**2-02**

**Муниципальное казенное учреждение дополнительного образования**

**детско-юношеская спортивная школа №5 МО г.-к. Анапы**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

УТВЕРЖДАЮ ПРИНЯТА

Директор МКУ ДО ДЮСШ №5 Решением

МО г.-к. Анапа педагогического совета

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ А.В. Ким протокол №\_\_ от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2018г.

« \_\_ » \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2018 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ**

**ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**по**

**ТАНЦЕВАЛЬНОМУ СПОРТУ**

Срок реализации – 1 год

Программа разработана в соответствии с федеральным государственным стандартом спортивной подготовки по виду спорт танцевальный спорт

От 26.12.2014 года № 1077

г.-к. Анапа

2018

**Структура программы**

1.Пояснительная записка …… …………………………………… 3 стр.

2.Годовой учебный план …….…….……………………….. ….. 6 стр.

3.Содержание программы ….. ….. ……………………………... 8 стр.

4.Методическое обеспечение и условия

реализации программы ………... ……………………………….. 16 стр.

5. Литература …………… ……………………………………… 19 стр.

**1.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Дополнительная общеразвивающая программа по танцевальному спорту является дополнительной общеобразовательной программой в области физической культуры и спорта.

Программа составлена и предназначена для тренеров-преподавателей, педагогов и руководителей учреждений дополнительного образования и является государственным документом учебно-тренировочной и воспитательной работы.

Необходимость разработки данной программы стала актуальной в связи с появлением всё большего количества детей младшего школьного возраста, желающих заниматься танцевальным спортом.

Танцевальный спорт признан видом спорта, так как он требует от танцора таких качеств, которые свойственны большинству видов спорта.

В основу программы положены нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке, научные и методические разработки, применяемые для начальной спортивной подготовки детей младшего школьного возраста.

Программа содержит научно-обоснованные рекомендации по структуре и организации учебно-тренировочного процесса на различных этапах многолетней подготовки.

Программный материал объединен в целостную систему спортивной подготовки и воспитательной работы, преследует **цель**: содействовать всестороннему, гармоничному физическому развитию и укреплению здоровья детей.

 Для достижения этой цели решаются следующие **задачи:**

- привлечь максимально возможное число детей, подростков и молодежи к занятиям танцевальным спортом, формирование у них устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям спортом и здоровому образу жизни;

- содействовать укреплению здоровья;

 к систематическим занятиям спортом;

- расширение диапазона двигательных умений и навыков;

- повышения уровня общей и специальной физической подготовленности в соответствии со спецификой танцевального спорта;

- формирование первичных навыков судейства по танцевальному спорту и инструкторской деятельности;

- привитие знаний о режиме дня, личной гигиене, значении занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья;

- воспитание нравственных, интеллектуальных и волевых качеств, а также навыков культуры поведения.

 В программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию учебно-тренировочной работы, по отбору, комплектованию учебных групп в зависимости от возраста, уровня развития физических качеств и от специфических особенностей занимающихся.

В группы СО принимаются лица от 7 лет и старше, пригодные по здоровью, изъявившие желание заниматься этим видом спорта. Зачисление учащихся в спортивно-оздоровительные группы проводится на основе заявления от родителей (законных представителей) и предъявления медицинского заключения.

Учебный план, рассчитанный на 1 год обучения , состоит из 4 циклов: 1-3 циклы – по 3 месяца каждый и четвертый цикл – 1,5 месяца.

Освоение программы считается успешным, если пройден 1 цикл.

Основными **формами** занятий являются: групповые практические занятия по дзюдо; индивидуальные уроки тренера с отдельными спортсменами; самостоятельные тренировки по заданию тренера (домашние задания); лекции и беседы; просмотр учебных кинофильмов и соревнований; участие в соревнованиях.

**Режим образовательного процесса**

**и наполняемость учебных групп:**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапыподготовки | Возраст для зачисления | Год обучения | Минимальное число учащихся в группе | Максимальное количество учебных часов в неделю | Количество занятий в неделю | Количество часов в год |
| СО | от 7 лет | 1 | 10 | 6 | 3 | 252 |

 С целью большего охвата занимающихся максимальный объем тренировочной нагрузки на группу в неделю **может быть снижен**, **но не более чем на 10%** от годового объема и не более чем **на 2 часа в неделю** с возможностью увеличения в каникулярный период, **но не более чем на 25%** от годового тренировочного объёма.

 Учебный план разрабатывается из расчета 42 недели тренировочных занятий в условиях школы.

**Ожидаемые результаты:**

1. Ребенок научится выполнять упражнения, предназначенные для укрепления основных физических качеств, в объёме, заданном программой.
2. Станет более здоровым.
3. Приобретет интерес к систематическим занятиям танцами.

4.Выработает настойчивость, самодисциплину, волю, смелость и решительность.

5.Получит первый соревновательный опыт.

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности учащихся являются: выполнение контрольных нормативов по общей и специальной подготовке; овладение теоретическими знаниями.

Для подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы, кроме внутренних соревнований, занимающиеся могут в зависимости от показываемых результатов участвовать в городских и областных соревнованиях в соответствии с планом работы спортивной школы.

Учебный материал программы представлен в разделах, отражающих тот или иной вид подготовки танцоров: теоретическую, общую физическую, специальную физическую, технико-тактическую, психологическую и соревновательную. Кроме этого, представлены разделы, в которых раскрывается содержание врачебного и медицинского контроля, а также контрольные нормативы по физической и технической подготовке.

Указанные разделы программы взаимосвязаны и предполагают воспитание гармонически развитых людей.

 **Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности учащихся являются:**

По общей физической подготовке*:*

 Освоить программный материал.

По специальной физической подготовке*:*

 Выполнение на оценку специальных упражнений

По технико-тактической подготовке*:*

Знать и уметь выполнять основные элементы техники и тактики в соответствии с программным материалом.

По психологической подготовке*:*

Соблюдение режима дня. Ведение дневника самоконтроля.

Выполнение упражнений различной трудности, требующих проявления волевых качеств.

По теоретической подготовке*:*

Знать и уметь применять на практике программный материал, соответствующий спортивно – оздоровительному этапу.

**2. ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

**2.1.Учебно-тематический план**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п\п | Наименование разделов | Всего часов | Количество часов учебных занятий |
| Теоретические | Практические |
| 1 | Теоретическая подготовка | 20 | 20 |  |
| 2 | ОФП и СФП | 50 |  | 50 |
| 3 | Избранный вид спорта | 127 |  | 127 |
| 4 | Другие виды спорта и подвижные игры | 15 |  | 15 |
| 5 | Технико–тактическое мастерство и психологическая подготовка | 25 |  | 25 |
| 6 | Самостоятельная работа | 15 |  | 15 |
| 7 | Участие в соревнованиях |  |  |  |
| 8  | Медицинское обследование | Справка |
| Итого: | 252 | 20 | 232 |

**2.2.Примерный план – график распределения учебных часов для спортивно – оздоровительной группы по танцевальному спорту**

**(на 42 недели учебно–тренировочных занятий)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание занятий** | **Месяцы** | **Всего часов** |
| **9** | **10** | **11** | **12** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** |  |
| **Теоретическая подготовка** | 3 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |  | 20 |
| **ОФП и СФП** | 5 | 5 | 5 | 5 | 3 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 2 | 50 |
| **Избранный вид спорта**  | 13 | 13 | 12 | 13 | 10 | 10 | 13 | 13 | 10 | 12 | 8 | 127 |
| **Другие виды спорта и подвижные игры** | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 | 1 |  | 15 |
| **Технико-тактическое мастерство и психологическая подготовка**  | 1 | 2 | 3 | 2 | 2 | 5 | 2 | 2 | 3 | 3 |  | 25 |
| **Самостоятельная работа** | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 | 1 |  | 15 |
| **Участие в соревнованиях** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Медицинское обследование** | Справка |

 **26 26 24 26 18 24 26 26 22 24 10 252**

**3.СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

 **3.1.Гигиенические и санитарные требования к проведению тренировочных занятий**

 В процессе занятий с учащимися 7-9 летнего возраста необходимо соблюдать требования к условиям организации занятий. Любая деятельность, а особенно физическая, может осуществляться лишь под непосредственным контролем и наблюдением со стороны преподавателя.

В спортивном зале и на спортивной площадке должны быть созданы **условия,** обеспечивающие охрану жизни и здоровья детей:

1. Всё оборудование должны быть надежно закреплены; оборудование, инвентарь, наглядные пособия должны устанавливаться и размещаться с учетом их полной безопасности и устойчивости, исключающей возможность падения.

2. Инвентарь, используемый детьми, необходимо располагать на высоте, не превышающей уровня груди.

3. Помещение, в котором организуется физкультурная деятельность, должно быть чистым, светлым, хорошо проветриваемым; освещенность должна соответствовать установленным санитарно-гигиеническим нормам.

**Категорически запрещается** привлекать детей к труду, представляющему угрозу инфицирования (уборка зала).

Преподаватель должен соблюдать **требования** к оборудованию и материалам:

1. Оборудование, которым пользуются дети, должно по своим размерам соответствовать их возрастным показателям. В пользовании детям даются только исправные и безопасные предметы.

**Запрещается** использование в работе оборудования и инструментов, предназначенных для взрослых.

2. Все оборудование и инструменты должны быть аккуратно, удобно и рационально размещены, содержаться в чистом, исправном состоянии.

3. Все колющие, режущие предметы должны храниться в недоступном для детей месте.

**3.2. Требования к методике руководства физкультурной деятельностью**

1. Обучая детей различными умениями и навыками, приемами выполнения движений, преподаватель должен обеспечить правильный показ движения.
2. При организации занятия следить за тем, чтобы дети самовольно не использовали снаряды и тренажеры.
3. Не допускать нахождения детей в зале без присмотра, следить за организованным входом и выходом детей из зала.
4. При проведении занятия следить за правильным выбором места проведения так, чтобы в поле зрения находились все дети.
5. При выполнении упражнений с предметами следить за достаточным интервалом и дистанцией между детьми.
6. Осуществлять постоянный контроль сохранения правильной позы и осанки детей во время занятия.
7. Наблюдать за состоянием детей, не допускать их переутомления.
8. В случае появления внешних признаков переутомления преподаватель предлагает ребенку отдохнуть, а затем переключиться на более спокойную деятельность.
9. Преподаватель в обязательном порядке знакомит детей с правилами поведения на занятии и систематически контролирует их выполнение.

**3.3. Техника безопасности**

Для организации занятий, укрепляющих здоровье учащихся, важно неукоснительно соблюдать технику безопасности и содействовать профилактике травматизма среди занимающихся.

Основные причины травматизма детей на занятиях физическими упражнениями:

1. Нарушение правил организации занятий:

• проведение занятий с большим числом детей на одного преподавателя, чем полагается;

• нахождение детей в зале без присмотра преподавателя и неорганизованный вход и выход из зала;

• самовольный доступ к снарядам и тренажерам;

• неправильный выбор преподавателем места при проведении занятия, когда часть детей находится вне его поля зрения;

2. Нарушения в методике преподавания:

• форсированное обучение сложным, связанным с риском и психологическими трудностями для ребенка упражнениям без достаточной его подготовленности;

• чрезмерная нагрузка на ребенка в ходе занятия, связанное с этим значительное утомление, приводящее к снижению концентрации внимания;

• излишнее эмоциональное возбуждение, вызванное выполнением сложных упражнений, игр, эстафет.

3. Нарушение санитарно-гигиенических условий и формы одежды:

• недостаточная освещенность зала для занятий;

• отсутствие вентиляции;

• неудобная, сковывающая движения и затрудняющая теплообмен одежда;

• посторонние колющие предметы на одежде;

• цепочки, тесемки;

4. Отсутствие систематического врачебного контроля физического состояния детей:

• чрезмерность нагрузки для детей, недавно перенесших заболевания;

• отсутствие систематической диспансеризации детей;

• отсутствие сведений о хронических заболеваниях и травмах.

5. Недооценка значения страховки, помощи:

• неправильная страховка или ее отсутствие при выполнении сложных упражнений, при выполнении основных видов движений.

6. Нарушение техники безопасности, неудовлетворительное состояние мест занятий, инвентаря, оборудования:

• неровности пола, щели;

• отсутствие в легкодоступном месте аптечки первой медицинской помощи.

**3.4. Врачебный и педагогический контроль в системе занятий**

 Основными задачами медицинского обследования является контроль за состоянием здоровья, привития гигиенических навыков и и привычки неукоснительного выполнения рекомендаций врача.

Контроль физического воспитания детей дошкольного и школьного

возрастов включает следующие показатели:

1. Динамическое наблюдение за состоянием здоровья и физическим развитием детей. С целью осуществления индивидуального подхода при назначении различных средств физического воспитания выделяются две группы детей:

Ι - основная группа, не имеющая никаких медицинских и педагогических противопоказаний и ограничений для занятий физической культурой.

ΙΙ - ослабленная группа, имеющая ограничения временного характера в величине и интенсивности физической нагрузки и объеме закаливающих мероприятий.

2. Медико-педагогические наблюдения за организацией двигательного режима определяются методикой проведения и организацией занятий физическими упражнениями и их воздействием на организм ребенка.

3. Контроль за санитарно-гигиеническим состоянием мест проведения занятий, физкультурного оборудования, спортивной одежды и обуви.

4. Санитарно-просветительская работа по вопросам физического воспитания дошкольников и младших школьников среди персонала учреждения и родителей.

 **3.5.Практический раздел**

3.5.1. СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

В процессе занятий с учащимися среди средств физического воспитания выделяют гигиенические факторы, естественные силы природы, физические упражнения.

Гигиенические факторы играют важную роль в физическом воспитании. Они включают в себя режим дня, занятий, сна, бодрствования, питания, а также гигиену одежды, обуви, зала.

Естественные силы природы (солнце, воздух, вода) повышают функциональные возможности и работоспособность организма.

Физические упражнения включают в себя основные движения, общеразвивающие упражнения, подвижные игры, упражнения самбо.

* + 1. ПРОГРАММА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 6-9 ЛЕТНЕГО ВОЗРАСТА.
1. Теоретическая подготовка

Темы:

1. История возникновения и развития танца.
2. Физическая культура и спорт.
3. Закаливание организма
4. Строение и функции организма
5. Спортивная тренировка
6. Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта
7. Экипировка. Инвентарь. Оборудовение
8. Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке

 2. Общая физическая подготовка (ОФП):

 1. Прыжки в длину с места.

Испытуемый встает у стартовой линии, исходное положение – ноги параллельно, совершает прыжок.

 2.Челночный бег 3х10 выполняется с максимальной скоростью. Время фиксируется до десятой доли секунды.

 3. Подтягивание на перекладине из виса оценивается при выполнении спортсменом максимального количества раз хватом сверху, и.п. вис на перекладине, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах. Подтягивание защитывается при положении, когда подбородок находится выше уровня перекладины.

 4. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется максимальное количество раз. И.П. упор на горизонтальной поверхности , руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляют единую линию.

 Оценивается знание терминологии танцевального спорта, умение правильно выполнять все элементы.

 Педагогический контроль включает также и показатели тренировочной и соревновательной деятельности, исходный уровень состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности, функциональных возможностей и динамика этих показателей.

 Программный материал для практических занятий в спортивно-оздоровительной группе.

 Работа в группе осуществляется по материалу игровых и развивающих танцев. Основная направленность занятий в этих группах является формирование двигательных навыков, развитие физической и функциональной подготовленности.

Теоретическая подготовка в данных группах проводится в виде коротких бесед в начале учебно-тренировочного занятия или его процесса в паузах отдыха.

Изучаются следующие темы:

Личная гигиена.

Правила проведения и техника безопасности

Основные аспекты развития танцевального спорта в России и за рубежом.

Основы терминологии танцевального спорта.

 Техническая подготовка.

На начальном этапе осваиваются танцы: « Полька», « Утята», « Диско», основы движения латиноамериканской программы: « Ча-ча ча», европейской программы: « Вальс»

 В дальнейшем происходит изучение движений в танцах «Самба», « Ча-ча-ча», медленный вальс, венский вальс, Квикстеп.

3 .Специальная физическая подготовка ( СФП)

- специальные упражнения для согласования движений с музыкой;

- музыкально-подвижные игры: «Отгадай, чей голосок», «Найди свое место», « Нитка-иголка», « Совушка»;

-танцевальные шаги ( Мягкий, высокий, высокий на носках.);

- гибкость;

Упражнения для стоп;

Упражнения для развития гибкости спины : «Лодочка», «Лягушка»,

« Мостик»;

- упражнения на чувство ритма;

- Элементы классического танца.

4.Безопасность жизнедеятельности

Создавать благоприятные условия пребывания детей в спортивной школе, исключающие возможность перегрузки, перенапряжения нервной системы, травматизма, переутомления;

Формировать у детей понимание важности безопасного поведения, соблюдения необходимых норм при действиях с травмоопасными предметами, правила поведения на улице и в транспорте, во время прогулки на природе;

Знакомить детей с правилами, ограничивающими контакты с незнакомыми людьми, с больными; обучать детей основам правильного поведения при встрече с бездомными и незнакомыми животными;

Обучать детей умению ориентироваться на дорогах, при переходе улиц, перекрестков;

Формировать у них установку на то, принимать пищу можно только в специально предназначенных для этого местах;

Формировать у детей представление об опасности сбора неизвестных растений;

Инициировать знание ребенком адреса своего места жительства и умения при необходимости обратиться за помощью к сотруднику милиции.

**4. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ И УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

**4.1. Дозирование нагрузки на занятиях**

Физическая нагрузка - это двигательная активность учащихся, которая сопровождается повышенным, относительно состояния покоя, уровнем функционирования систем организма.

Внешняя сторона нагрузки относится интенсивность, с которой выполняется упражнение и ее объем.

Внутренняя сторона физической нагрузки определяется теми функциональными изменениями, которые происходят в организме учащихся вследствие влияния определенных внешних сторон нагрузки.

Преподавателю, работающему с воспитанниками, следует избегать возникновения перегрузок у занимающихся.

Причины перегрузок:

- ошибки в методике занятий с учащимися;

- нарушение здорового образа жизни ребенка;

- неблагоприятное влияние окружающей среды;

- нарушение здоровья.

* 1. **Развитие психофизических качеств**

Развитие основных психофизических качеств происходит в тесной связи с формированием двигательных навыков. Упражнения, направленные на развитие психофизических качеств, применяются в строгой последовательности, включаются в разные формы двигательной деятельности, в том числе в самостоятельную двигательную деятельность ребенка на прогулке.

Развитие быстроты движений

Быстрота - это способность совершать двигательные действия в минимальный для данных условий отрезок времени.

Развитию быстроты способствуют подвижные игры, в которых подача определенного сигнала или игровая ситуация побуждают ребенка изменить скорость движения. В этот момент у ребенка формируется двигательная реакция на направление и скорость движущегося игрока с учетом расстояния и времени его приближения. Развитие быстроты влияет на подвижность нервных процессов, формирование пространственных, временных и пространственно- временных оценок, позволяет ребенку ориентироваться в изменяющихся условиях окружающей обстановки.

Развитие силы

Общеразвивающие упражнения, укрепляющие основные мышечные группы и позвоночник, направлены на постепенное развитие силы.

Развитие выносливости

 Выносливость рассматривается как способность организма выполнять мышечную работу небольшой и средней интенсивности в течение продолжительного времени в соответствии с уровнем физической подготовленности. Выносливость как способность к длительной мышечной работе небольшой интенсивности позволяет укрепить организм ребенка и в первую очередь сердечно-сосудистую, дыхательную, костно-мышечную систему, что оказывает благоприятное воздействие на физическое и психическое здоровье, в целом способствует его всестороннему гармоничному развитию.

Развитие гибкости

Гибкость - морфофункциональное свойство опорно-двигательного аппарата, характеризующее степень подвижности его звеньев. Гибкость определяется эластичностью мышц и связок, детерминирующих амплитуду движений.

Стрейтчинг - это специально разработанная система упражнений, направленных на совершенствование гибкости и подвижности в суставах, а вместе с тем и на укрепление этих суставов, тренировку мышечно-связочного аппарата с целью улучшения эластических свойств, создание прочных мышц и связок.

Развитие ловкости

Ловкость - способность быстро овладевать новыми движениями, быстро перестраивать деятельность в соответствии с требованиями изменяющейся обстановки.

В качестве методических приемов для развития ловкости рекомендуется:

• применение упражнений с необычными исходными положениями;

• зеркальное выполнение упражнений;

• изменение скорости и темпа движений;

• варьирование пространственных границ, в которых выполняется упражнение;

• усложнение дополнительными движениями.

Для развития ловкости у учащихся, рекомендуются подвижные игры, общеразвивающие упражнения с предметами, изучение новых упражнений.

* 1. **Формирование личностных качеств учащихся.**

1. Развитие эмоционально-волевой сферы, связанной с процессом физического воспитания с применением начальных форм упражнений самбо.

Выделяется ряд этапов.

• выполнение требований преподавателя (дисциплинированность, трудолюбие, помощь окружающим).

• отделение собственной деятельности от деятельности взрослых.

• восприятие деятельности взрослых как образца для подражания (осознание необходимости соблюдения гигиены, режима дня).

• появление мотивов действий по образцу, направленных на удовлетворение возникающих потребностей, что содействует проявлению личного поведения.

• ориентировка на собственные поступки, их оценка.

Ребенка необходимо учить психологическим механизмам управления своим настроение, что достигается за счет трудолюбия, собранности, уважения к окружающим.

2. Формирование самооценки.

Этапы формирования.

• проявление способности самостоятельно оценивать свои поступки по полярному принципу: хорошо - плохо.

• проявление способности к самооценке не только поступков, но и эмоциональных состояний.

Тренер-преподаватель, проводящий занятия с воспитанниками, должен учитывать, что для формирования у занимающихся адекватной самооценки необходимо соблюдать ряд условий: отказ от обобщающих заключений о поведении ребенка; от невыгодных сравнений ребенка с другими детьми; необходимость создания ситуаций успеха в физкультурной деятельности.

3. Формирование первоначальных нравственных представлений.

Предусматривается формирование представлений о добре, зле, красивом и некрасивом, хорошем и плохом. Нужно акцентировать внимание на профилактике вредных привычек.

В формировании нравственных представлений учащихся в процессе реализации начальных форм упражнений дзюдо, особая роль принадлежит вырабатыванию навыков дисциплинированного, культурного, гуманного поведения.

1. **ЛИТЕРАТУРА**

1. Белкин А.С. Основы возрастной педагогики/ Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. - М.: Академия, 2008. – 192 с.

2. Эйгминас П.А. Самбо: первые шаги. – М.: Физкультура и спорт, 1992.

3. Здоровьеформирующее физическое развитие: Развивающие двигательные программы для детей 5-6лет: Пособие для педагогов дошк. учреждений. - М.: Владос, 2001. -336с.

4. Теория и методика физического воспитания/ Под ред. Т.Ю. Круцевич. - Киев: Олимпийская литература, 2003. - 423с.

5. Янкелевич Е.И. Физическое воспитание детей от 0 до 7 лет. - М.: Физкультура и спорт, 1999. - 206с.

6. Масименко А.М. Основы теории и методики физической культуры .-М., 2001.- 319с.

7. Савенков А.И. Ваш ребенок талантлив: Детская одаренность и домашнее обучение.- Ярославль: Академия развития, 2002. – 352 с.

8. Солодков А.С., Сологуб Е.Б. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: Учебник. Изд. 2-е. испр. и доп. – М.: Олимпия Пресс, 2005. – 258 с.

9.Организация врачебного контроля и медицинского обеспечения спортивных школ, Департамент по ФК и С.- Краснодар, 2006г.

10. Гаткин Е.Я. Букварь самбиста. – М.: Лист, 1997.

11. Чумаков Е.М. 100 уроков самбо. – М.: Фаир - Пресс, 1998.