотического самосознания обучающихся;
- способствовать воспитанию умений саморегуляции средствами вида спорта «Самбо».

**Планируемые результаты освоения программы**

Задачи программы «Самбо (начальная подготовка)» решаются посредством проведения теоретических и практических занятий по тематике программы. Практические задания выполняются с помощью необходимого спортивного инвентаря. Предполагается, что по окончании обучения учащиеся должны продемонстрировать сформированные умения и навыки при игре в волейбол, уметь применять их в практической деятельности.

***Предметные результаты:***

*Личностные:*

- Мотивация вести здоровый образ жизни;
- Настойчивость в достижении цели, терпение и упорство;
- Уважительное отношение к окружающим;
- Самоконтроль;
- Навыки бесконфликтного общения и культура поведения;
- Ценные личностные качества: порядочность, ответственность, толерантность.

*Метапредметные:*

- Развитие конструктивного мышления и сообразительности, внимания, памяти, морально-волевых качеств, координации движений, личной активности, общей физической выносливости, умения работать в команде.

*Предметные:*

- знание правил техники безопасности в спортивном зале, истории самбо, правил здорового образа жизни, требований спортивного режима и гигиены, классификации в спортивной борьбе;
- умение выполнять комплекс общефизических упражнений и упражнений специальной физической подготовки, использовать технические и тактические приемы самбо.

## **Организационно-педагогические условия реализации программы**

**Язык реализации:** образовательная деятельность осуществляется на государственном языке Российской Федерации (далее - РФ).

**Форма обучения:** очная.

### **Условия набора и формирования группы.**

Программа ориентирована на детей 9-15 лет. Специальных способностей и базовых знаний по отдельным учебным предметам не требуется. Прием на обучение по программе осуществляется по заявлению родителей (законных представителей) учащихся на добровольной основе. Объединение могут посещать все желающие при согласии родителей и наличии разрешения от врача-педиатра, подтверждающего отсутствие противопоказаний к занятиям данным видом спорта.

Количество учащихся в группе:

- 1 год - не менее 15 человек;  
Возраст детей: 1-го года обучения 9-15 лет.
- 2 год - не менее 15 человек;  
Возраст детей: 2-го года обучения 9-15 лет.

Допускается формирование как разновозрастной группы, так и группы детей разного возраста.

В течение 2 лет в объединение могут быть приняты желающие, прошедшие собеседование при наличии свободных мест.

В объединение принимаются, как девочки, так и мальчики:

### **Особенности образовательного процесса.**

Содержание программы группируется вокруг базовых национальных ценностей: истории создания самозащиты без оружия, героизации соотечественников, уникальном комплексе физического воспитания, что позволяет сформировать у обучающихся патриотические ценности, культуру здорового образа жизни, содействовать физическому развитию. В ходе реализации программы обучающиеся выполняют общефизические упражнения, начиная со второго полугодия первого года обучения общефизические упражнения с элементами самбо. В программу входят базовые и наиболее безопасные элементы борьбы самбо с учетом контактности данного вида спорта. В содержании программы учитывается возрастные и психофизиологические особенности обучающихся, темп развития специальных умений и навыков обучающихся, их уровень самостоятельности, умение работать в коллективе. При реализации программы используются методы обучения: словесные, наглядные, практические, игровой метод и др. Одним из условий реализации программы является применение педагогом в ходе усвоения детьми программного материала метода демонстраций. Данный метод обеспечивает способствующее развитию у обучающихся всех систем восприятия, приобретению как теоретических, так и практических навыков и умений.

Практические занятия носят воспитательный характер и направлены на развитие и воспитание морально-нравственных, волевых качеств, трудолюбия, дисциплинированности, взаимопомощи, товарищества.

Реализация программы предполагает как аудиторные, так и внеаудиторные занятия (в том числе при необходимости с использованием дистанционных образовательных технологий (ДОТ) и электронного обучения), что отражается в календарно-тематическом плане рабочей программы. К каждому занятию подбираются/прописываются ресурсы для сопровождения теоретической и практической части занятия, а также возможная форма контроля.

Дистанционное обучение может осуществляться как в синхронной, так и в асинхронной форме. Основные элементы системы электронного обучения и дистанционных образовательных технологий, применяемые для реализации программы: образовательные онлайн-платформы; ЦОР, размещенные на образовательных сайтах; видео-конференции (Zoom); электронная почта; облачные сервисы.

Возможно проведение индивидуальных занятий с применением электронного обучения и ДОТ для детей, пропустивших занятия по уважительной причине.

Родительские собрания и консультации проводятся в режиме онлайн с использованием платформы Zoom

*Формы организации деятельности.*

- фронтальная (работа со всеми учащимися на этапе изучения нового материала);
- в подгруппах (при отработке самостраховки, при проведении эстафет, мини-соревнований);
- в парах (при отработке удержаний, бросков);
- индивидуальная (при отработке упражнений).

При реализации программы может применяться электронное обучение и дистанционные образовательные технологии.

*Формы проведения занятий*

• Программа предусматривает следующие формы организации учебно-тренировочных занятий и формы организации учебной деятельности:

- теоретические (лекции, семинары, тренинги и др.);
- практические (общая физическая, специальная, техническая, тактическая и психологическая– подготовки, мастер-классы, соревновательная деятельность и др.)

*Формы организации деятельности детей на занятии:*

- индивидуальные – при изучении теоретического материала;
- индивидуально-групповые – при проведении практических занятий;
- индивидуальные – для более подготовленных обучающихся.

**Материально-техническое обеспечение**

- гимнастические стенки
- гимнастические палки
- маты
- резиновые и набивные мячи
- скакалки
- канат
- гантели
- утяжелители
- тренажеры
- партнер.

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН  
1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	1	0	1	Опрос, наблюдение
2	Простейшие акробатические элементы	18	2	16	Опрос. Практическое задание
3	Техника самостраховки	16	2	14	Опрос. Практическое задание
4	Подвижные спортивные игры, эстафеты	18	0	18	Опрос. Практическое задание
5	Техника бросков в стойке	36	0	36	Опрос. Практическое задание
6	Техника удержаний и уходов с них	18	0	18	Опрос. Практическое задание
7	Техника простейших болевых приемов	18	0	18	Опрос. Практическое задание
8	Спарринги и правила соревнований	18	0	18	Опрос. Практическое задание
9	Промежуточный контроль	1	1	0	Беседа. Опрос
	<i>Итого:</i>	144	5	139	

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН  
2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	1	0	1	Опрос, наблюдение
2	Усложненные акробатические элементы	18	2	16	Опрос. Практическое задание
3	Техника саморазминки	16	2	14	Опрос. Практическое задание
4	Подвижные спортивные игры, эстафеты	18	0	18	Опрос. Практическое задание
5	Техника бросков в стойке	36	0	36	Опрос. Практическое задание
6	Техника удержаний и уходов с них	18	0	18	Опрос. Практическое задание
7	Техника усложненных болевых приемов	18	0	18	Опрос. Практическое задание
8	Спарринги и правила соревнований	18	0	18	Опрос. Практическое задание
9	Итоговый контроль	1	1	0	Беседа. Опрос
	<i>Итого:</i>	144	5	139	

**УТВЕРЖДАЮ**  
Приказ № 175 от 30.08.2023 года.  
Директор ГБОУ СОШ №448  
Фрунзенского района Санкт-Петербурга  
\_\_\_\_\_ Е. М. Бельтюкова

**КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК**  
реализации дополнительной общеразвивающей программы  
«Самбо (начальная подготовка)»  
на 2023-2024 учебный год

<b>Год обучения, группа</b>	<b>Дата начала занятий</b>	<b>Дата окончания занятий</b>	<b>Количество учебных недель</b>	<b>Количество учебных дней</b>	<b>Количество учебных часов</b>	<b>Режим занятий</b>
1 год Группа 1-1	01.09.2023	31.05.2024	36	108	144	2 раза в неделю по 1 ак. Часу, 1 раз в неделю 2 ак. часа



Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Средняя общеобразовательная школа № 448  
Фрунзенского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТА  
Педагогическим советом  
ГБОУ школа № 448 Фрунзенского района  
Санкт-Петербурга  
Протокол № 1 от 30.08.2023 г.

УТВЕРЖДЕНА  
Приказ № 175 от 30.08.2023 г.  
Директором ГБОУ школа №448  
Фрунзенского района Санкт-Петербурга  
\_\_\_\_\_ / Е. М. Бельтюкова

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
К ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ  
«САМБО (НАЧАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА)»**

Возраст обучающихся: 9-15 лет  
1 год обучения  
Группы № 1-1

Разработчик:  
Пряхин Илья Сергеевич.  
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург  
2023 г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА 1 ГОД ОБУЧЕНИЯ

**Рабочая программа 1 года обучения** к дополнительной общеразвивающей программе «Самбо (начальная подготовка)» направлена на формирование у учащихся установок и потребности в систематических занятиях самбо и ведение здорового образа жизни.

Особенностью первого года обучения является ознакомление учащихся с основами самбо, обучение базовым техническим элементам, обучение тактическим приемам, адаптация к соревновательному процессу.

Для организации безопасной реализации дополнительной общеобразовательной программы предусмотрено деление группы на подгруппы. При организации очной части обучения обеспечивается режим социальной дистанции.

### **Задачи**

#### *Обучающие:*

- научить оптимальному развитию физических качеств и двигательных способностей;
- обучить правилам сохранения и укрепления здоровья, в том числе закалывания организма;
- ознакомить с базовыми знаниями научно-практического характера по физической культуре:
  - понятие «самбо», «режим дня», назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, закалывания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, правила развития основных физических качеств;
  - влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной трудовой деятельности, укрепления здоровья и развитие физических качеств;
  - основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость;
  - способы безопасного поведения на занятиях самбо;
  - упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток;
  - правила выполнения коррекции профилактики нарушения зрения и осанки, упражнений на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия);
  - правила выполнения строевых команд и приемов;
  - правила выполнения акробатических упражнений (кувырки, стойки, перекаты);
  - правила выполнения гимнастических упражнений;
  - правила выполнения легкоатлетических действий (бег, прыжки, метания и броски мячей);
  - правила выполнения самостраховки и страховки;
  - правила выполнения игровых действий и упражнений из подвижных игр разной функциональной направленности;
- базовая техника самбо.

#### *Развивающие:*

- способствовать развитию жизненно важных, в том числе спортивных двигательных навыков и умений;
- способствовать развитию культуры движений средствами вида спорта «самбо»;
- содействие развитию психомоторных функций и формирование морально-волевых качеств;
- повысить функциональные возможности организма, сформировать навыки здорового и безопасного образа жизни.

#### *Воспитательные:*

- Способствовать воспитанию интеллектуальных, моральных и духовных качеств обучающихся;
- способствовать воспитанию гражданско-патриотического самосознания обучающихся;

- способствовать воспитанию умений саморегуляции средствами вида спорта «Самбо».

### Планируемые результаты

#### *Личностные:*

- Мотивация вести здоровый образ жизни;
- Настойчивость в достижении цели, терпение и упорство;
- Уважительное отношение к окружающим;
- Самоконтроль;
- Навыки бесконфликтного общения и культура поведения;
- Ценные личностные качества: порядочность, ответственность, толерантность.

#### *Метапредметные:*

• Развитие конструктивного мышления и сообразительности, внимания, памяти, моральноволевых качеств, координации движений, личной активности, общей физической выносливости, умения работать в команде.

#### *Предметные:*

- знание правил сохранения и укрепления здоровья, в том числе закаливания организма;
- знание понятия «самбо», «режим дня», назначения утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, правил развития основных физических качеств;
- влияния занятий физической культурой на успешное выполнение учебной трудовой деятельности, укрепления здоровья и развитие физических качеств;
- знание основных физических качеств: сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость; знание способов безопасного поведения на занятиях самбо;
- знание упражнений для комплексов утренней зарядки и физкультминуток;
- знание правил выполнения коррекции и профилактики нарушения зрения и осанки, упражнений на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия);
- знание строевых команд и приемов;
- знание акробатических упражнений (кувырки, стойки, перекаты);
- знание гимнастических упражнений;
- знание легкоатлетических действий (бег, прыжки, метания и броски мячей);
- знание самостраховки и страховки;
- знание игровых действий и упражнений из подвижных игр разной функциональной направленности;
- знание базовой техники самбо. умение оптимально развивать физические качества и двигательных способностей;
- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья;
- планировать и корректировать режим дня с учетом своей учебной и внешкольной деятельности, показатели своего здоровья, физического развития и физической подготовленности;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств; выполнять базовую технику самбо.

## Содержание учебного плана

### 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.

### 2. Простейшие акробатические элементы

*Теория:* Совершенствование акробатических элементов: 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.

### 3. Техника самостраховки

*Теория:* Совершенствование 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.

### 4. Подвижные спортивные игры, эстафеты

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

### 5. Техника бросков в стойке

*Практика:* Изучение и отработка приемов в стойке через разделение на фазы.

### 6. Техника удержаний и уходов с них

*Практика:* Изучение разновидностей удержания и способы ухода с них.

### 7. Техника простейших болевых приемов

*Практика:* Изучат простые виды болевых приемов без заломов.

### 8. Спарринги и правила соревнований.

*Практика:* Спарринги внутри школы так и с детьми из других школ.

### 9. Промежуточный контроль

*Теория:* Подведение итогов обучения

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**  
 дополнительной общеразвивающей программы  
 «Самбо (начальная подготовка)»  
 на 2023-2024 учебный год  
 для группы 1-1  
 Возраст учащихся 9-15 лет  
 Педагога: Пряхина Ильи Сергеевича  
 1 год обучения

№	Дата		Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
	п/п	План					
1		01.09.2023	теория	1	Вводный урок. Т. Б. в спортивном зале и на площадке и правила поведения. Профилактика травматизма. История развития самбо в России.	с/зал 2	Беседа
2		02.09.2023	теория	2	Простейшие акробатические элементы. Эстафеты.	с/зал 2	Наблюдение
3		06.09.2023	практика	1	Простейшие акробатические элементы. Эстафеты.	с/зал 2	Наблюдение
4		08.09.2023	практика	1	Простейшие акробатические элементы. Эстафеты.	с/зал 2	Наблюдение
5		09.09.2023	практика	2	Простейшие акробатические элементы. Эстафеты.	с/зал 2	Наблюдение
6		13.09.2023	практика	1	Простейшие акробатические элементы. Эстафеты.	с/зал 2	Наблюдение
7		15.09.2023	практика	1	Простейшие акробатические элементы. Эстафеты.	с/зал 2	Наблюдение
8		16.09.2023	практика	2	Совершенствование акробатических элементов. Эстафеты.	с/зал 2	Опрос. Практическое задание

9	20.09.20 23		практика	1	Совершенствование акробатических элементов. Эстафеты.	с/зал 2	Опрос. Практическое задание
10	22.09.20 23		практика	1	Совершенствование акробатических элементов. Эстафеты.	с/зал 2	Опрос. Практическое задание
11	23.09.20 23		практика	2	Совершенствование акробатических элементов. Эстафеты.	с/зал 2	Опрос. Практическое задание
12	27.09.20 23		практика	1	Совершенствование акробатических элементов. Эстафеты.	с/зал 2	Опрос. Практическое задание
13	29.09.20 23		практика	1	Совершенствование акробатических элементов. Эстафеты.	с/зал 2	Опрос. Практическое задание
14	30.09.20 23		теория	2	Различные виды самостраховки. Подвижные игры	с/зал 2	Наблюдение
15	04.10.20 23		практика	1	Различные виды самостраховки. Подвижные игры	с/зал 2	Наблюдение
16	06.10.20 23		практика	1	Различные виды самостраховки. Подвижные игры	с/зал 2	Наблюдение
17	07.10.20 23		практика	2	Различные виды самостраховки. Подвижные игры	с/зал 2	Наблюдение
18	11.10.20 23		практика	1	Различные виды самостраховки. Подвижные игры	с/зал 2	Наблюдение
19	13.10.20 23		практика	1	Различные виды самостраховки. Подвижные игры	с/зал 2	Опрос. Практическое задание
20	14.10.20 23		практика	2	Различные виды самостраховки. Подвижные игры	с/зал 2	Опрос. Практическое задание
21	18.10.20 23		практика	1	Различные виды самостраховки. Подвижные игры	с/зал 2	Опрос. Практическое задание
22	20.10.20 23		практика	1	Различные виды самостраховки. Подвижные игры	с/зал 2	Опрос. Практическое задание
23	21.10.20 23		практика	2	Различные виды самостраховки. Подвижные игры	с/зал 2	Опрос. Практическое задание

24	25.10.20 23		практика	1	Различные виды самостраховки. Подвижные игры	с/зал 2	Опрос. Практическое задание
25	27.10.20 23		практика	1	Подвижные игры с элементами единоборств.	с/зал 2	Наблюдение
26	28.10.20 23		практика	2	Подвижные игры с элементами единоборств.	с/зал 2	Наблюдение
27	01.11.20 23		практика	1	Подвижные игры с элементами единоборств.	с/зал 2	Наблюдение
28	03.11.20 23		практика	1	Подвижные игры с элементами единоборств.	с/зал 2	Наблюдение
29	08.11.20 23		практика	1	Подвижные игры с элементами единоборств.	с/зал 2	Наблюдение
30	10.11.20 23		практика	1	Подвижные игры с элементами единоборств.	с/зал 2	Наблюдение
31	11.11.20 23		практика	2	Подвижные игры с элементами единоборств.	с/зал 2	Наблюдение
32	15.11.20 23		практика	1	Подвижные игры с элементами единоборств.	с/зал 2	Опрос. Практическое задание
33	17.11.20 23		практика	1	Подвижные игры с элементами единоборств.	с/зал 2	Опрос. Практическое задание
34	18.11.20 23		практика	2	Подвижные игры с элементами единоборств.	с/зал 2	Опрос. Практическое задание
35	22.11.20 23		практика	1	Подвижные игры с элементами единоборств.	с/зал 2	Опрос. Практическое задание
36	24.11.20 23		практика	1	Подвижные игры с элементами единоборств.	с/зал 2	Опрос. Практическое задание
37	25.11.20 23		практика	2	Подвижные игры с элементами единоборств.	с/зал 2	Опрос. Практическое задание
38	29.11.20 23		практика	1	Изучение броска задняя подножка.	с/зал 2	Наблюдение
39	01.12.20 23		практика	1	Изучение броска задняя подножка.	с/зал 2	Опрос. Практическое задание

40	02.12.20 23		практика	2	Совершенствование броска задняя подножка.	с/зал 2	Наблюдение
41	06.12.20 23		практика	1	Совершенствование броска задняя подножка.	с/зал 2	Опрос. Практическое задание
42	08.12.20 23		практика	1	Изучение броска захват под пятку.	с/зал 2	Наблюдение
43	09.12.20 23		практика	2	Изучение броска захват под пятку.	с/зал 2	Опрос. Практическое задание
44	13.12.20 23		практика	1	Совершенствование броска захват под пятку	с/зал 2	Наблюдение
45	15.12.20 23		практика	1	Совершенствование броска захват под пятку	с/зал 2	Опрос. Практическое задание
46	16.12.20 23		практика	2	Совершенствование броска захват под пятку	с/зал 2	Опрос. Практическое задание
47	20.12.20 23		практика	1	Изучение броска захватом за 2 ноги.	с/зал 2	Наблюдение
48	22.12.20 23		практика	1	Изучение броска захватом за 2 ноги.	с/зал 2	Наблюдение
49	23.12.20 23		практика	2	Изучение броска захватом за 2 ноги.	с/зал 2	Наблюдение
50	27.12.20 23		практика	1	Совершенствование броска захватом за 2 ноги.	с/зал 2	Наблюдение
51	29.12.20 23		практика	1	Совершенствование броска захватом за 2 ноги.	с/зал 2	Опрос. Практическое задание
52	30.12.20 23		практика	2	Совершенствование броска захватом за 2 ноги.	с/зал 2	Опрос. Практическое задание
53	10.01.20 24		практика	1	Изучение броска через плечо.	с/зал 2	Наблюдение
54	12.01.20 24		практика	1	Изучение броска через плечо.	с/зал 2	Опрос. Практическое задание
55	13.01.20 24		практика	2	Изучение броска через плечо.	с/зал 2	Опрос. Практическое задание



56	17.01.20 24		практика	1	Совершенствование броска через плечо.	с/зал 2	Наблюдение
57	19.01.20 24		практика	1	Совершенствование броска через плечо.	с/зал 2	Опрос. Практическое задание
58	20.01.20 24		практика	2	Совершенствование броска через плечо.	с/зал 2	Опрос. Практическое задание
59	24.01.20 24		практика	1	Изучение броска через спину.	с/зал 2	Наблюдение
60	26.01.20 24		практика	1	Изучение броска через спину.	с/зал 2	Опрос. Практическое задание
61	27.01.20 24		практика	2	Изучение броска через спину.	с/зал 2	Опрос. Практическое задание
62	31.01.20 24		практика	1	Совершенствование броска через спину.	с/зал 2	Наблюдение
63	02.02.20 24		практика	1	Совершенствование броска через спину.	с/зал 2	Опрос. Практическое задание
64	03.02.20 24		практика	2	Совершенствование броска через спину.	с/зал 2	Опрос. Практическое задание
65	07.02.20 24		практика	1	Изучение комбинаций бросков.	с/зал 2	Наблюдение
66	09.02.20 24		практика	1	Изучение комбинаций бросков.	с/зал 2	Опрос. Практическое задание
67	10.02.20 24		практика	2	Изучение комбинаций бросков.	с/зал 2	Опрос. Практическое задание
68	14.02.20 24		практика	1	Сдача контрольных нормативов	с/зал 2	контрольные испытания
69	16.02.20 24		практика	1	Изучение техники удержаний из различных положений.	с/зал 2	Наблюдение
70	17.02.20 24		практика	2	Изучение техники удержаний из различных положений.	с/зал 2	Наблюдение

71	21.02.20 24		практика	1	Изучение техники удержаний из различных положений.	с/зал 2	Наблюдение
72	24.02.20 24		практика	2	Изучение техники удержаний из различных положений.	с/зал 2	Наблюдение
73	28.02.20 24		практика	1	Изучение техники удержаний из различных положений.	с/зал 2	Опрос. Практическое задание
74	01.03.20 24		практика	1	Изучение техники удержаний из различных положений.	с/зал 2	Опрос. Практическое задание
75	02.03.20 24		практика	2	Изучение техники удержаний из различных положений.	с/зал 2	Опрос. Практическое задание
76	06.03.20 24		практика	1	Изучение техники удержаний из различных положений.	с/зал 2	Опрос. Практическое задание
77	09.03.20 24		практика	2	Совершенствование техники удержаний из различных положений.	с/зал 2	Наблюдение
78	13.03.20 24		практика	1	Совершенствование техники удержаний из различных положений.	с/зал 2	Наблюдение
79	15.03.20 24		практика	1	Совершенствование техники удержаний из различных положений.	с/зал 2	Наблюдение
80	16.03.20 24		практика	2	Совершенствование техники удержаний из различных положений.	с/зал 2	Опрос. Практическое задание
81	20.03.20 24		практика	1	Совершенствование техники удержаний из различных положений.	с/зал 2	Опрос. Практическое задание
82	22.03.20 24		практика	1	Совершенствование техники удержаний из различных положений.	с/зал 2	Опрос. Практическое задание
83	23.03.20 24		практика	2	Сдача контрольных нормативов	с/зал 2	контрольные испытания

84	27.03.20 24		практика	1	Изучение техники простейших болевых приемов.	с/зал 2	Опрос. Практическое задание
85	29.03.20 24		практика	1	Изучение техники простейших болевых приемов.	с/зал 2	Опрос. Практическое задание
86	30.03.20 24		практика	2	Изучение техники простейших болевых приемов.	с/зал 2	Опрос. Практическое задание
87	03.04.20 24		практика	1	Изучение техники простейших болевых приемов.	с/зал 2	Опрос. Практическое задание
88	05.04.20 24		практика	1	Изучение техники простейших болевых приемов.	с/зал 2	Опрос. Практическое задание
89	06.04.20 24		практика	2	Изучение техники простейших болевых приемов.	с/зал 2	Опрос. Практическое задание
90	10.04.20 24		практика	1	Изучение техники простейших болевых приемов.	с/зал 2	Опрос. Практическое задание
91	12.04.20 24		практика	1	Совершенствование техники простейших болевых приемов.	с/зал 2	Опрос. Практическое задание
92	13.04.20 24		практика	2	Совершенствование техники простейших болевых приемов.	с/зал 2	Опрос. Практическое задание
93	17.04.20 24		практика	1	Совершенствование техники простейших болевых приемов.	с/зал 2	Опрос. Практическое задание
94	19.04.20 24		практика	1	Совершенствование техники простейших болевых приемов.	с/зал 2	Опрос. Практическое задание
95	20.04.20 24		практика	2	Совершенствование техники простейших болевых приемов.	с/зал 2	Опрос. Практическое задание
96	24.04.20 24		практика	1	Спарринги и правила соревнований	с/зал 2	Опрос. Практическое задание
97	26.04.20 24		практика	1	Спарринги и правила соревнований	с/зал 2	Опрос. Практическое задание
98	27.04.20 24		практика	2	Спарринги и правила соревнований	с/зал 2	Опрос. Практическое задание

99	03.05.20 24		практика	1	Спарринги и правила соревнований	с/зал 2	Опрос. Практическое задание
100	04.05.20 24		практика	2	Спарринги и правила соревнований	с/зал 2	Опрос. Практическое задание
101	08.05.20 24		практика	1	Спарринги и правила соревнований	с/зал 2	Опрос. Практическое задание
102	10.05.20 24		практика	1	Спарринги и правила соревнований	с/зал 2	Опрос. Практическое задание
103	11.05.20 24		практика	2	Спарринги и правила соревнований	с/зал 2	Опрос. Практическое задание
104	15.05.20 24		практика	1	Спарринги и правила соревнований	с/зал 2	Опрос. Практическое задание
105	17.05.20 24		практика	1	Спарринги и правила соревнований	с/зал 2	Опрос. Практическое задание
106	18.05.20 24		практика	2	Спарринги и правила соревнований	с/зал 2	Опрос. Практическое задание
107	22.05.20 24		практика	1	Спарринги и правила соревнований	с/зал 2	Опрос. Практическое задание
108	24.05.20 24		теория практика	1	Подведение итогов обучения. Выполнение общих и специальных физических упражнений	с/зал 2	Беседа. Опрос. Практическое задание

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА 2 ГОД ОБУЧЕНИЯ

*Рабочая программа 2 года обучения* к дополнительной общеразвивающей программе «Самбо (начальная подготовка)» направлена на формирование у учащихся установок и потребности в систематических занятиях самбо и ведение здорового образа жизни.

Особенностью второго года обучения является совершенствование знаний учащихся с основами самбо, обучение усложненным техническим элементам, обучение тактическим приемам, адаптация к соревновательному процессу.

Для организации безопасной реализации дополнительной общеобразовательной программы предусмотрено деление группы на подгруппы. При организации очной части обучения обеспечивается режим социальной дистанции.

### *Задачи*

#### *Обучающие:*

- научить оптимальному развитию физических качеств и двигательных способностей;
- повторить правила сохранения и укрепления здоровья, в том числе закаливания организма;
- расширить базовые знания научно-практического характера по физической культуре:
- название приемов «самбо», «режим дня», назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, правила развития основных физических качеств;
- влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной трудовой деятельности, укрепления здоровья и развитие физических качеств;
- основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость;
- способы безопасного поведения на занятиях самбо;
- упражнения для комплексов растяжки и дыхания;
- правила выполнения коррекции профилактики нарушения зрения и осанки, упражнений на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия);
- правила выполнения строевых команд и приемов;
- правила выполнения акробатических упражнений (кувырки, стойки, перекуты);
- правила выполнения гимнастических упражнений;
- правила выполнения легкоатлетических действий (бег, прыжки);
- правила выполнения самостраховки и страховки;
- правила выполнения игровых действий и упражнений из подвижных игр разной функциональной направленности;
- усложненная техника самбо.

#### *Развивающие:*

- способствовать развитию жизненно важных, в том числе спортивных двигательных навыков и умений;
- способствовать развитию культуры движений средствами вида спорта «самбо»;
- содействовать развитию психомоторных функций и формированию морально-волевых качеств;
- повысить функциональные возможности организма, сформировать навыки здорового и безопасного образа жизни.

#### *Воспитательные:*

- Способствовать воспитанию интеллектуальных, моральных и духовных качеств обучающихся;
- способствовать воспитанию гражданско-патриотического самосознания обучающихся;
- способствовать воспитанию умений саморегуляции средствами вида спорта «Самбо».

### **Планируемые результаты**

#### *Личностные:*

- Мотивация вести здоровый образ жизни;
- Настойчивость в достижении цели, терпение и упорство;
- Уважительное отношение к окружающим;
- Самоконтроль;
- Навыки бесконфликтного общения и культура поведения;
- Ценные личностные качества: порядочность, ответственность, толерантность.

#### *Метапредметные:*

• Развитие конструктивного мышления и сообразительности, внимания, памяти, моральноволевых качеств, координации движений, личной активности, общей физической выносливости, умения работать в команде.

#### *Предметные:*

- знание правил сохранения и укрепления здоровья, в том числе закаливания организма;
- знание названий приемов «самбо», «режим дня», назначения утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, правил развития основных физических качеств;
- влияния занятий физической культурой на успешное выполнение учебной трудовой деятельности, укрепления здоровья и развитие физических качеств;
- знание основных физических качеств: сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость; знание способов безопасного поведения на занятиях самбо;
- знание упражнений для комплексов растяжки и физкультминуток;
- знание правил выполнения коррекции и профилактики нарушения зрения и осанки, упражнений на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия);
- знание строевых команд и приемов;
- знание акробатических упражнений (кувырки, стойки, перекаты);
- знание гимнастических упражнений;
- знание легкоатлетических действий (бег, прыжки, метания и броски мячей);
- знание самостраховки и страховки;
- знание игровых действий и упражнений из подвижных игр разной функциональной направленности;
- знание усложненной техники самбо. умение оптимально развивать физические качества и двигательных способностей;
- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья;
- планировать и корректировать режим дня с учетом своей учебной и внешкольной деятельности, показатели своего здоровья, физического развития и физической подготовленности;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств; выполнять базовую технику самбо.

## Содержание учебного плана

### 1. Вводное занятие

*Теория:* Повторение 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.

### 2. Усложненные акробатические элементы

*Теория:* Совершенствование акробатических элементов: кувырок вперёд, кувырок назад, кувырок через плечо, кувырок через препятствие в длину и в высоту, кульбит, колесо, ходьба на руках, переворот разгибом, колесо, рандат.

*Практика:* Выполнение акробатических элементов.

### 3. Техника самостраховки

*Теория:* Совершенствование техники самостраховки. Падение вперёд. Падение назад. 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.

### 4. Подвижные спортивные игры, эстафеты

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

### 5. Техника бросков в стойке

*Практика:* Изучение и отработка приемов в стойке через разделение на фазы.

### 6. Техника удержаний и уходов с них

*Практика:* Изучение разновидностей удержания и способы ухода с них.

### 7. Техника усложненных болевых приемов

*Практика:* Изучение усложненных болевых приемов.

### 8. Спарринги и правила соревнований.

*Практика:* Спарринги внутри школы так и с детьми из других школ.

### 9. Промежуточный контроль

*Теория:* Подведение итогов обучения

## **ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ**

### **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.

##### 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.

Специально-подготовительные упражнения для технических действий в положении лежа.

Упражнения для удержаний.

Для ухода от удержаний.

Из положения лежа

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	результат					
	высокий	Средний	Низкий	высокий	Средний	Низкий
<b>Общая физическая подготовка</b>						
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (кол-во раз)	7	5	2	5	3	2
Отжимание в упоре лежа (кол-во раз)	5	3	1	4	2	1
Поднимание туловища из положения лежа на спине с фиксированными стопами (кол-во раз)	15	12	10	13	10	7
<b>Техническая подготовка</b>						
	Высокий		Средний		Низкий	
Без на коленях	Демонстрация без ошибок с названием приемов		Демонстрация с некоторыми ошибками и названием приемов		Демонстрация с серьезными ошибками, неправильно назван прием	
Броски в стойке						
Удержания и уходы с них						
Спарринги						

Варианты самостраховки	Высокий полет, мягкое приземление, правильная амортизация руками	Недостаточно высокий полет, падение с касанием головой	Падение через сторону, удар туловищем о ковер, жесткое приземление, ошибки при группировке
Владение техникой самбо из всех основных классификационных групп	Демонстрация без ошибок с названием приемов	Демонстрация с некоторыми ошибками и названием приемов	Демонстрация с серьезными ошибками, неправильно назван прием
Кувырки вперед и назад	Демонстрация без ошибок с названием приемов	Демонстрация с некоторыми ошибками и названием приемов	Демонстрация с серьезными ошибками, неправильно назван прием

Результаты промежуточного и итогового контроля фиксируются в «Карте оценки результативности освоения программы»

Параметры	Характеристика низкого уровня результативности	Оценка уровня результативности					Характеристика высокого уровня результативности	Общая оценка уровня результативности		
		1	2	3	4	5		н	с	в
Опыт освоения теоретической информации	Информация не освоена	1	2	3	4	5	Информация освоена полностью в соответствии с задачами	7-17	18-25	26-35
Опыт практической деятельности	Способы деятельности не освоены	1	2	3	4	5	Способы деятельности освоены полностью в соответствии с задачами	7-17	18-25	26-35
Опыт эмоционально-ценностных отношений	Отсутствует позитивный опыт эмоционально-ценностных отношений	1	2	3	4	5	Приобретён полноценный, разнообразный, адекватный содержанию программы опыт эмоционально-ценностных отношений, способствующий развитию личностных качеств учащегося	7-17	18-25	26-35

Опыт творчества	Освоены элементы репродуктивной имитационной деятельности	1	2	3	4	5	Приобретен опыт самостоятельной творческой деятельности	7-17	18-25	26-35
Опыт общения	Общение отсутствовало (ребенок закрыт для общения)	1	2	3	4	5	Приобретен опыт взаимодействия и сотрудничества в системах «педагог-учащийся» и «учащийся – учащийся». Доминируют субъект-субъектные отношения	7-17	18-25	26-35
Осознание ребенком актуальных достижений	Актуальные достижения учащегося не осознаны и не сформулированы	1	2	3	4	5	Актуальные достижения учащегося осознаны и сформулированы	7-17	18-25	26-35
Мотивация и осознание перспективы	Мотивация и осознание перспективы отсутствуют	1	2	3	4	5	Стремления ученика к дальнейшему совершенствованию в данной области( у ученика активированы познавательные интересы и потребности)	7-17	18-25	26-35

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Ваисов К.М., Кудрявцев Д.В. Борьба самбо. Техника и методика обучения. - "ОмГТУ" 2010 г.
2. Харлампиев А.А Система самбо - Москва "Фаир-пресс", 2004 г.
3. Роль тренера в воспитании спортсмена [Электронный ресурс] –URL: [http://avangardsport.at.ua/blog/rol\\_trenera\\_v\\_vospitanii\\_sportsmena/2012-237#.VJbOvF4gB](http://avangardsport.at.ua/blog/rol_trenera_v_vospitanii_sportsmena/2012-237#.VJbOvF4gB)
4. Воспитание спортсменов в учебно-тренировочном процессе. Журнал "Теория и практика физической культуры", 2009.
5. Алмакаева 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-vospitatelnoi-raboty-so-sportsmenami#ixzz3s9NYKzDI>
6. Белорусова В.В. Исследование проблем спортивной этики и нравственного воспитания спортсменов // Основы спортивной этики и нравственного воспитания спортсменов. - Л.: Ленуприздат, 1977. -С . 5-10.
7. 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.
8. Еганов 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.
9. Назарова Е. Н., Жилов Ю. Д. Основы здорового образа жизни – М.: Академия, 2013
10. Физическая культура. Основы здорового образа жизни. / Под ред. Ю.П. Кобякова. - Ростов: Феникс, 2014.