муниципальное автономное образовательное
учреждение дополнительного образования
«Центр детского творчества»

Принята на
педагогическом совете
Протокол № 2
«23 » мая 2025г.

Утверждаю
директор МАОУДО «ЦДТ»
_____ М.А. Шульман
Приказ № 95/5-2 от 23.05.2025г.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат:
18C4F838444064D98D9E34B03A3F7053
Владелец: Шульман Мария Анатольевна
Действителен: с 25.07.2024 до 18.10.2025

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА «БОЕВОЕ САМБО»

Направленность: физкультурно-спортивная
Уровень: начальное обучение
Возраст обучающихся: 7-10 лет
Срок реализации: 2 год обучения

Составитель:
Егоров Егор Сергеевич,
педагог дополнительного образования

г. Биробиджан,
2025г.

Пояснительная записка.

Программа «Боевое самбо» является дополнительной общеобразовательной общеразвивающей, которая направлена на учебно-тренировочный процесс обучающихся, занимающихся в спортивном клубе МАОУДО «ЦДТ» по направлению «Боевое самбо».

Направленность программы - физкультурно-спортивная.

Форма обучения – очная.

Срок реализации программы - 144 часов.

Уровень освоения программы - базовый.

Возраст детей*:* данная программа предназначена для детей 7-10 лет.

Количественный состав обучающихся: группа 10-12 человек.

Режим занятий: занятия проводятся 2 раза в неделю продолжительностью 2 часа, всего 4 часа в неделю.

Основная форма проведения занятий - групповая. Применение групповых форм работы целесообразно использовать при разделении группы на подгруппы по степени освоения учебного материала. Особое внимание обычно уделяется подгруппе, отстающей в обучении от основного состава.

Методы обучения и воспитания - словесный, наглядный практический; поощрение, стимулирование, мотивация.

Нормативно-правовая база данной программы:

- Федеральный Закон РФ от 29.12.2012г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- Указ Президента Российской Федерации от 19.12.2012г. № 1666 «О стратегии государственной национальной политики Российской Федерации на период до 2025 года»;
- Постановление Правительства Российской Федерации от 26.12.2017г. № 1642 «Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Развитие образования»;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
- Национальный проект «Образование»;
- Национальный проект «Успех каждого ребёнка»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 19.03.2020г. № ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций» («Методические рекомендации по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования, дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»);
- Приказ Министерства просвещения России от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи (Санитарные правила СП 2.4.3648-20, Постановление от 28.09.2020г. №28);
- Постановление Правительства Еврейской автономной области от 11.02.2019г. № 22-пп «О государственной программе Еврейской автономной области «Развитие образования Еврейской автономной области» на 2018-2024 годы»;
- Устав муниципального автономного образовательного учреждения дополнительного образования «Центр детского творчества»;
- Положение о дополнительной общеобразовательной программе МАОУДО «ЦДТ», приказ от 23.03.2022г. № 50/3-2.

Актуальность программы «Боевое самбо летом» определяется необходимостью удовлетворения потребностей детей в активных формах двигательной деятельности, обеспечивает физическое, психическое и нравственное оздоровление, формирования навыков здорового образа жизни детей, занимающихся в спортивном клубе МАОУДО «ЦДТ» по направлению «Боевое самбо».

Борьба самбо (самозащита без оружия) возникла в России. Она впитала в себя огромный практический опыт, накопленный всеми видами борьбы и ударной технике народов нашей страны, да и не только нашей. Каждая национальная борьба внесла в самбо определенный вклад, пополнила ее арсенал характерными приемами, которые с незапамятных времен передавались от поколения к поколению. Комплексное использование этих приемов и составляет отдельную, непохожую на другие виды спортивной борьбы - борьбу самбо.

Отличительные особенности.

Боевое самбо представляет собой чрезвычайно ценный по многообразию технический вид спорта. По количеству технических и тактических действий и возможностей боевое самбо является самой богатой из всех видов борьбы и ударных техник, в настоящее время культивируемых в мире. В боевом самбо разрешается применять все приемы, используемые во всех видах спортивной борьбы и ударных дисциплин, в том числе ударная техника, болевые и удушающие приёмы. Кроме того, в боевой части самбо изучаются и, в случае необходимости применяются, приемы защиты от всевозможных ударов, способы обезоруживания, действия при задержании.

Занятия боевым самбо позволяют приобщить обучающихся к занятиям спортом, в полной мере обеспечивают: укрепление здоровья, и всестороннее гармоничное развитие самбистов, их физической подготовленности, формирование жизненно-важных двигательных умений и навыков, составляющих основу техники и тактики борьбы, а также необходимых в быту, трудовой и обороной деятельности. Боевое самбо способствует выработке самодисциплины, формирует внутреннюю нравственную опору и сильную личную позицию в достижении жизненных целей. Боевое самбо формирует социальную опору общества, людей, способных постоять за себя, за свою семью, за Родину.

Цель программы: Организация тренировочного процесса у обучающихся спортивного клуба МАОУДО «ЦДТ» по направлению «Боевое самбо», содействие нормальному физическому и психическому развитию ребенка, реализация его естественного двигательного потенциала.

Задачи программы:

1.Образовательные:

- способствовать развитию спортивного мастерства в боевом самбо
- обучить техническим приёмам, тактическим действиям и правилам боевого самбо
- обучить ударной техники руками, ногами, тактическим действиям и правилам боевого самбо
- обучить приёмам и методам контроля физической нагрузки на занятиях;
- познакомить с общим представлением о мире спорта.

2. Развивающие:

- развить двигательные способности обучающихся
- укрепить личностные качества обучающихся: выносливость, смелость, дисциплинированность
- сформировать социальную активность и ответственность.

3.Воспитательные:

- воспитать нравственные и волевые качества
- воспитать чувства «партнёрского плеча», дисциплинированности, взаимопомощи

- сформировать у учащихся интерес к самостоятельным занятиям спортом в свободное время
- сформировать у учащихся потребность ведения здорового образа жизни
- содействовать патриотическому воспитанию подрастающего поколения.

Результатом реализации программы должна стать положительная динамика в развитии физических, морально-волевых качеств личности детей, развитие устойчивого интереса и сознательного отношения к занятиям настольным теннисом, совершенствования своего мастерства, участие в соревнованиях.

Планируемые (ожидаемые) результаты.

Результаты обучения:

Предполагается, что в конце обучения учащиеся будут знать:

- правила поведения на ковре;
- требования, применяемые к ударной и бросков технике в стойке и партере;
- основы здорового образа жизни (питание, режим труда и отдыха, тренировочные нагрузки, профилактика вредных привычек).

Предполагается, что в конце обучения учащиеся будут уметь:

- эффективно, скоординировано и технично наносить удары руками и ногами
- эффективно, скоординировано и технично защищаться от ударов руками и ногами
- эффективно переходить от ударной техники в борьбу и на оборот;
- применять на практике знания о здоровом образе жизни;

Результаты развития:

Обучающиеся:

- закрепят и совершенствуют технические приемы: ударной техники руками и ногами с переводим на борьбу;
- будет развита потребность систематическими занятиями физической культурой и спортом в целом и к боевому самбо в частности;
- развитие потребности в саморазвитии, личностном росте через создание ситуации успеха, участие в соревнованиях;
- улучшат общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- повысятся адаптивные возможности организма.

Результаты воспитания:

- воспитание нравственных качеств: чувства коллективизма, взаимопомощи, дружбы, товарищества, взаимопомощи, дисциплинированности, воли к победе;
- будет сформирована потребность в двигательной активности как основы здорового образа жизни;
- будут воспитаны морально-волевые качества, сформированы ценностные ориентации и установки на спортивное совершенствование.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы

Личностные результаты обеспечиваются через формирование базовых национальных ценностей; *предметные* - через формирование основных элементов научного знания, а *метапредметные результаты* - через универсальные учебные действия (далее УУД).

В сфере **личностных универсальных учебных действий** у обучающихся будут сформированы:

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;

- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;

- умение оказывать помощь своим сверстникам;

- отношение к здоровью как высшей ценности человека;
- потребность ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни;
- умение организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, организации места занятий;
- соблюдение правил гигиены и развитие готовности на основе их использования самостоятельно поддерживать своё здоровье.

Регулятивные УУД.

Обучающиеся научатся:
- планировать пути достижения целей;
- устанавливать целевые приоритеты;
- владеть способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности;
- осуществлять контроль и самоконтроль за ходом выполнения заданий и полученным результатом;
- распознавать позитивные и негативные факторы, влияющие на здоровье;
- составлять, анализировать и контролировать режим дня.

Коммуникативные УУД.

Обучающиеся научатся:
- задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром;
- доступно излагать знания о борьбе самбо;
- формулировать цели и задачи занятий по самбо;
- формировать умения позитивного коммуникативного общения с окружающими;
- аргументировано высказывать свою точку зрения;
- критиковать, хвалить и принимать похвалу с учётом ситуации взаимодействия.

Познавательные УУД.

Обучающиеся получат знания:
- об истории развития борьбы самбо;
- о здоровом образе жизни, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В ходе реализации программы «Самбо» обучающиеся получат следующие **предметные результаты:**
- знания о борьбе самбо и её роли в укреплении здоровья;

- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;

- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития.

Требования к уровню подготовки обучающихся:

Личностные результаты:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах

уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

-проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в поставленных целей;

-оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Метапредметные результаты:

- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;

- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

- организация самостоятельной деятельности с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и отдыха в процессе ее выполнения;

- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;

- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;

- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;

- управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

- технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;

- изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

- представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

- измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;

- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;

- организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;

- бережное обращение с инвентарем и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения;

- организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;

- характеристика физической нагрузки по показателю частоты пульса, регулирование ее напряженности во время занятий по развитию физических качеств;

- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

- объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;

- подача строевых команд, подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;

- нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;

- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;

- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

Система контроля реализации программы:

В процессе учебно-тренировочной работы систематически ведется учет подготовки и динамики результативности реализации программы:

- *входной контроль* обеспечивается наличием медицинского документа о допуске к занятиям, а также в форме визуального наблюдения, контрольного задания, тестирования.

- *текущий* – оценки уровня усвоения изучаемого материала в форме педагогического наблюдения;

- *промежуточный* - оценки результатов выступления в соревнованиях, диагностика;

- *итоговый* - выполнение контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке, для чего организуются специальные соревнования, проводится анализ достижений учащегося в соревнованиях различных уровней.

Контроль уровня обученности.

Для контроля уровня обученности были разработаны следующие нормативы:

1. Пресс (количество раз подъема туловища за интервал в 1 минуту)
2. Отжимания (количество раз за интервал в 1 минуту)
3. Приседания (количество раз за интервал в 1 минуту)
4. Подъем на канат (количество раз поднятия без остановки/время виса на канате)

Учебно-тематический план

Дата проведения	Тема занятия	Кол-во часов
	ОФП - разминка в начале тренировочного процесса	**18**
	СФП – специальные физические упражнения в конце тренировочного процесса	**18**
	Наработка одиночных и комбинированных ударов руками и ногами	**27**
	Наработка защитной техники от ударов руками и ногами	**27**
	Наработка движения в стойке с комбинированным ударами рук и ног	**27**
	Наработка ударной технике по боксёрским мешкам, лапам, в парах с напарником	**27**
	Итого:	144

Содержание программы

1. Общая физическая подготовка (ОФП)

Практика: Физические упражнения на развитие гибкости, приёмы самостраховки, акробатические упражнения, кувырки.

2. Специальная физическая подготовка (СФП)

Практика: Физические упражнения на развитие выносливости, ловкости, силы.

Упражнения для укрепления различных групп мышц с набивным мячом. Силовые упражнения: со штангой, гирей и гантелями, лазанье, подтягивание сериями.

3. **Наработка одиночных и комбинированных ударов руками и ногами** Теория: Техника борьбы в стойке. Дистанция. Захваты. Стойки и передвижения. Подготовка бросков. Боковая подножка. Передняя подножка с захватом разноимённой и одноимённой ноги. Выведение из равновесия рывком, скручиванием. Подсечки: передняя боковая, задняя. Бросок через спину с захватом рукава и куртки соперника. Практика: Соблюдение дистанции в стойке и при передвижении. Отработка бросков и подсечек.

4. **Наработка защитной техники от ударов руками и ногами** Практика: Техника борьбы лёжа. Переворачивания. Удержания. Болевые приёмы: узел руки поперёк, рычаг локтя при помощи ноги сверху, рычаг колена, ущемление икроножной мышцы голенью. Теория: спарринг лёжа, отработка болевых приёмов. Соблюдение техники безопасности при выполнении приёмов.

5. **Наработка движения в стойке с комбинированным ударами рук и ног** Практика: Основные положения правил проведения соревнований по борьбе самбо. Возрастные группы и весовые категории. Продолжительность схватки. Одежда участников. Результат схватки. Оценка технических действий.

6. **Наработка ударной технике по боксёрским мешкам, лапам, в парах с напарником** Теория: Приёмы освобождения от удушений. Предварительный расслабляющий удар - условие освобождения от удушения. Освобождения от удушения: сбиванием рук, загибом руки противника, броском через себя и через спину. Практика: отработка приёмов от удушения, спарринг

Движение в стойке, работа за захваты, срывание захватов, подвороты, удержания, выход с удержания, броски, перевороты в партере, болевые приёмы, уход от болевых приёмов, удушения, уход от удушения, ударная техника руками, ногами, головой.

6. Контрольные нормативы

Общая физическая подготовка (ОФП): 6-ти минутный бег

- Бег 30 м
- Прыжок в длину с места
- Челночный бег 3*10 м

Специальная физическая подготовка (СФП):

- Подтягивание из виса на руках
- Бросок набивного мяча
- Наклон вперед

Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательного процесса:

Учебно-методическое обеспечение:

- программа «Самбо»;

- диагностический материал.

Оборудование спортзала:

- гимнастические маты

Спортивный зал.

Перечень ключевых слов:

-Гигиена спортсмена.

-Здоровье.

-Здоровый образ жизни.

-Коммуникативные УУД.

-Контрольные нормативы.

-Личностные УУД.

-Общая физическая подготовка.

-Познавательные УУД.

-Правила безопасного поведения.

-Регулятивные УУД.

-Режим дня.

-Самбо.

-Соревнование.

-Специальная физическая подготовка.

-Техника безопасности.

-Технические приёмы.

-Технико-тактическая подготовка.

-Универсальные учебные действия.

-Учебно-тренировочные схватки

Планируемые результаты обучения в группе начального обучение.

Предметные результаты:

- ознакомление учащихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома;
- прививать жизненно важные гигиенические навыки;
- укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию;
- изучение комплексов физических упражнений с оздоровительной направленностью;
- формирование у детей навыков и потребности здорового образа жизни;
- обучение знаниям по защите от агрессии окружающих;
- развитие и совершенствование физических и психомоторных качеств, обеспечивающих высокую дееспособность;

• совершенствование прикладных жизненно важных навыков и умений в ходьбе, прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями;

• активность и самостоятельность в двигательной деятельности;

• знание жизненно важных умений и навыков самообороны и борьбы самбо;

• улучшение функционального состояния организма;

• повышение физической и умственной работоспособности.

Личностные результаты:

• активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах сохранения и укрепления личного и общественного здоровья;

• проявление позитивных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях риска нарушения здоровья;

• проявление дисциплинированности и упорства в сохранении и укреплении личного здоровья и здоровья окружающих людей во всех его проявлениях;

• проявление дисциплинированности и упорства в приобретении и сохранении умений и навыков борьбы самбо;

• высокая культура общения со сверстниками и сотрудничество в условиях игровой и соревновательной деятельности;

• развитие познавательных интересов и инициативы;

• развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребёнка.

Метапредметные результаты:

• характеристика личного и общественного здоровья как социокультурного феномена, его объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

• обеспечение защиты и сохранения личного и общественного здоровья во всех его проявлениях позитивными средствами, соответствующими индивидуальным и типологически возрастным особенностям;

• планирование и организация самостоятельной деятельности (учебной и досуговой) с учетом требований сохранения и совершенствования индивидуального здоровья во всех его проявлениях;

• анализ и объективная оценка результатов собственной деятельности с точки зрения возможных рисков нарушения здоровья и возможностей его совершенствования;

• анализ и объективная оценка результатов собственной деятельности с целью сохранить и улучшить умения и навыки борьбы самбо;

• управление своим эмоциональным состоянием при общении со сверстниками и взрослыми с целью сохранения эмоционального благополучия.

Воспитательная работа.

Цель воспитательной работы - формирование гражданственности и патриотизма, как важнейших духовных, социально значимых ценностей личности, воспитание моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности, трудолюбия и преданности своему любимому виду спорта.

Отсюда - задачи, решаемые в процессе воспитательной деятельности педагога: воспитание стойкого интереса и целеустремленности, настойчивости, трудолюбия, формировании здорового интереса и потребностей; привитие необходимых гигиенических навыков, дисциплинированности. Воспитательная работа проводится в соответствии с планом, утвержденным директором МАОУДО «ЦДТ», в процессе тренировочных занятий, оздоровительных мероприятий, а также в свободное от занятий время.

Нравственное воспитание включает в себя формирование коллективизма, дружбы и товарищества, достоинства и чести, дисциплинированности, скромности и требовательности к себе, культуры поведения.

Трудовое воспитание направлено на формирование трудолюбия, в том числе спортивного, стремления добиваться высокого качества тренировки, активности и самостоятельности.

Большое значение в воспитании имеет личный пример педагога. Силы личного примера педагога определяется тем, насколько последовательно он демонстрирует верность принципам и нормам морали, нравственную чистоту и действенность воли. Обучающийся должен быть убежден, что педагог справедлив, предъявляет высокие требования к самому себе и всегда стремится к совершенствованию собственных познаний, моральных качеств, опыта и профессионального мастерства. Весьма важные черты личности и поведения педагога - скромность и простота, требовательность и чуткость, уравновешенность и жизнеутверждающий оптимизм.

Основные воспитательные мероприятия:

- Участие в мероприятиях различного уровня, прослушивание бесед и их обсуждение;
- Оздоровительная деятельность обучающихся и её анализ;
- Трудовые сборы и субботники;
- Оформление стендов по итогам мероприятий.

Воспитательная работа направлена на:

- Гармоничное развитие личности ребенка;
- Создание и воспитание патриотических качеств обучающихся;
- Формирование и укрепление общецентровских и традиций в бассейне;
- Сохранение и укрепление здоровья; формирование культуры ЗОЖ.

Спорт обладает широкими воспитательными возможностями. Однако спортивная деятельность сама по себе довольно противоречива по своему воздействию на личность. Жесткая соревновательная борьба, острое соперничество на тренировках и соревнованиях могут стимулировать одностороннее, прагматическое развитие спортсмена, формирование таких негативных качеств, как чрезмерное честолюбие, эгоизм, пренебрежительное отношение к слабым, жестокость. Поэтому с первых дней занятий педагог должен серьезное внимание уделять нравственному воспитанию, нейтрализации неблагоприятного влияния спорта на личностные качества, усиливать положительное воздействие спорта.

Главные задачи в занятиях со спортсменами - развитие у детей и молодежи гражданственности и патриотизма как важнейших духовных, социально значимых

ценностей личности, воспитание высоких моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств. Воспитательная работа с юными пловцами направлена на воспитание гармонично развитого человека, активной, целеустремленной и сознательной личности, обладающей духовным богатством и физическим совершенством.

В условиях тренировочного процесса это взаимосвязано с формированием таких черт характера и взаимоотношений с обучающимися, которые нацеливают спортсмена на спортивный образ жизни, многолетнюю тренировку и достижение наивысших спортивных результатов.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. «Тактика борьбы самбо» А.А. Харлампиев 1958 г.
2. «Самозащита без оружия (Самбо)» А.А. Харлампиев
3. Детские подвижные игры. / Сост. В.И. Гришков – Новосибирск: Новосибирское книжное издательство, 1992. – 96 с.
4. Страковская В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет. М.: Новая школа, 1994. – 288 с.
5. Хамзин Х. Сохранить осанку – сберечь здоровье. – М.: «Знание», 1980.
6. Шефер И.В. Дружи с гимнастикой. - М.: Физкультура и спорт, 1976.

«Боевые искусства Востока». Православный взгляд. М.: «Русский хронографъ