

Клуб исторического фехтования
«Северная звезда»

**Типовая программа
Подготовительной гимнастики
фехтовальщиков**

г. Реутов, 2015

Введение.

Программа «Подготовительной гимнастики фехтовальщиков» охватывает подготовку занимающихся от начального этапа обучения до изучения основ базовой техники на основе русского искусства СОБОР.

Основной целью программы «Подготовительной гимнастики фехтовальщика» - гармоничное физическое, душевное, а также духовное развитие занимающихся, иначе говоря, раскрытие естественных возможностей человека, как физических, так и нервно-психологических.

Если внимательно посмотреть на современного человека, идущего по улице, то можно увидеть, что походка у них прыгающая, разболтанная, плечи опущены, спина чуть сутулена, поясница изогнута. Такая **не естественная** координация приводит к тому, что позвоночник испытывает на себе повышенную нагрузку, перегружаются суставы ног. Чтобы компенсировать эту излишнюю нагрузку на опорно-двигательный аппарат в работу дополнительно включаются мышцы, обычно не задействованные в процессе ходьбы. Двигаясь в плотном потоке людей, человек, плохо чувствующий своё тело, окружающее его пространство и объекты, постоянно задевает проходящих людей, что вызывает у него и у окружающих чувство раздражения. Как следствие – повышенная психо-эмоциональная нагрузка на центральную нервную систему. Энергозатраты организма возрастают, а значит, раньше наступает усталость. Это только один из примеров иллюстрирующий важность развития правильной (естественной) координации тела и развития внимания.

Поэтому первостепенной задачей «Подготовительной гимнастики фехтовальщика» является «ознакомление» ученика с собственным телом и его возможностями, научить слаженному взаимодействию его отдельных частей. Говоря другими словами: привить культуру естественных движений и действий. В совершение движения должны быть включены только те мышцы, которые необходимы для его выполнения. Так, например, делая взмах рукой, нет необходимости напрягать спину и ноги.

На следующем этапе закрепляются и развиваются приобретённые навыки. Выполняемые действия усложняются. Затем, занимающийся оттачивает наработанную технику, совершенствует её, ищет пути к дальнейшему саморазвитию.

Эти задачи решаются через изучение и освоение позиций, Колец, специальных упражнений.

Программа позволяет ученикам почувствовать красоту движений человеческого тела, оценить его возможности. Познавая себя, занимающиеся познают окружающий мир, его неповторимую красоту и совершенство.

Пояснительная записка.

Цель программы - гармоничное целостное развитие личности – телесное, духовное и душевное – посредством физического и эстетического воспитания. Укрепление физического, психического и нравственного здоровья занимающихся.

Задачи, решаемые для достижения цели программы:

- развитие правильной координации и чувства равновесия;
- развитие общих психофизических качеств – силы, ловкости, быстроты, гибкости;
- формирование восприятия и понимания прекрасного в движениях человеческого тела, в совершенстве его линий форм;
- выработка навыков поведения, общения, группового согласованного действия;
- достижение понимания единства человека и окружающего мира.

Программа «Подготовительной гимнастики фехтовальщиков» рассчитана на три года занятий с детьми и подростками разного возраста.

В группе занимается 12-15 человек. Объем часов в год составляет 144 часа. Занятия проводятся в спортивном зале на базе школы.

Занятия строятся на основе групповой работы. Расписание строится из расчета 2 занятия в неделю. Образовательный процесс строится в соответствии с возрастными особенностями детей, что предполагает возможную необходимую коррекцию даваемых на занятиях нагрузок и режима занятий.

Основные методические положения:

1. Соответствие задач, средств и методов занятий возрасту, полу и физической подготовке занимающихся.
2. Соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и специальных нагрузок в процессе обучения.
3. Неуклонное возрастание объема общей и специальной физической подготовки.
4. Постоянное расширение и совершенствование технической подготовки.

В связи с этим требуется организация и проведение целенаправленного поиска эффективных средств и методов учебно-тренировочной работы с учетом индивидуальных особенностей занимающихся: по возрасту, полу, физическому развитию, наличию ограничивающих факторов.

Этапы занятий, определенные в настоящей программе:

- подготовительные занятия;
- изучение базовой техники;
- теоретические занятия;
- контрольные занятия.

Данные этапы предназначены решать следующие основные задачи:

- осуществлять общефизическую подготовку;
- обеспечивать необходимую координированность и физическую форму занимающихся;
- способствовать отработке и совершенствованию технических навыков;
- Развивать волевые и морально-этические качества;
- укреплять здоровье и способствовать разностороннему развитию.

Учебный план на три года.

| №№ пп | Разделы | Количество часов по годам | | |
|----------|--|---------------------------|------------|------------|
| | | 1г. | 2г. | 3г. |
| 1. | Теория | 9 | 6 | 6 |
| 2. | Подготовительно-развивающие упражнения | 72 | 54 | 48 |
| 3. | Позиции | 20 | 18 | 14 |
| 4. | Парные упражнения | — | 8 | 6 |
| 5. | Гата | — | 10 | 20 |
| 6. | Удары и защиты руками | 19 | 18 | 16 |
| 7. | Удары ногами | — | 6 | 10 |
| 8. | Групповые игры | 24 | 24 | 24 |
| | Всего: | 144 | 144 | 144 |

В результате освоения программы «Подготовительной гимнастики фехтовальщиков» ученики к концу третьего года должны приобрести следующие навыки и знания:

- освоить правильное дыхание;
- сохранять устойчивое ненапряжённое равновесное положение в позициях, как на месте, так и в движении;
- освоить основные удары и защиты руками и ногами (при выполнении ударов и защит в действиях должна присутствовать полнота);
- согласовывать действия руками с перемещениями в позициях;
- выполнять Гата с правильным дыханием, с правильной растемповкой. Все действия должны быть полными, выполненные с соблюдением принципов одновременности и своевременности;
- выполнять парные Кольца с соблюдением принципов полноты, своевременности и уместности.

Учебно-тематический план занятий.

Учебно-тематический план первого года.

Цель первого года занятий:

- устранить закрепощённость тела и излишнюю закоординированность у занимающихся;
- добиться у занимающихся полного присутствия внимания в выполняемых действиях (полнота действий, осмысленность).

Результат первого года обучения это овладение следующими навыками:

- правильное дыхание;
- сохранение устойчивого ненапряжённого положения в позициях без движения;
- наработать необходимую координацию и освоить основные траектории ударов и защит руками;
- совершение простых перемещений в длинных позициях без потери равновесия.

| №№ п/п | Разделы | Количество часов |
|-----------|--|---------------------|
| 1 | Теория | 9 |
| | Дисциплина и техника безопасности | 1 |
| | Команды, настрой на занятия | 1 |
| | Дом, как оптимальное положение рук | 1 |
| | Искусство и ремесло | 1 |
| | Лекция о Сокольской гимнастике, история европейских гимнастик (Ян, Тырш) | 2 |
| | Понятие о полноте | 1 |
| | Лекция на тему: опора, центр, упор | 2 |
| 2 | Подготовительно-развивающие упражнения | 72 |
| | Силовые упражнения | 20 |
| | Упражнения на координацию | 20 |
| | Упражнения на растяжку и гибкость | 20 |
| | Дыхательные упражнения | 12 |
| 3 | Позиции | 20 |
| | Естественные позиции Есь, Начало | 2 |
| | Длинная позиция Род | 4 |
| | Длинные позиции Кут и Дох | 4 |
| | Шаг вперёд и назад; Поворот, Разворот. | 10 |
| 6 | Удары и защиты руками | 19 |
| | Прямой удар рукой Орошь | 3 |
| | Защиты руками Порук и Вылок | 3 |
| | Удары руками Наглав и Подрошь | 3 |
| | Удары руками Вырун и Отрун | 3 |
| | Защиты руками Зарочь и Подлок | 7 |
| 8 | Групповые игры | 24 |
| | "Охотник" | 6 |
| | "Вышибалы" с мячом лёжа и в присяде. | 6 |
| | Эстафеты, перетягивания, ручной мяч | 12 |
| | Всего: | 144 |

Учебно-тематический план второго года.

Цель второго года занятий:

- выработать у занимающихся чувство одновременности и своевременности действий;
- устранить зажатость во время выполнения перемещений, сделать их пластичными и скоординированными;
- развить внимание, позволяющее осмысленно выполнять сложные составные движения.

Результатом второго года обучения это овладение следующими навыками:

- согласовывать действия руками с перемещениями в позициях (соблюдение одновременности);
- сохранять устойчивое положение в позиции в движении;
- выполнять усложнённые (парные) действия руками на один темп;
- знать основные траектории ударов ногами и уметь их показать;
- сохранять устойчивое положение в коротких позициях (и в позициях на одной ноге) во время выполнения ударов руками и ногами.

| №№ пп | Разделы | Количество часов |
|----------|---|---------------------|
| 1 | Теория | 6 |
| | Понятие о Кольце | 1 |
| | Размещение в позициях веса - переднее, среднее, заднее; | 1 |
| | Лекция на тему: дом и позиция, позиция как дом. | 2 |
| | Опора, упор и центр позиции | 2 |
| 2 | Подготовительно-развивающие упражнения | 54 |
| | силовые упражнения | 16 |
| | упражнения на координацию (вводятся движения ногами) | 16 |
| | упражнения на растяжку и гибкость | 10 |
| | дыхательные упражнения | 12 |
| 3 | Позиции | 18 |
| | Средняя позиция Постол | 1 |
| | Средняя позиция Мал | 1 |
| | Переходные позиции Скрест и Угол | 1 |
| | Позиция с опорой на одной ноге Ревь | 1 |
| | Простые перемещения в Мале | 1 |
| | Простые перемещения в Постоле | 1 |
| | Простые перемещения в позиции Мал с использованием переходной позиции Угол. | 2 |
| | Движения в позициях с одновременным действием руками | 10 |
| 4 | Парные упражнения "Кольца" | 8 |
| | I Кольцо | 2 |
| | II Кольцо | 2 |
| | III Кольцо | 2 |
| | IV Кольцо | 2 |
| 5 | Гата | 10 |
| | Изучение движений Гата Начало I | 2 |
| | Изучение движений Гата Начало II | 2 |
| | Изучение движений Гата Начало III | 3 |
| | Изучение движений Гата Начало IV | 3 |

| | | |
|----------|-------------------------------------|------------|
| 6 | Удары и защиты руками | 18 |
| | Сложные (составные) действия руками | 6 |
| | Отработка ударов по лапе | 6 |
| | Постановка защит на удар | 6 |
| 7 | Удары ногами | 6 |
| | Прямые удары ногами | 3 |
| | Круговые удары ногами | 3 |
| 8 | Групповые игры | 24 |
| | Эстафеты | 8 |
| | Перетягивания | 8 |
| | Ручной мяч | 8 |
| | Всего: | 144 |

Учебно-тематический план третьего года.

Цель третьего года занятий:

- наработать скоординированность и естественность движений и перемещений в присутствии внешнего воздействия;
- выработать у занимающихся уместность, своевременность и полноту в действиях;
- выработать навыки группового согласованного взаимодействия.

Результатом третьего года обучения это овладение следующими навыками:

- выполнять сложные и составные перемещения в позициях ;
- наносить удары по массивным снарядам и ставить защиты на удар из позиций без потери устойчивого равновесия;
- выполнять одиночные Кольца с правильным дыханием, с правильной растемповкой, сохраняя устойчивое положение в позициях. Все действия должны быть полными, выполненные с соблюдением принципа одновременности и своевременности;
- синхронно выполнять Гата в группе.

| №№ пп | Разделы | Количество часов |
|----------|---|---------------------|
| 1 | Теория | 6 |
| | Представление о потоке | 2 |
| | Представление о Начале как о потоке (возврат на место) | 1 |
| | Теоретическое повторение основ техники: дом, опора, упор, центр | 1 |
| | Расположение центра тяжести и стоп в позиции | 2 |
| 2 | Подготовительно-развивающие упражнения | 48 |
| | Силовые упражнения | 12 |
| | Упражнения на координацию | 14 |
| | Упражнения на растяжку и гибкость | 14 |
| | Дыхательные упражнения | 8 |
| 3 | Позиции | 14 |
| | Ход в позициях Род, Кут и Дох | 2 |
| | Подшаг в позициях Род, Кут и Дох | 2 |
| | Подход в позициях Род, Кут и Дох | 2 |
| | Сдвиг в позициях Род, Кут и Дох | 2 |
| | Перемена в позициях Род, Кут и Дох | 2 |
| | Движения в позициях с одновременным действием руками | 4 |

| | | |
|----------|--|------------|
| 4 | Парные упражнения "Кольца" | 6 |
| | I Кольцо | 1,5 |
| | II Кольцо | 1,5 |
| | III Кольцо | 1,5 |
| 5 | Гата | 10 |
| | Изучение движений Гата Начало I | 2 |
| | Изучение движений Гата Начало II | 2 |
| | Изучение движений Гата Начало III | 3 |
| | Изучение движений Гата Начало IV | 3 |
| 6 | Удары и защиты руками | 16 |
| | Выполнение всех изученных ударов руками по лапе. Постановка всех изученных защит на удары в паре. | 10 |
| | Выполнение парных действий руками (Удар-защита, Оворун) | 6 |
| 7 | Удары ногами | 10 |
| | Прямые и круговые удары ногами по лапе и мешку. Отработка ударов на точность по точечной (мелкой) цели с обязательным её касанием. | 10 |
| 8 | Групповые игры | 24 |
| | Командные игры на отработку взаимодействия между членами команды. | 24 |
| | Всего: | 144 |

Методическое обеспечение программы.

Терминология

Позиция - это специальное естественное положение тела, позволяющее максимально эффективно совершать действия с минимальным расходом внутренних ресурсов. Кроме того, позиции позволяют выработать правильную осанку, улучшить кровообращение различных частей тела, укрепить суставы, развить чувство равновесия.

Например, позиция скольжения позволяет улучшить кровообращение в области таза, нормализовать работу нижнего отдела кишечного тракта, укрепить коленные и тазобедренные суставы, развить бедренные мышцы.

Кольцо – совокупность движений с использованием позиций, действий руками и ногами, правильного дыхания. Кольцо обязательно начинается и завершается в одной точке (отсюда и название), что требует от ученика постоянного контроля своего местоположения. Кольца позволяют отработать правильные (естественные) перемещения в позициях, скоординировать действия рук и ног, не нарушая при этом позицию. Исполнение Колец, также способствует развитию вестибулярного аппарата, чувства пространства, способности полностью концентрироваться на выполняемом упражнении.

Сечение - Вертикальная плоскость, проходящая через центр тяжести и центральную ось симметрии тела.

Линия атаки - Линия, соединяющая атакующего и цель атаки.

Тяги, махи - движения руками (ногами) по естественным траекториям, позволяющие совершать действия максимально эффективно с минимальным расходом внутренних ресурсов.

Дистанция - Расстояние до цели с учетом возможности его атаки.

Атака - Действие на поражение цели, получение инициативы, нарушения обороны, подавления сопротивления противника.

Защита - Действие, препятствующее атаке противника.

Содержание и форма организации занятий

Содержание учебного материала:

- теоретическое;
- практическое.

Форма организации:

- занятия, проводимые под руководством тренера;
- самостоятельные, по индивидуальному заданию.

Теоретические занятия проходят в форме лекций и бесед. Освоение теоретического материала происходит на практических занятиях.

Практические занятия ставят своей целью освоение нового материала и практической отработки техники. Так же на практических занятиях решаются задачи общей и специальной физической подготовки, изучение и совершенствование техники и тактики.

Контрольные занятия позволяют определить степень усвоения теоретического материала и уровень владения техникой.

Обычно занятия состоят из разминки, основной и заключительной частей. Распределение времени приведено в таблице №2.

Теоретическая подготовка

1. Меры обеспечения безопасности при выполнении групповых упражнений и самостоятельной отработки техники. Общие сведения о строении организма человека. Костный, связочный и мышечный аппарат, их строение и взаимодействие. Сердечно-сосудистая система. Кровообращение. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Систематические занятия – важное условие для укрепления здоровья, развития физических качеств и способностей. Самоконтроль. Понятия об утомлении и переутомлении. Меры предупреждения переутомления. Понятие о травмах.

2. Лекция о искусстве владения телом. Краткие сведения из истории. Объяснение понятий Искусство и Ремесло.

3. Дисциплина в искусстве. Правила поведения на занятиях, в общественной и личной жизни. Личная гигиена. Гигиена одежды занимающихся. Гигиена мест занятий. Вред курения и употребления спиртных напитков.

4. Общее понятие о тактике. Взаимосвязь техники и тактики. Процесс развития тактического мышления и его слагаемые: способность быстро воспринимать и перерабатывать информацию, находить оптимальные варианты тактических решений.

5. Воспитание волевых и моральных качеств: добросовестное отношение к занятиям, трудолюбие, смелость, решительность, настойчивость, умение преодолевать трудности, коллективные навыки работы, чувство ответственности за свои действия, взаимопомощь, выручка, высокая сознательность, организованность, дисциплинированность, уважение к тренеру окружающим.

6. Интеллектуальное развитие. Взаимосвязь интеллектуального развития и успешного освоения техники. Самообразование.

Практическая подготовка

Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка (ОФП) проводится в течении всего цикла обучения в группе под руководством тренера, так и самостоятельно по индивидуальному заданию.

ОФП включает в себя:

- подготовительные упражнения;
- развитие рук и верхнего плечевого пояса;
- развитие ног;
- развитие шеи;
- развитие туловища;
- развитие равновесия, вестибулярного аппарата;
- развитие гибкости, связок.

| № п/п | Цель | Содержание | Контроль |
|-------|-----------------------------|--|---|
| 1 | Подготовительные упражнения | Упражнения для разогрева мышц, суставов и связок: вращения в плечевых, локтевых, лучезапястных, тазобедренных, коленных и голеностопных суставах. Махи руками, ногами. | Необходимая частота и амплитуда вращения, высота маха |

| | | | |
|---|--|--|--|
| | | | ногой. Не менее 12 повторений. |
| 2 | Развитие рук и верхнего плечевого пояса | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на кулаках. Вращение ключицами. Сведение, разведение лопаток. Скручивание и потягивания. | Необходимая частота и амплитуда. Не менее 12 повторений. |
| 3 | Развитие ног | Приседание на полной стопе. Прыжки вперед, назад. Прыжки вверх, в длину. Выпрыгивание вверх из положения упор присед. | Необходимая частота и амплитуда. Не менее 12 повторений. |
| 4 | Развитие шеи | Вращение, наклоны головы. | Необходимая частота и амплитуда. Не менее 12 повторений. |
| 5 | Развитие туловища | Вращение и наклон туловища. Поднятие корпуса из положения лежа на спине (руки вдоль туловища, на поясе, за голову, вверх, с отягощениями в руках). Прогибание лежа на животе с последующим расслаблением. Из положения лежа на спине поочередное и одновременное поднятие и опускание ног; то же исходное положение – круговые движения ногами. Из положения лежа на животе отрыв корпуса от пола с прогибом в пояснице при помощи рук. | Необходимая частота и амплитуда. Не менее 12 повторений. |
| 6 | Развитие равновесия, вестибулярного аппарата | Обороты на 360 градусов. Кувырки вперед, назад. | Необходимая частота и амплитуда. Не менее 12 повторений. Прохождение по линии. |
| 7 | Развитие гибкости, связок | Из положения сидя на полу: наклоны туловища к коленям, ноги в стороны – наклоны к левой ноге, в центр, к правой ноге. Подготовка к помадке на продольный, поперечный шпагат: стоя, ноги максимально широко – наклоны к левой ноге, в центр, к правой ноге. | Не менее 12 повторений. Расстояние между стопами – не менее, чем 3 ширины плеч. |

В зависимости от этапа подготовки дозировка отдельных средств постепенно увеличивается. Дозировка определяется от уровня физического развития, возраста и подготовленности занимающихся и конкретных задач тренировки.

В течении учебного года проводятся контрольные занятия по техническим нормативам.

Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка (СФП) является продолжением общей физической подготовки для развития необходимых физических качеств и навыков. СФП развивает группы мышц, выполняющих основную нагрузку в единоборствах, повышает выносливость, устраняет недостатки физического развития, мешающие правильному выполнению техники. Задачи по специальной физической подготовке решаются специальными подготовительными и подводящими упражнениями.

| № п/п | Цель | Содержание | Контроль |
|-------|---|--|---|
| 1 | Упражнения по формированию правильной осанки. | В различных исходных положениях – наклоны в вперед, в стороны, назад с различными положениями и движениями рук. Повороты головой. Из положения лежа на спине – выход на мостик. | Положение лопаток и головы. |
| 2 | Выработка координации рук. | Отжимание на пальцах. Одновременные круговые движения руками в различных плоскостях и направлениях. Из упора лежа перенос веса тела поочередно на правую, левую руку. | Сохранение направления и частоты вращения. |
| 3 | Выработка координации ног. | Приседание на одной ноге; выпады вперед, назад, в стороны. Прыжки из различных исходных положений. Прыжки на одной ноге, боком, спиной вперед. Передвижение по рейке гимнастической скамейки. Из положения приседа на одной ноге перенос веса с одной стопы на другую. | Сохранение уровня центра тяжести. |
| 4 | Общая координация | Составные упражнения с последовательной нагрузкой рук, ног, корпуса в разной последовательности. Например: наклон с упором руками в пол, переход в упор лежа (переставлением рук), отжимание от пола, возвращение в упор с наклоном (переставлением рук), поднятие корпуса вертикальное положение. | Непрерывность исполнения. Соблюдение четких промежуточных положений. |
| 5 | Статическая координация | Из статичных положений корпуса и ног: - рывки руками вперед, в стороны, вверх; | Сохранение статичного |

| | | | |
|---|--------------------------|--|--|
| | | Корпуса и рук: - рывки коленями вверх, в стороны, крест, накрест. | положения в течении упражнения. |
| 6 | Динамическая координация | Обороты в прыжках на 180, 360 градусов, в сторону, назад с заданным положением корпуса, ног. Выпады вперед, в сторону, назад. | С сохранением положения корпуса, ног, рук. |

Техническая подготовка

Техническая подготовка включает в себя:

- основные понятия: защиты, удары, позиции;
- изучение и освоение основных элементов техники исполнения защит, ударов;
- постановка дыхания;
- одиночные и парные упражнения с использованием спортивных снарядов.

На данном этапе ведется специализированная подготовка с учетом индивидуальных особенностей занимающихся (следует учитывать особенности пола, возраста, физические особенности занимающихся).

Задачи:

- освоение базовой техники
- расширение и совершенствование арсенала тактико-технических средств;
- совершенствование волевых качеств;
- расширение и совершенствование умения и навыков применение техники в зависимости от окружающих условий.

Список литературы

1. *Бальсевич В.К.* Физическая культура человека: состояние, проблемы и стратегия развития на перспективу (актовая речь). - М.: ГЦОЛИФК, 1992.
2. В помощь педагогу, работающему над авторской образовательной программой: Методические рекомендации. - М., 1995
3. Дополнительное образование детей: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. /Под ред. Лебедева *О. Е.* - М., 2000
4. Законодательство Российской Федерации об образовании. Федеральные базовые законы. - М., 2001
5. *Калашников А. Г.* Что такое педагогический процесс/Советская производственно-трудовая школа. - М., 1926
6. Конвенция о правах ребёнка: Принята Генеральной Ассамблеей Организации Объединённых наций, 20 ноября 1989 г. - ЮНИСЕФ, 1999
7. *Коломинский Я. Л.* Психология детского коллектива. - Минск, 1984
8. *Кулагина И. Ю., Колуцкий В. Н.* Возрастная психология. М., 2001
9. *Кун Л.* Всеобщая история физической культуры и спорта. - М., 1982
10. Курс Сокольской гимнастики. Пособие для руководителей. - Петроград, 1917
11. *Лубышева Л.И., Бальсевич В.К.* Ценности физической культуры в здоровом стиле жизни. / Матер. Междунар. конф. "Современные исследования в области спортивной науки". С.-Петербург, НИИФК, 1984.
12. *Лях В.И.* Ориентиры перестройки физического воспитания в общеобразовательной школе. /"Теория и практика физической культуры", 1990, № 9.
13. *Лях В. И., Мейксон Г. Б., Кофман Л. Б.* Концепция физического воспитания детей и подростков. - Физическая культура, учебно-методический журнал №1-1996
14. *Мурзин Н. В.,* Дорога домой. - М., 1999
15. *Обухова Ф. М.* Возрастная психология. - М., 2001
16. *Петровский А. В.* Личность. Деятельность. Коллектив. - М., 1982
17. Собор. Славянское воинское искусство. - М., 1991
18. *Сухомлинский В. А.* Сердце отдаю детям. - М., 1971
19. *Слуцкий В. И.* Элементарная педагогика, или как управлять поведением человека. - М., 1992
20. *Степаненкова Э.Я.* Теория и методика физического воспитания и развития ребенка. - М., 2006
21. Хрестоматия по детской психологии./ Сост. Бурменская Г. В. - М., 1996
22. *Эндрюс Д.К.* Роль образования в пропаганде здорового образа жизни в двадцать первом столетии. "Теория и практика физической культуры", 1993, № 1.