

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Средняя общеобразовательная школа № 562 Красногвардейского района
Санкт-Петербурга

ПРИНЯТО

на педагогическом совете

ГБОУ СОШ № 562

Протокол № 1

« 29.08. » 2017 года



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ГБОУ СОШ №562

Г.И. Пальченкова

«29.08.» 2017 года

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Физическое развитие детей с элементами тхэквондо»

Возраст учащихся: 7-17 лет

Срок реализации: 3 года

Разработчик:

Грозькин Николай Николаевич
педагог дополнительного образования детей

Пояснительная записка

Программа для секции «Физическое развитие детей» составлена в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании», от 13.01.93 №12-ф з и Типовым Положением об образовательном учреждении дополнительного образования детей (Постановление Правительства РФ от 07.03.95 №233), нормативными документами Министерства образования РФ и Государственного Комитета РФ по физической культуре, спорту и туризму, регламентирующим работу спортивных школ.

Направленность: физкультурно-спортивная.

Актуальность: роль физического воспитания в учебных заведениях особенно возрастает в настоящее время в условиях большого потока научной, технической и экологической информации. Современная социально-психологическая и экологическая ситуация требует большого напряжения моральных и физических сил. Систематические занятия физической культурой и спортом способствуют всестороннему гармоничному развитию личности.

Отличительные особенности: Одним из направлений физической подготовки подрастающего поколения является популярный среди молодежи государственный олимпийский вид спорта – тхэквондо (ВТФ). В данной программе используются элементы тхэквондо.

Педагогическая целесообразность. Данная программа помогает ориентироваться в направлении выбора специализации вида спорта и улучшении спортивных результатов.

Цели и задачи

Цели программы направлены на:

- формирование личности, стремящейся к всестороннему и гармоничному развитию и физическому совершенствованию;
- формирование черт характера, которые способствуют наибольшей социально-психологической адаптации ребёнка в обществе.
- выработку чувства уверенности, значительно снижающего уровень тревожности ребёнка, вместе с тем, ставящие под контроль агрессивность.

Для решения поставленных целей в период подготовки должны решаться три крупных задачи- образовательная, воспитательная и развивающая:

1. Образовательная:

- сформировать потребности, интересы, ценности;
- сформировать отношения к себе и окружающим (чувства товарищества, личной ответственности, доброжелательности и др.).
- сформировать правильную оценку красоты окружающей действительности;
- сформировать оптимальный объём технических, тактических действий и теоретических знаний;
- сформировать оптимальный уровень разносторонности технической, тактической подготовки и теоретической подготовленности;
- достигнуть оптимальной эффективности технической, тактической подготовки и теоретической подготовленности.

2. Воспитательная:

- совершенствовать творческие и эстетические возможности.
- сформировать поддержку собственного чувства чести и самолюбия;
- сформировать способность сокращения времени на принятие волевых решений;
- увеличить мощность в проявлении волевых решений;
- увеличить устойчивость волевых состояний (волевою выносливостью);

увеличить степень самостоятельности в проявлении волевых решений

3. Развивающая:

- совершенствовать творческие, познавательные возможности (внимательность, рассудительность, любознательность и др.);
- укрепить здоровье;
- совершенствовать двигательные качества (силы, гибкости, ловкости, выносливости).
- сформировать красоту позы, походки, движения;

Возраст детей, участвующих в реализации данной программы составляет 7 – 14 лет любого пола. Для начала освоения программы ребёнок может не обладать никакими способностями.

Учебный план, рассчитанный на 3-летнее обучение, предусматривает теоретическую, физическую, психологическую подготовку.

Весь учебный материал излагается по следующим этапам: начальной подготовки, учебно-тренировочный, спортивного совершенствования, что позволяет тренерам-преподавателям дать единое направление в учебно-тренировочном процессе. На каждом этапе решаются определенные задачи.

На этапе начальной подготовки:

1. Укрепление здоровья и улучшение физического развития.
2. Овладение основами техники базовых упражнений.
3. Повышение уровня общей физической подготовленности на основе занятий различными видами спорта.
4. Привитие интереса к занятиям тхэквондо.
5. Воспитание смелости, воли, решительности и др. качеств.

На учебно-тренировочном этапе:

1. Достижение всесторонней физической и функциональной подготовленности.
2. Овладение основами техники тхэквондо и других видов спорта.
3. Воспитание специальных двигательных способностей.
4. Приобретение соревновательного опыта как в тхэквондо, так и в других видах спорта.
5. Воспитание специальных психологических качеств.

На этапе спортивного совершенствования:

1. Совершенствование техники тхэквондо.
2. Воспитание специальных двигательных способностей.
3. Достижение спортивных результатов, характерных для этапа первых больших успехов.
4. Совершенствование соревновательного опыта.
5. Дальнейшее совершенствование психологических качеств.

Решение перечисленных ранее задач должно осуществляться с помощью пяти групп средств тренировки:

1. физических упражнений, гигиенических факторов (режим питания, гигиена мест, занятий, личная гигиена);
2. естественных факторов природы (солнце, воздух, вода);
3. средств ускоренного восстановления работоспособности (пассивный, активный отдых);

4. механические, температурные, медикаментозные и психорегулирующие воздействия;

Перечисленные средства тренировки могут применяться при помощи различных методов тренировки: соревновательных, специально подготовленных, облегченных, оптимальных, серийных, многосерийных.

Условия реализации программы.

Трехлетняя подготовка строится на основе следующих методических положений:

- использование общепедагогических (дидактических) принципов воспитывающего обучения: сознательности занимающихся, наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации, прочности и прогрессирувания.

Основными формами занятий в секции являются:

1. групповые занятия;
2. индивидуальные уроки тренера с отдельными спортсменами;
3. самостоятельные тренировки по индивидуальным планам и по заданию тренера;
4. лекции и беседы;
5. инструкторско-методические занятия;
6. участие в спортивных соревнованиях.

Кроме внутренних соревнований, занимающиеся должны систематически участвовать в городских, областных соревнованиях в соответствии с планом работы.

В основе планирования тренировочного процесса лежат закономерности развития спортивной формы и особенности календаря соревнований. Поскольку развитие спортивной формы зависит от уровня подготовки, то и тренировочный процесс, строится дифференцированно для этапа начальной подготовки, учебно-тренировочного этапа и этапа спортивного совершенствования.

Для этапа начальной подготовки применяется одноцикловое планирование (три периода тренировки).

Программа рассчитана на 3 года обучения для детей 7-14 лет, как девочек, так и мальчиков. Срок реализации – 3 года.

Режим занятий:

Первый год обучения составляет 144 академических часа, режим занятий – 2 занятия в неделю, каждое занятие по 2 часа.

Второй год обучения составляет 144 академических часа в год, режим занятий 2 раза в неделю, одно занятие 2 часа.

Третий год обучения составляет так же 144 академических часа в год, режим занятий 2 раза в неделю, каждое занятие по 2 часа - тренировочные нагрузки и изучение его функционального стояния.

Условия набора: на 1 год принимаются все желающие с наличием медицинской справки об отсутствии противопоказаний, на 2-й и 3-й год (добор) производится посредством тестирования.

Планируемые результаты:

Личностные результаты:

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные результаты:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;

- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

Предметные результаты:

- формирование знаний о тхэквондо и его роли в укреплении здоровья;
 - умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
 - умение вести наблюдение за показателями своего физического развития
- Данная программа делает акцент на формирование у учащихся активистской культуры здоровья и предполагает:
- потребность в систематических занятиях спортом, регулярном участии в спортивных соревнованиях, стремление показывать как можно более высокие результаты на соревнованиях;
 - умение использовать полученные знания для успешного выступления на соревнованиях;
 - спортивный образ (стиль) жизни, предусматривающий активные занятия спортом и регулярное участие в спортивных соревнованиях;
 - стремление индивида вовлечь в занятия легкой атлетикой свое ближайшее окружение (семью, друзей, коллег и т.д.).

Материально-техническое обеспечение.

Учебно - материальная база:

- Шведская стенка.
- Гимнастические маты.
- Турники.
- Мячи, теннисные мячи.
- Скакалки.
- Скамейки.
- Обручи.
- “Лапы” для ударов ногами.
- “Лапы” для ударов руками.
- “Мешки боксёрские” и “груши”.
- Утяжелители для рук.
- Защитные нагрудники (желеты).

УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

1-й год обучения

№	Тема	Количество часов		Формы контроля	
		Всего	Теоретических занятий		Практических занятий
1	Введение в программу	2	2	-	
2	Общая физическая подготовка	68	6	62	Педагогическое наблюдение
3	Специальная физическая подготовка	62	10	52	Педагогическое наблюдение
4	Участие в соревнованиях	10	5	5	Промежуточный контроль, открытое занятие
5	Итоговое занятие. Обсуждение итогов обучения	2	-	2	Промежуточный контроль. Документы общественного признания (грамоты и дипломы, благодарности)
	Всего часов	144	23	121	

УЧЕБНЫЙ ПЛАН ВТОРОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

2-й год обучения

№	Тема	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теоретических занятий	Практических занятий	
1	Общая физическая подготовка	70	8	62	Педагогическое наблюдение
2	Специальная физическая подготовка	62	10	52	Педагогическое наблюдение
3	Участие в соревнованиях	10	5	5	Промежуточный контроль, открытое занятие
4	Итоговое занятие. Обсуждение итогов обучения	2	-	2	Промежуточный контроль. Документы общественного признания (грамоты и дипломы, благодарности)
Всего часов		144	23	121	

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН
ТРЕТЬЕГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

3-й год обучения

№	Тема	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теоретических занятий	Практических занятий	
1	Общая физическая подготовка	70	8	62	Педагогическое наблюдение
2	Специальная физическая подготовка	62	10	52	Педагогическое наблюдение
3	Участие в соревнованиях	10	5	5	Промежуточный контроль, открытое занятие
4	Итоговое занятие. Обсуждение итогов обучения	2	-	2	Промежуточный контроль. Документы общественного признания (грамоты и дипломы, благодарности)
Всего часов		144	23	121	

Содержание программы

1 год обучения

1. *Введение в программу.*

Теория. Цели и задачи занятиями тхэквондо. Ознакомление с оборудованием и инвентарем. Правила охраны труда при занятиях. Основные способы страховки и самостраховки.

2. *Общая физическая подготовка.*

Теория. Значение тхэквондо, как средства укрепления здоровья. Терминология тхэквондо на корейском языке. Правила соревнований. Соблюдение санитарно-гигиенических требований во время занятий в спортивном зале.

Практика.

Бег по залу на выносливость (6 – 10 мин). Челночный бег выполняется как в обычном варианте, так и с различными стартовыми позициями (из упора присев, из упора лежа, спиной вперед, лежа на спине ногами/головой вперед и т.д.). 24 Прыжки опорные и с двух ног через партнера и предметы. Вис на перекладине на прямых и согнутых руках. Подтягивание на перекладине прямым и обратным хватом из положения виса или с упором ног на низкой перекладине. Подъемы ног согнутых в коленях из положения виса на перекладине. Сгибания рук в упоре лежа от пола на ладонях выполняются таким образом, чтобы в нижней точке расстояние от груди до пола составляло не более 5 см. Подъемы туловища выполняются из положения лежа на спине, руки находятся за головой, корпус поднимается в вертикальное положение. Подъемы ног выполняются из положения лежа на спине, руки вытянуты на полу параллельно туловищу, ноги поднимаются на угол 90 градусов относительно пола. Одновременные подъемы ног и туловища (книжечка) из положения лежа на спине. Приседания и выпрыгивания вверх из положения присев (колени к груди, в стороны, с прогибом в спине). Упражнения на гибкость наклоны вперед из положения стоя и сидя на полу с разным исходным положением ног. Различные виды выпадов с наклонами. Махи ногами. Прыжки через скакалку выполняются на двух ногах либо на количество раз без остановок, либо на время. Упражнения типа «тележка» один партнер становится в упор лежа, второй берет его за ноги и таким образом они передвигаются по залу. Ученик, который стоит на руках, может двигаться шажками и прыжками. Гусиный шаг выполняется как шагом (прыжками) в положении присев без помощи рук (кулаки у лица, локти прижаты, либо руки за головой).

3. *Специальная физическая подготовка.*

Теория. Различные способы двигательной деятельности. Правила выполнения общеразвивающих упражнений и специальных упражнений.

Практика.

Упражнения на координацию, например, координационные прыжки, построенные по принципу различных движений рук и ног (левая рука в сторону, правая вперед, ног и в стороны и т.д.). Упражнения с теннисными мячами на ловкость ловля мячей двумя и одной рукой от пола, от партнера. Взрывные выносы коленей и ног (махи ногами) передней (задней ногой), ноги на время, либо сериями под счет. Прыжки через ноги партнера со сменой спарринговой стойки. Бег с высоко поднятыми коленями (ногами) на месте и в движении с высокой частотой. Бег змейкой Упражнения у стены на различные фазы ударов ногами, изучаемых на этом этапе.

4. Участие в соревнованиях

Практика. Участие в соревнованиях. Контрольное тестирование.

5. Итоговое занятие

Практика. Заключительное занятие первого года обучения. Закрепление навыков. Подведение итогов работы в течение учебного года. Награждение победителей и призеров соревнований

2 год обучения.

Общая физическая подготовка.

Теория. Ознакомление с правилами спортивных игр по футболу, волейболу, баскетболу, гандболу. Основные навыки и умения игры в футбол, волейбол, баскетбол, гандбол.

Практика.

Проведение спортивных игр по футболу, волейболу, баскетболу, гандболу. Подвижные игры и эстафеты для развития быстроты, ловкости, выносливости. К упражнениям, использованным в предыдущем разделе добавляются следующие. Бег по залу с обгоном сзади бегущего всего строя по внешнему радиусу. Прыжки через предметы на 4-х и 3-х точках опоры. Подъемы ног к перекладине из положения виса. Сгибания рук в упоре лежа на различных поверхностях (кисти и кулаки), с прыжком и без, с различным положением рук (близком, дальнем, ассиметричным). Ножницы – попеременное движение ног в вертикальной и горизонтальной плоскости, сидя на полу в положении «уголок» (корпус относительно плоскости пола под углом 90 градусов, ноги оторваны от пола). Упражнения на гибкость описанные в предыдущих разделах могут выполняться также с партнером. Прыжки через скакалку со сменой стойки. Упражнения типа «тележка» с преодолением препятствий (например, партнера стоящего в упоре лежа, либо лежащего на полу сгруппировавшись). Гусиный шаг можно выполнять с ударами рук.

Специальная физическая подготовка.

Теория. Ознакомление с основными элементами техники, тактики и правилами соревнований по футболу, волейболу, баскетболу, гандболу, двухсторонние игры.

Практика.

Упражнения на координацию, например, координационные прыжки, построенные по принципу различных движений рук и ног (левая рука в сторону, правая вперед, ног и в стороны и т.д.). Упражнения с теннисными мячами на ловкость ловля мячей двумя и одной рукой от пола, от партнера. Взрывные выносы коленей и ног (махи ногами) передней (задней ноги), ноги на время либо сериями под счет. Прыжки через ноги партнера со сменой спарринговой стойки. Бег с высоко поднятыми коленями (ногами) на месте и в движении с высокой частотой. Упражнения у стены на различные фазы ударов ногами, изучаемых на этом этапе. Махи ногами через руку выполняются, передвигаясь вдоль строя спортсменов с вытянутыми руками. Паровоз – при выполнении этого упражнения половина группы становится в колонну либо в две в шахматном порядке с лапами (ракетками, переносными макиварами), а вторая половина 26 группы на скорость проходит с ударами ног (рук) по лапам. В этом упражнении можно отрабатывать как одиночное выполнение ударов (например, круговой удар ногой), так и комбинации (например, круговой + обратный круговой с разворотом). Работа на скорость на лапы (ракетки, макивары) на месте и в движении одиночными ударами (круговые удары ногами) либо комбинациями (боковой + боковой удар ногой с разворотами). Упражнения с сопротивлением с поясами – один из партнеров удерживает второго за пояс, второй выполняет беговые упражнения лицом либо спиной вперед, с обычным бегом, с высокоподнятыми коленями. Также могут выполняться прыжки на одной ноге и скольжения в фазах заряда на различные удары ногами.

Участие в соревнованиях

Практика. Участие в соревнованиях. Контрольное тестирование.

Итоговое занятие

Практика. Заключительное занятие первого года обучения. Закрепление навыков. Подведение итогов работы в течение учебного года. Награждение победителей и призеров соревнований

3 год обучения.

Общая физическая подготовка.

Теория. Предупреждение травматизма, обеспечение безопасности жизни и здоровья. Гигиена поведения в зале. Значение тхэквондо, как средства укрепления здоровья. Терминология тхэквондо на корейском языке. Отработка на практике знаний правил соревнования тхэквондо.

Практика.

К упражнениям, использованным в предыдущих разделах, добавляются следующие: Бег обычный и с высоко поднятыми коленями. Прыжки в высоту и в длину через препятствия в фазах заряда ударов ногами. Подтягивание на перекладине за голову. Сгибания рук в упоре лежа между 2-х скамеек. Сгибание рук на брусках. Подъемы туловища с закрепленными ногами с последующим выпрямлением в полный рост. Упражнения на гибкость - добавляются упражнения с партнером у стены на поднятие ног. 27 Прыжки через скакалку двойные и тройные. Упражнения типа «тележка» Прыжки через нескольких партнеров и из положения присев. Разгибание и сгибание ног лежа – выполняются с партнером, который упирается в стопы ног, выполняющего упражнение, через переносную макивару и оказывает противодействие собственным весом.

Специальная физическая подготовка.

Теория. Техника выполнения упражнений для развития специальной ловкости, быстроты, силы и выносливости, методические приемы обучения техники ударов, защит и контрударов.

Практика.

Упражнения у стены на различные фазы ударов ногами, изучаемых на этом этапе. Махи ногами через руку выполняются, передвигаясь вдоль строя спортсменов с вытянутыми руками. Паровоз – при выполнении этого упражнения половина группы становится в колонну либо в две в шахматном порядке с лапами (ракетками, переносными макиварами), а вторая половина группы на скорость проходит с ударами ног (рук) по лапам. В этом упражнении можно отрабатывать как одиночное выполнение ударов (например, круговой удар ногой), так и комбинации (например, круговой + обратный круговой с разворотом). Работа на скорость на лапы (ракетки, макивары) на месте и в движении одиночными ударами (круговые удары ногами) либо комбинациями (боковой + боковой удар ногой с разворотами). Упражнения с сопротивлением с поясами – один из партнеров удерживает второго за пояс, второй выполняет беговые упражнения лицом либо спиной вперед, с обычным бегом, с высокоподнятыми коленями. Также могут выполняться прыжки на одной ноге и скольжения в фазах заряда на различные удары ногами. Упражнения с сопротивлением партнера – первый номер пытается выполнить удар ногой, второй удерживает ногу на полу.

Участие в соревнованиях

Практика. Участие в соревнованиях. Контрольное тестирование.

Итоговое занятие

Практика. Заключительное занятие первого года обучения. Закрепление навыков. Подведение итогов работы в течение учебного года. Награждение победителей и призеров соревнований

Методическое обеспечение программы.

Методическое обеспечение программы осуществляется на основе описание ценностных ориентиров содержания программы, методик проведения занятий, учебно-методического комплекса

Ценностные ориентиры программы

Содержание программы направлено на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений;
- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой;
- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Способ проверки результативности.

Способом проверки результата обучения являются повседневное систематическое наблюдение за учащимися и собеседование. Это позволит определить степень самостоятельности учащихся и их интереса к занятиям, уровень культуры и мастерства.

Формы занятий

Форма занятий – групповая и индивидуальная.

Форма подведения итогов реализации общеобразовательной программы.

Контрольные испытания.

Проводятся по общей и специальной физической подготовке, один раз в конце учебного года в виде соревнования.

Методика проведения занятия

Последовательность обучения техническим действиям. Формирование стиля выполнения движений и индивидуальных особенностей демонстрации передвижений, ударов, блоков. Выполнение движений в проявлении энергий пяти стихий, под музыку и в различных художественных образах. Специфика передвижений в тхэквондо, положение тела при выполнении стоек, расслабление и напряжение мышц, ритмичность движений, чередование ускорений и торможений, значение каждого движения и реальность выполнения движений в физическом развитии детей с элементами тхэквондо.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

Для учащихся:

1. Волков В.М., Филин В.П. Спортивный отбор. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 75с.
2. Волков Л.В. Обучение и воспитание юного спортсмена. – Киев: Здоров'я, 1984. – 144с.
3. Годик М.А. Спортивная метрология. – М.: Физкультура и спорт, 1998. – 192с.
4. Детская спортивная медицина / Под ред. С.В. Тихвинского и С.В. Хрущева.- М.: Медицина, 1980. – 439с.
5. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. - Киев: Олимпийская литература, 1999. – 320 с.
6. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. – М.: Физкультура и спорт, 1977. – 280 с.
7. Попов Г.В. Боевые единоборства народов мира.-М: Международные отношения, 1993г.-С38-41.
8. Оранский И.В. Восточные единоборства.-М:Советский спорт,1990г.-С13-17.
9. Федулов С.М., Цой Мен Чер, Основы и принципы тхэквондо НПО «Ориус» 1991г.
10. Верхошанский Ю.В., Основы специальной физической подготовки спортсменов М:Физкультура и спорт, 1998г.С67-70.

Для преподавателей:

1. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я. Набатниковой. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 208с.
2. Платонов В.Н. Теория и методика спортивной тренировки. – Киев: Высшая школа, 1994. – 352с.
3. Система подготовки спортивного резерва / Под ред. В.Г. Никитушкина. – М., 1994. – 320с.
4. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 255с.
5. Хрущев С.В., Круглый М.М. Тренеру о юном спортсмене. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 157с.
6. Под общей редакцией В.Г. Никитушкина. Система подготовки спортивного резерва. М., 1994.
7. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте: учебник для вузов физического воспитания и спорта. Киев «Олимпийская литература», 1997.
8. Журналы «Теория и практика физической культуры», «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка».
9. Дубровский В.И. Реабилитация в спорте. М., ФиС, 1991.
10. Пилоян Р.А., Суханов А.Д. Многолетняя подготовка спортсменов-единоборцев. М., Физкультура и спорт, 1999.
11. Хрипкова Л.Г. Возрастная физиология. М., Просвещение, 1988.
12. Алексеев А.В. Себя преодолеть. М., ФиС, 1985.
13. Станкин М.И. Психолого-педагогические основы физического воспитания. М., Просвещение, 1987.
14. Деркач А.А., Исаев А.А. Педагогика и психология деятельности организатора спортивного спорта. М., Просвещение, 1985.