

Департамент по спорту и молодежной политике Администрации города Тюмени
МАУ ДО ДЮЦ «Клуб детского творчества им. А. М. Кижеватова» города Тюмени

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МАУ ДО ДЮЦ «Клуб
детского творчества им. А.М. Кижеватова»
города Тюмени

О.А. Пупов

« 25 » август 2016 г.

Принято педагогическим советом
МАУ ДО ДЮЦ «Клуб детского творчества
им. А.М. Кижеватова» города Тюмени
протокол от « 25 » авг 2016 г. № 3

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

**«РУКОПАШНЫЙ БОЙ С ЭЛЕМЕНТАМИ КАЗАЧЬЕЙ
КУЛЬТУРЫ»**

Сроки реализации: 3 года
Возраст воспитанников: 6-12 лет

Разработчик программы:
Недоступ Вадим Витальевич,
педагог дополнительного образования

Тюмень, 2016

Дети в современных реалиях жизни страдают недостаточным физическим здоровьем и развитием. Малоподвижный образ жизни ребенка - потребителя видео-компьютерной продукции, влияет на биологическое здоровье и приводит к дисгармоничному развитию личности. Особую тревогу вызывает большой рост расстройств и недоразвитий, связанных с психо-эмоциональной сферой. Наблюдается диктат сознания над эмоциональным и телесным.

С другой стороны, Россия конца XX - начала XXI веков переживает кризис воспитания подрастающего поколения. Нарушились традиции, порвались нити, которые связывали младшие и старшие поколения. Безжалостный отказ от своих корней, народности в воспитательном процессе ведет к бездуховности, отбивает желание детей проявлять себя творчески. Обращение педагогов к традиционной культуре в воспитании младших школьников открывает широкие возможности педагогическому творчеству, смелому поиску инновационных методов обучения и воспитания.

В разработке новой технологии физического воспитания младших школьников составитель программы обратился к опыту традиционной культуры, и, в частности, к русским плясовым наигрышам для организации процесса физического воспитания. В основе подхода лежит принцип развития эмоционально-двигательной отзывчивости на музыку, как условия нормального психофизиологического созревания человека.

Большое место уделяется контакту детей с поверхностью, это разнообразные виды переползаний и лазания. В программе практикуется около 30 способов передвижений на полу и ползания, а также их комбинации. Большинство из них взято нами из народных игр, передвижений казаков-пластунов, русского боевого искусства.

В современной массовой культуре и медиапроектах очень много жестоких игр на выбывание, игры с изгнанием, в изгоев и отверженных. Они не способствуют процессам адаптации человека в современном обществе, а, наоборот, способствуют возникновению и росту разобщенности, одиночества, дестабилизации психо-эмоциональной сферы человека. В народных играх, особенно связанных с инициациями, присутствовали игры на выбывание, но они

были в определенной связи со всей системой воспитания. Сегодня же такие игры являются проявлением реальной жесткости и черствости внутреннего мира их создателей.

В своей деятельности с младшими школьниками составителем программы исключены игры на выбывание. Тем более что такие игры характерны для подростковой и юношеской зрелости, и решают задачи развития именно этих зрелостей. Даже некоторые традиционные народные игры приходится корректировать, так как современными детьми они воспринимаются неадекватно.

Возраст детей: 6-12 лет

Сроки реализации: 3 года

Формы и режим занятий.

1. Учебно-тренировочное занятие.
2. Досуговые, массовые мероприятия, соревнования, посвященные различным историческим или памятным датам.
3. Выездные формы занятий – экскурсии, соревнования.

Время занятий

Количество занятий в неделю, а так же их продолжительность может меняться в зависимости от подготовки воспитанников, а также их пожеланий. В связи с этим будет меняться учебно-тематический план.

Год обучения	Кол-во занятий в неделю	Продолжительность занятий (в часах)	Количество учебных часов
			Общее количество часов
1	2	2	144
2	2	2	216
3	2	3	288

Цели и задачи программы

Цель программы: Качественное улучшение физического развития и состояния ребенка, обучение естественным видам движения и развитие двигательных качеств.

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

- вырабатывать навыки самообслуживания при подготовке к занятиям и после их завершения;
- создавать условия для формирования поведения детей, подчиненного определенным нормам;
- приучать детей к тактичному, вежливому и внимательному отношению к товарищами взрослым, закреплять полученные знания в подвижных играх, парных упражнениях, коллективных действиях;
- приучать детей активно участвовать в играх и физических упражнениях, применяя накопленные умения и навыки (самостоятельно играть, четко выполнять правила);
- учить творческому подходу к разнообразным двигательным действиям;
- привлекать детей для показа упражнений, способствуя закреплению достигнутого ими результата, проявлению ловкости, смелости, выносливости;
- обучать движениям не только в обобщенном виде, но и изучать отдельные позы, движения частей тела, как в отдельности, так и во взаимосвязи;
- учить запоминать и применять различные способы движения в условиях, специально организованных педагогом, давать представление об их сходстве и различии в силе, скорости, направлении, сложности; давать возможность анализа качества своих действий и результатов, а также действий товарищей в условиях занятия;
- развивать коллективные формы состязаний.

Программа курса основывается на общедидактических и специфических принципах обучения младших школьников. Управление программой осуществляется благодаря следующим принципам:

- *Принцип сознательности* нацеливает на формирование у школьников глубокого понимания, устойчивого интереса, осмысленного отношения к познавательной деятельности.

- *Принцип систематичности и последовательности* проявляется во взаимосвязи знаний, умений, навыков. Система подготовительных и подводящих действий позволяет перейти к освоению нового и, опираясь на него, приступить к познанию последующего, более сложного материала. Систематически проводимые формы организации познавательной деятельности в сочетании со здоровьесберегающими мероприятиями приучат учащихся постоянно соблюдать оздоровительно-воспитательный режим.

- *Принцип повторения знаний, умений и навыков* является одним из важнейших. В результате многократных повторений вырабатываются динамические стереотипы. Характер элементов деятельности может проявляться в изменении упражнений и условий их выполнения, в разнообразии методов и приёмов, в различных формах заданий.

- *Принцип постепенности.* Стратегия и тактика систематического и последовательного обучения важна для формирования здоровьесберегающих условий всестороннего образования ребёнка.

- *Принцип индивидуализации* осуществляется на основе общих закономерностей обучения и воспитания. Опираясь на индивидуальные особенности учащихся, педагог всесторонне развивает каждого ребёнка, планирует и прогнозирует его развитие. С учётом уровня индивидуальной подготовленности ученика, его двигательных способностей и состояния здоровья, намечают пути совершенствования умений и навыков.

- *Принцип непрерывности* выражает закономерности построения педагогики оздоровления как целостного процесса. Он тесно связан с принципом системного чередования нагрузок и отдыха.

- *Принцип цикличности* способствует упорядочению процесса педагогики оздоровления. Он заключается в повторяющейся последовательности занятий, что улучшает подготовленность ученика к каждому последующему этапу обучения.

- *Принцип учёта возрастных и индивидуальных особенностей учащихся* является фундаментом для формирования знаний, умений и навыков, развития функциональных возможностей организма в процессе использования средств здоровьесберегающих технологий.

- *Принцип наглядности* обязывает строить процесс обучения с максимальным использованием форм привлечения органов чувств человека к процессу познания. Принцип наглядности направлен для связи чувственного восприятия с мышлением.

- *Принцип активности* предполагает в учащихся высокую степень подвижности, самостоятельности, инициативы и творчества.

- *Принцип всестороннего и гармонического развития личности* содействует развитию психофизических способностей, знаний, умений и навыков, осуществляемых в единстве и направленных на всестороннее – физическое, интеллектуальное, духовное, нравственное и эстетическое – развитие личности ребёнка.

- *Принцип оздоровительной направленности* решает задачи укрепления здоровья школьника.

- *Принцип формирования ответственности* у учащихся за своё здоровье и здоровье окружающих людей.

Содержание программы
Учебно-тематический план
1 год обучения

N п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
	Вводное занятие	2	1	1	
1	ОФП	36	10	26	Сдача контрольных нормативов
2.	Подвижные игры и игровые упражнения, основанные на казачьей культуре	70	15	55	

3.	Рукопашный бой	36	10	26	Спарринги
Итого:		144	36	108	

Содержание программы

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Тема 1. Ходьба.

Научить выполнять данное движение легко, уверенно, с правильным соотношением работы рук и ног. Ходьба с изменением темпа и направления, с переступанием через предметы. Ходьба с гимнастической палочкой на плечах, лопатках, за спиной, перед грудью, с мешочком на голове, а также с фиксированным положением рук. Ходьба с ускорением и замедлением темпа, ходьба на носках и пятках, внешней стороны стопы, с высоким поднятием бедра.

Тема 2. Бег.

Бег с высоким поднятием бедра, бег с переступанием через предметы, бег по "болотным кочкам", бег с преодолением различных препятствий, в том числе подвижных. Бег с ускорением до максимальной скорости, бег наперегонки.

Тема 3. Прыжки.

Прыжок в длину с места, в глубину, в длину с разбега, в высоту с разбега, прыжки со скакалкой.

Тема 4. Ползание, лазание.

Ползать, припадая к поверхности и перебирать руками и ногами, ползание через препятствия.

Тема 5. Приземления, перекаты, кувырки.

Приземления, перекаты и кувырки на жесткой поверхности: из положения лежа, на ленках, на корточках, стоя, с разбега, с высокой опоры. Кувырки и перекаты через препятствие, сначала опираясь на него, затем не задевая, боком, лицом, спиной. Приземления, перекаты, кувырки с места, в движении, с ходьбы, бега. Приземления, перекаты, кувырки во взаимодействии, по парам, взявшись за руки, за плечи, хороводом, змейкой. Приземления, перекаты, кувырки от толчка, броска, вращения тела. Приземления, перекаты кувырки в заданное пространство.

Тема 6. Бросание, метание, катание, ловля.

Произвольные упражнения с мячом: брать, класть, бросать, катать, ловить, подбрасывать. Метание в цель и в даль. Выполнение упражнений одной рукой, одной ногой.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ И ИГРОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Игры "Наступашки", "Петушинные бои", "Собачья борьба", "Чехарда", "Ладушки", "Растяпа", "Ворон", "Куча мала", "Вороны-воробы", "Невод", "Ремешок", "Коршун", "Белочка, орехи и куница", "Часы", "Бесстрашные самолетики", "Тараканы", "Пастух и барашек", "Деревья, летучие мыши и слоны", "Круги и акулы", "Белки и охотник", "Живые деревья", "Волшебный сад", "Кони и всадники", "Жмурки", "Слоны и моськи", "Жига", "Быки пастухи", "Воздушный налет", "Золотые ворота", "Месим тесто", "Дядюшка Федот", "Звери в домиках", "Волки и овцы", "Земля и небо", "Собачьи уголки", "Заяц без домика", "Цепи кованные".

РУКОПАШНЫЙ БОЙ

Тема 1. Захваты освобождение.

Тема 2. Борьба на поясах.

Тема 3. Борьба до касания третьей точки.

Тема 4. Удары ногами.

Тема 5. Кулачные бои.

Тема 6. Спарринги.

Тема 7. Удары руками.

2 год обучения

N п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
	Вводное занятие	2	1	1	
1	ОФП	74	15	59	Сдача контрольных нормативов
2.	Подвижные игры и игровые упражнения, основанные на казачьей культуре	70	15	55	

3.	Рукопашный бой	70	15	55	Спарринги
Итого:		216	46	170	

Содержание программы

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Тема 1. Ходьба.

Научить выполнять данное движение легко, уверенно, с правильным соотношением работы рук и ног. Ходьба с изменением темпа и направления, с переступанием через предметы. Ходьба с гимнастической палочкой на плечах, лопатках, за спиной, перед грудью, с мешочком на голове, а также с фиксированным положением рук. Ходьба с ускорением и замедлением темпа, ходьба на носках и пятках, внешней стороны стопы, с высоким поднятием бедра.

Тема 2. Бег.

Бег с высоким поднятием бедра, бег с переступанием через предметы, бег по "болотным кочкам", бег с преодолением различных препятствий, в том числе подвижных. Бег с ускорением до максимальной скорости, бег наперегонки.

Тема 3. Прыжки.

Прыжок в длину с места, в глубину, в длину с разбега, в высоту с разбега, прыжки со скакалкой.

Тема 4. Ползание, лазание.

Ползать, припадая к поверхности и перебирать руками и ногами, ползание через препятствия.

Тема 5. Приземления, перекаты, кувырки.

Приземления, перекаты и кувырки на жесткой поверхности: из положения лежа, на ленках, на корточках, стоя, с разбега, с высокой опоры. Кувырки и перекаты через препятствие, сначала опираясь на него, затем не задевая, боком, лицом, спиной. Приземления, перекаты, кувырки с места, в движении, с ходьбы, бега. Приземления, перекаты, кувырки во взаимодействии, по парам, взявшись за руки, за плечи, хороводом, змейкой. Приземления, перекаты, кувырки от толчка, броска, вращения тела. Приземления, перекаты кувырки в заданное пространство.

Тема 6. Бросание, метание, катание, ловля.

Произвольные упражнения с мячом: брать, класть, бросать, катать, ловить, подбрасывать. Метание в цель и в даль. Выполнение упражнений одной рукой, одной ногой.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ И ИГРОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Игры "Наступашки", "Петушинные бои", "Собачья борьба", "Чехарда", "Ладушки", "Растяпа", "Ворон", "Куча мала", "Вороны-воробы", "Невод", "Ремешок", "Коршун", "Белочка, орехи и куница", "Часы", "Бесстрашные самолетики", "Тараканы", "Пастух и барашек", "Деревья, летучие мыши и слоны", "Круги и акулы", "Белки и охотник", "Живые деревья", "Волшебный сад", "Кони и всадники", "Жмурки", "Слоны и моськи", "Жига", "Быки пастухи", "Воздушный налет", "Золотые ворота", "Месим тесто", "Дядюшка Федот", "Звери в домиках", "Волки и овцы", "Земля и небо", "Собачьи уголки", "Заяц без домика", "Цепи кованные".

РУКОПАШНЫЙ БОЙ

Тема 1. Захваты освобождение.

Тема 2. Борьба на поясах.

Тема 3. Борьба до касания третьей точки.

Тема 4. Удары ногами.

Тема 5. Кулачные бои.

Тема 6. Спарринги.

Тема 7. Удары руками.

3 год обучения

N п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
	Вводное занятие	2	1	1	
1	ОФП	98	20	78	Сдача контрольных нормативов
2.	Подвижные игры и игровые упражнения, основанные на казачьей культуре	94	20	74	

3.	Рукопашный бой	94	20	74	Спарринги
Итого:		288	61	227	

Содержание программы

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Тема 1. Ходьба.

Научить выполнять данное движение легко, уверенно, с правильным соотношением работы рук и ног. Ходьба с изменением темпа и направления, с переступанием через предметы. Ходьба с гимнастической палочкой на плечах, лопатках, за спиной, перед грудью, с мешочком на голове, а также с фиксированным положением рук. Ходьба с ускорением и замедлением темпа, ходьба на носках и пятках, внешней стороны стопы, с высоким поднятием бедра.

Тема 2. Бег.

Бег с высоким поднятием бедра, бег с переступанием через предметы, бег по "болотным кочкам", бег с преодолением различных препятствий, в том числе подвижных. Бег с ускорением до максимальной скорости, бег наперегонки.

Тема 3. Прыжки.

Прыжок в длину с места, в глубину, в длину с разбега, в высоту с разбега, прыжки со скакалкой.

Тема 4. Ползание, лазание.

Ползать, припадая к поверхности и перебирать руками и ногами, ползание через препятствия.

Тема 5. Приземления, перекаты, кувырки.

Приземления, перекаты и кувырки на жесткой поверхности: из положения лежа, на ленках, на корточках, стоя, с разбега, с высокой опоры. Кувырки и перекаты через препятствие, сначала опираясь на него, затем не задевая, боком, лицом, спиной. Приземления, перекаты, кувырки с места, в движении, с ходьбы, бега. Приземления, перекаты, кувырки во взаимодействии, по парам, взявшись за руки, за плечи, хороводом, змейкой. Приземления, перекаты, кувырки от толчка, броска, вращения тела. Приземления, перекаты кувырки в заданное пространство.

Тема 6. Бросание, метание, катание, ловля.

Произвольные упражнения с мячом: брать, класть, бросать, катать, ловить, подбрасывать. Метание в цель и в даль. Выполнение упражнений одной рукой, одной ногой.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ И ИГРОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Игры "Наступашки", "Петушинные бои", "Собачья борьба", "Чехарда", "Ладушки", "Растяпа", "Ворон", "Куча мала", "Вороны-воробы", "Невод", "Ремешок", "Коршун", "Белочка, орехи и куница", "Часы", "Бесстрашные самолетики", "Тараканы", "Пастух и барашек", "Деревья, летучие мыши и слоны", "Круги и акулы", "Белки и охотник", "Живые деревья", "Волшебный сад", "Кони и всадники", "Жмурки", "Слоны и моськи", "Жига", "Быки пастухи", "Воздушный налет", "Золотые ворота", "Месим тесто", "Дядюшка Федот", "Звери в домиках", "Волки и овцы", "Земля и небо", "Собачьи уголки", "Заяц без домика", "Цепи кованные".

РУКОПАШНЫЙ БОЙ

Тема 1. Захваты освобождение.

Тема 2. Борьба на поясах.

Тема 3. Борьба до касания третьей точки.

Тема 4. Удары ногами.

Тема 5. Кулачные бои.

Тема 6. Спарринги.

Тема 7. Удары руками.

Условия реализации программы

Описание материально-технического обеспечения образовательного процесса

№	Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения	
1	Защитное снаряжение для армейского рукопашного боя	2 К
2	Учебные автоматы АК -74 М	3 шт.
3	Маты гимнастические	6 шт.
4	Балалайка	1 шт.
5	Гармошка	1шт.
6	Музыкальный проигрыватель	1 шт.
7	Канат 14 метров	1 шт.
8	Обручи гимнастические	6 шт

Ожидаемые результаты

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

– управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

– технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

– планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

– излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

– представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

– измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

– оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

– организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

– бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

– организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

– характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;

– взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

– в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

– подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

– находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

– выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;

– выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

– выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Управление программой и диагностика

Результаты образовательного процесса прогнозируются в соответствии с его функциями (ценностно-ориентационной, профориентационной, образовательной, развивающей, спортивной, оздоровительной, адаптационной, диагностической), целями и задачами. Диагностика результатов учащихся осуществляется методом педагогического наблюдения.

Список литературы

1. Безруких М.М., Сонькин В.Д., Фарбер Д. А. Возрастная физиология. - М.: "Академия", 2002
2. Вайнбаум Я.С. и др. Гигиена физического воспитания и спорта. - М.: Издательский центр "Академия", 2002.
3. Виличковский Э. С. Физическое воспитание дошкольников в семье. - Киев.: Рад.шк., 1987
4. Гликман И.З. - Теория и методика воспитания. М., Владос, 2003
5. Градопольский К.В. – Бокс – изд. «Ф и С», 1965
6. Губа В.П., Дорохов Р.Н. - Спортивная морфология: учебное пособие для высших и средних специальных заведений физической культуры. М., СпортАкадемПресс, 2002. – 236с.
7. Гуржаловский А.А. - Основы теории и методики физической культуры. М., Физкультура и спорт, 1986
8. Д.Д. Синельников – Атлас анатомии человека, том 1 – издательство «Медицина» - М., 1972
9. Доман Г. Как сделать ребенка физически совершенным: Пре. с англ. - М.: АСТ, "Аквариум", 2000.
10. Е. Захаров, А.Карасев, А.Сафонов – Энциклопедия физической подготовки – «Лептос» - М., 1994
11. И.С. Соколов – Основы бокса – изд. «Советский спорт», 1994
12. Каримов А.Р. Возрастное воспитание мужчины в русской традиционной культуре. Сборник "Этнопедагогика, теория и практика". - М.: 2003
13. Каримов А.Р. Средовые механизмы трансляции культурного наследия. М.: Весник РФС 2(13) 2005.
14. Каримов А.Р. Что выбирает общество: связь поколений, преемственность или беспризорность.// "Мельниковские чтения". - Новосибирск, 2004.

15. Каримов А.Р. Этномузыкальная организация физического воспитания детей. Материалы научно-практической конференции "Народно-песенная культура: исполнительство и педагогика." - Екатеринбург, 2006.- С 58-64.
16. Мухина В.С. - Возрастная психология. М., изд. Центр «Академия», 2000
17. Пирогова Е.А. - Влияние физических упражнений на работоспособность и здоровье человека. Киев, Здоровье, 1986
18. Столяренко Л.Д. - Педагогическая психология. Ростов-на-Дону, Феникс, 2003
19. Таран Ю.Н. - Как разработать программу детского объединения. Липецк, 1997
20. Учебное пособие под ред. Курамшина Ю.Ф. и Попова В.И. - Теория и методика физической культуры. - СПбГАФК им П.Ф. Лесгафта - СПб, 1999
21. Учебное пособие под редакцией Ю.Ф. Курамшина и В.И. Попова – Теория и методика физической культуры – СПбГАФК им П.Ф. Лесгафта – СПб 1999
22. Школа программистов или опыт, который полезен всем. Тюмень, изд. «Вектор Бук», 2001