

Управление образования администрации муниципального образования
Туапсинский район
Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение
Средняя общеобразовательная школа №20 имени Героя Советского Союза
Ивана Степановича Любимого с. Шепси

Принята на заседании
педагогического совета
от «24» мая 2024г.
Протокол № 4

Утверждено

Приказ №93/9-С от 24.05.2024г.
директор МБОУ СОШ № 20
им. И.С. Любимого с. Шепси
П.А. Ашикарьян
2024г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
по лапте «Русская лапта»**

(наименование объединения)

Уровень программы: ознакомительный
(ознакомительный, базовый или углубленный)

Срок реализации программы: 1 год (72 часа: 32/40)
(общее количество часов)

Возрастная категория: от 10 до 12 лет

Состав группы: до 20 человек

Форма обучения: очная
(очная, очно-заочная, дистанционная)

Вид программы: модифицированная
(типовая, модифицированная, авторская)

Программа реализуется на бюджетной основе
(на бюджетной/внебюджетной основе)

ID-номер Программы в Навигаторе: 59819

Автор-составитель:
Батова Антонина Николаевна
педагог дополнительного образования

с. Шепси, 2024г.

Оглавление

1. Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты.

1.1. Пояснительная записка.....	3 стр.
1.2. Цель и задачи программы.....	4 стр.
1.3. Содержание программы.....	5 стр.
1.4. Планируемые результаты.....	8 стр.

2. Комплекс организационно-педагогических условий включающий формы аттестации

2.1. Календарный учебный график.....	9 стр.
2.2. Условия реализации программы.....	11 стр.
2.3. Формы аттестации.....	12 стр.
2.4. Оценочные материалы.	12 стр.
2.5. Методические материалы.....	23 стр.

Список литературы.....	25 стр
-------------------------------	---------------

Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты.

1.1. Пояснительная записка.

Направленность программы.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Русская лапта» имеет физкультурно-спортивную направленность и ориентирована на активный отдых, ведение здорового образа жизни, гармоничное единство личностного, познавательного, коммуникативного и социального развития учащихся, популяризацию среди молодого поколения такой увлекательной игры, как лапта.

Актуальность программы в том, что лапта способствует не только развитию физических качеств, повышает функциональные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляет опорно-двигательный аппарат, улучшает подвижность в суставах, но и является активным отдыхом в любом возрасте. Программа имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма. Так же занятия способствуют укреплению не только физического, но и психического здоровья, развитию лидерских качеств, преодолению определенных комплексов.

Адресат программы.

Программа предназначена для работы с учащимися 10-12 лет. Несмотря на то, что основным видом деятельности у детей 10-12 лет является учение, общение в этом возрасте часто связано с игрой. Именно в игровой деятельности дети ярко проявляют личностные качества, умения и навыки общения. Участие в играх способствует самоутверждению, развивает настойчивость и стремление к успеху. Спектр возможности игры в формировании личности ребенка чрезвычайно широк, в том числе в формировании его коммуникативных качеств. И именно в этот период учащийся учится брать на себя ответственность за свое поведение, правильно организовывать общение, чтобы устанавливать позитивные отношения с окружающими его людьми. В этом же возрасте формируется умение дисциплинировать себя, организовывать как индивидуальную, так и групповую деятельность, осознается ценность сотрудничества, общения и отношений в совместной деятельности.

Игровая деятельность хороша не только для физического, но и для развития познавательных интересов, выработки воли и характера, формирования умения ориентироваться в окружающей действительности, сплочения коллектива. Игровой процесс обеспечивает развитие общеобразовательного потенциала личности, ее индивидуальности, творческого отношения к любой деятельности.

Уровень, объем и сроки реализации программы.

Программа имеет ознакомительный уровень. Срок реализации один год с общим объемом-72 часа.

Форма обучения.

Форма обучения программы - очная. В процессе занятий сочетаются индивидуальная, групповая и коллективная формы работы.

Режим занятий.

Программа составлена с учетом современных требований педагогики, психологии, физиологии, раскрывает содержание деятельности объединения. Занятия проводятся один раз в неделю по 2 часа, продолжительность одного учебного часа составляет 45 минут.

Особенности организации образовательного процесса.

Набор учащихся осуществляется по желанию учащихся и их родителей, прошедшие медицинский контроль и имеющие допуск врача. Состав групп постоянный, предварительной подготовки учащихся не требуется. Группа формируется по 20 человек. Программа составлена с учетом современных требований педагогики, психологии, физиологии, раскрывает содержание деятельности объединения. Возраст учащихся, участвующих в реализации данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы – 10-12 лет.

Занятия проводятся в форме тренировок, соревнований, сдачи контрольных нормативов, теоретических занятий (сюда также входит чтение рефератов, написанных самими воспитанниками), товарищеских игр, просмотра и анализа учебных фильмов и т.д.

Воспитательный потенциал программы «Русская лапта» обусловлен возможностями развития волевых качеств, установлением новых межличностных контактов. Несомненно, на формирование личности ребёнка влияет повышенный эмоциональный фон, вызванный яркими, глубокими позитивными и негативными эмоциями в случае успеха или неудачи. Для возникновения мотивов саморазвития большое значение имеет преодоление барьеров объективного и субъективного характера. Занятия по программе отличаются тесным взаимодействием педагога с учащимися, работой в команде, при которой устанавливаются доверительные отношения.

Воспитательный компонент программы ориентирован на самопознание собственного спортивного потенциала учащихся; развитие личной организованности; формирование мотивации здорового образа жизни. С целью реализации раздела «Воспитательная работа», который входит в учебный график, занятия по воспитательной работе с учащимися проходят в группе с привлечением родителей, также учащиеся являются активными участниками реализации «Программы воспитания» МБОУ СОШ №20 им. И.С. Любимого с. Шепси.

1.2. Цель и задачи программы.

Цель программы. Создание условий для физического развития учащихся, способствующего совершенствованию необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

Личностные задачи.

- Воспитать добросовестное отношение и дисциплинированность к данному виду деятельности;
- воспитать доброжелательное отношение учащихся друг к другу;
- воспитать потребность систематически заниматься физическими упражнениями, спортом;

Метапредметные:

- содействовать повышению физической подготовленности и укреплению здоровья учащихся;
- содействовать развитию мотивации учащихся к занятиям физической культурой и спортом.

Образовательные (предметные):

- освоить технику игры;
- познакомить с основами физиологии и гигиены спортсмена;
- познакомить с основами профилактики заболеваемости и травматизма во время игры;
- Познакомить с правилами игры.

1.3. Содержание программы. Учебный план

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов			Форма аттестации / контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	2	2	-	Педагогическое наблюдение
2	Общая физическая подготовка	26	-	26	тестирование
3	Технико-тактическая подготовка	28	2	26	Педагогическое наблюдение
4	Воспитательная работа	6	-	6	Педагогическое наблюдение
5	Соревнования	6	-	6	Педагогическое наблюдение
6	Итоговое занятие	4	-	4	тестирование
ИТОГО:		72	4	68	

Содержание учебного плана

1. Вводное занятие.

Теория: Введение в образовательную программу. Инструктаж по ТБ.

2. Общая физическая подготовка.

Практика: Упражнения для развития специальных скоростно-силовых и скоростных качеств, а также специальной выносливости.

➤ Имитация перемещений в трёхметровом квадрате по схеме "восьмерка" (2 мин), имитация ударов справа и слева с отягощением (утяжеленной ракеткой) на количество повторений за 2 мин.

➤ Имитация перемещений в 3-метровой зоне (на количество повторений за 2 мин).

➤ Имитация сочетаний ударов слева и справа на количество повторений за 2 мин.

➤ Прыжки боком с двух ног через гимнастическую скамейку (на количество повторений за 1 мин.). Эстафетный бег с ведением мяча ударами битой вверх.

➤ Упражнения для развития специальных скоростно-силовых и скоростных качеств, а также специальной выносливости.

➤ Имитация перемещений в трёхметровом квадрате по схеме "восьмерка" (2 мин), имитация ударов справа и слева с отягощением (утяжеленной ракеткой) на количество повторений за 2 мин.

➤ Имитация перемещений в 3-метровой зоне (на количество повторений за 2 мин).

➤ Имитация сочетаний ударов слева и справа на количество повторений за 2 мин.

➤ Эстафетный бег с ведением мяча ударами битой вверх.

➤ Упражнения для развития специальных скоростно-силовых и скоростных качеств, а также специальной выносливости.

- Имитация ударов слева и справа на количество повторений за 1 мин., имитация сочетаний ударов справа и слева (на количество повторений за 1 мин.).
- Имитация перемещений в 3 и 6 -метровой зоне по схеме "треугольник" (на количество повторений за 30 сек.
- Имитация перемещений в 3 и 6-метровой зоне (на количество повторений за 30 сек.)
- Прыжки боком с двух ног через гимнастическую скамейку (на количество повторений за 30 сек.).
- Упражнения для развития специальных скоростно-силовых и скоростных качеств, а также специальной выносливости.
- Имитация ударов справа и слева, снизу и сверху на количество повторений за 3 мин.
- Прыжки боком с двух ног через гимнастическую скамейку на количество повторений за 2 мин.
- Занятия различными видами спорта.
- Изученные ранее специальные упражнения. Выполнение упражнений из других видов спорта.

Общеразвивающие упражнения без предметов.

- Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Одновременные, попеременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание и разгибание, отведение, повороты, маховые и круговые движения), сгибание рук в упоре лежа.
- Упражнения для мышц туловища. Наклоны вперед и назад, в стороны с различными положениями и движениями рук.
- Упражнения для мышц ног. Движение прямой и согнутой ноги, приседания на двух и на одной ноге, маховые движения, выпады с дополнительными пружинящими движениями, прыжки на двух и одной ноге на месте и в движении.
- Ходьба и бег. Ходьба в различном темпе, ходьба на носках, на пятках, высоко поднимая колени, выпадами, приставными шагами; бег с изменением направления и скорости, бег, высоко поднимая колени.

Упражнения с предметами.

- Скакалка. Прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на двух и одной ноге, с ноги на ногу, прыжки с поворотами, бег, перепрыгивая через скакалку.
- Гимнастическая палка. Наклоны и повороты туловища, маховые и круговые движения рук, переворачивание, выкручивание и вкручивание палки, прыжки через палку, подбрасывание и ловля палок.
- Набивной мяч (1-2 кг). Броски вверх и ловля с поворотами и приседаниями, перебрасывание по кругу и в разных направлениях различными способами.

Легкоатлетические упражнения.

- Бег с ускорением 30-60 м

- Эстафеты встречные и круговые с этапами по 10 м
- Пробегание дистанции до 500 м
- Прыжок в длину с места,
- Прыжок в длину правым и левым боком
- Прыжки с двух ног через гимнастическую скамейку
- Прыжки вверх с доставанием предметов.
- Игры с мячом. С бегом, с прыжками, с метанием, игры на внимание и быстроту реакции
- Эстафеты, встречные и круговые.

Специальная подготовка.

- Имитационные передвижения
- Прыжки
- Шаги
- Выпады по сигналу
- Приседания на одной двух ногах по сигналу.
- Упражнения с битой.
- Имитационные удары битой слева и справа.
- Специальная гимнастика для пальцев: сжимание разжимание пальцев охватывающих ручку биты для приобретения привычки расслаблять руку и контролировать правильность хвата.

3. Техничко-тактическая подготовка

Теория: История развития игры «Русская лапта». Федерация русской лапты.

Практика: Работа с теннисным мячом индивидуально, в парах, в тройках, в четверках. Удары по мячу сверху и снизу, сбоку подача и слабый удар с набрасывания. Учебные игры по русской лапте.

- Удары снизу и сверху по летящему мячу. Удары снизу и сверху в зоны 2 и 3, 4 и 5. Передача и ловля мяча в парах, тройках, четверках.
- Ловля мяча с подачи.

Тактика игры. Использование тех или иных ударов в зависимости от техники игры противника. Выбор позиции в поле.

Удар мяча на дальность. Удар битой справа и слева. Удар битой сверху и снизу. Выполнение ударов по различным квадратам. Совершенствование передачи и ловли мяча. Тактика игры. Двусторонняя игра.

Совершенствование технических и тактических приемов. Удары: снизу и сверху за контрольную линию. Упражнения для совершенствования тактики игры в защите. Удары сверху, снизу на точность. Передача и ловля мяча с перемещением. Тренировка тактических вариантов игры. Планирование тактических действий. Значение начальной расстановки игроков. Согласованность действий в игре. Двусторонняя игра в лапту

4. Воспитательная работа

Практика: Спортивная эстафета «От стартов надежд к олимпийским рекордам. Соревнования с родителями и учащимися «Спортивная семья рекордам». «Марафон здоровья» посвящённый Дню Победы.

5. Соревнования

Практика: Командные игры по русской лапте. Учебные соревнования в группе.

6. Итоговое занятие

Практика: Сдача спортивных нормативов. Групповые командные соревнования.

1.4 Планируемые результаты

Личностные:

- Воспитано добросовестное отношение и дисциплинированность к данному виду деятельности;
- воспитано доброжелательное отношение учащихся друг к другу;
- воспитана потребность систематически заниматься физическими упражнениями, спортом;

Метапредметные:

- укреплена физическая подготовленность и здоровье учащихся;
- сформирована мотивация учащихся к занятиям физической культурой и спортом.

Образовательные (предметные):

- освоена техника игры;
- ознакомлены с основами физиологии и гигиены спортсмена;
- ознакомлены с основами профилактики травматизма во время игры;
- ознакомлены с правилами игры.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации.

2.1 Календарный учебный график

№ п/п	Дата	Тема занятия	Кол-во часов	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля
1		Вводное занятие. Правила безопасности на занятиях. Правила техники безопасности на занятиях.	2	Эвристическая беседа	Спортивный зал	Пед. наблюдение
2		Спортивная эстафета «От стартов надежд к олимпийским рекордам».	2	Спортивная эстафета	Спортивный зал	тестирование
3		История развития лапты в России. Правила игры в лапту	2	Презентация	Спортивный зал	Пед. наблюдение
4		Личная гигиена, закаливание, режим питания, режим дня. Техника игры-совокупность приёмов	2	Круглый стол	Спортивный зал	Пед. наблюдение
5		Федерация игры в русскую лапту. Командные действия	2	Презентация	Спортивный зал	Пед. наблюдение
6		Спортивная терминология. Общеразвивающие упражнения	2	Поле чудес	Спортивный зал	Пед. наблюдение
7		ОФП. Упражнения на выносливость, скорость Передача мяча в парах в тройках	2	Практическое занятие	Спортивный зал	Пед. наблюдение
8		ОФП. Лёгкая атлетика	2	Практическое занятие	Спортивный зал	Пед. наблюдение
9		Стойка игрока в лапте. Удары битой по мячу	2	Практическое занятие	Спортивный зал	Пед. наблюдение
10		ОФП. Упражнения на развитие прыгучести. Упражнения на выносливость, скорость	2	Практическое занятие	Спортивный зал	Пед. наблюдение
11		Упражнения для выполнения «Удара сверху».	2	Практическое занятие	Спортивный зал	Пед. наблюдение
12		Удар по мячу, подброшенному партнёром на высоту 2-2,5 м.	2	Практическое занятие	Спортивный зал	Пед. наблюдение

13		ОФП. Гимнастические упражнения Учебно-тренировочная игра в лапту	2	Практическое занятие	Спортивный зал	тестирование
14		Выполнение ударов в левую и правую половину поля.	2	Практическое занятие	Спортивный зал	Пед. анализ
15		Выполнение ударов по размеченным квадратам	2	Практическое занятие	Спортивный зал	Пед. наблюдение
16		Командные игры по русской лапте	2	Практическое занятие	Спортивный зал	тестирование
17		Упражнения для ударов сбоку	2	Практическое занятие	Спортивный зал	Текущий контроль
18		Выполнение ударов сбоку	2	Практическое занятие	Спортивный зал	педагогический анализ
19		Удары сбоку с низкой траекторией полета мяча	2	Практическое занятие	Спортивный зал	Пед. наблюдение
20		Выполнение упражнений для «Удара снизу». Захват биты руками.	2	Практическое занятие	Спортивный зал	Текущий контроль
21		Работа в парах по выполнению ударов снизу	2	Практическое занятие	Спортивный зал	Текущий контроль
22		Выполнение ударов на дальность.	2	Практическое занятие	Спортивный зал	Пед. наблюдение
23		Упражнения для выполнения перебежек	2	Практическое занятие	Спортивный зал	Пед. анализ
24		Игра в лапту с заданными тактическими действиями.	2	Практическое занятие	Спортивный зал	Пед. наблюдение
25		Командные действия в нападении	2	Практическое занятие	Спортивный зал	Пед. наблюдение
26		Нижняя подача.	2	Практическое занятие	Спортивный зал	Пед. анализ.
27		Передачи мяча в команде с быстрой сменой игроков по зонам.	2	Соревнования	Спортивный зал	Пед. анализ.
28		Соревнования с родителями и учащимися «Спортивная семья»»	2	Практическое занятие	Спортивный зал	Пед. наблюдение
29		Учебные соревнования в группе.	2	Практическое занятие	Спортивный зал	Пед. наблюдение
30		Передачи по кругу двух и более мяче	2	Практическое занятие	Спортивный зал	Пед. наблюдение
31		Передачи мяча в группах с передвижением по площадке.	2	Практическое занятие	Спортивный зал	Пед. наблюдение

32		«Марафон здоровья» посвящённый Дню Победы.	2	Практическое занятие	Спортивный зал	Пед. наблюдение
33		Сдача контрольных нормативов.	2	Практическое занятие	Спортивный зал	Выполнение контрольных нормативов
34		Обучение нижнему приему мяча. Розыгрыш мяча после подачи.	2	Практическое занятие	Спортивный зал	Пед. наблюдение
35		Тактические действия в защите и нападении.	2	Практическое занятие	Спортивный зал	Пед. наблюдение
36		Групповые командные соревнования. Награждение. Инструктаж по ТБ.	2	соревнования	Спортивный зал	Пед.анализ
		ИТОГО:	72			

2.2. Условия реализации программы.

Материально-техническое обеспечение.

Характеристика помещения, используемого для реализации программы объединения «Русская лапта», соответствует СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологическим требованиям к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Перечень инвентаря и оборудования из расчета на группу в количестве 20 человек:

Спортивное оборудование:

- Баскетбольные мячи;
- Волейбольные мячи;
- Теннисные мячи;
- гимнастическая стенка.
- Скакалки;
- Биты;
- Гимнастические маты;
- Гимнастические скамейки;
- Набивные мячи
- Спортивные сооружения:
- Спортивный зал школы;
- школьная спортивная площадка.

Методические пособия по лапте, спортивным играм, методике занятий и тренировок. Правила соревнований. Инструкция по технике безопасности. Нормативные документы по дополнительному образованию. Разработанные и утверждённые тесты, и нормативы по контролю ОФП, технической, тактической и теоретической подготовок и т.п.

Кадровое обеспечение.

Для реализации программы «Русская лапта» педагог должен иметь высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование по специальности «Физическая культура и спорт», педагог должен систематически повышать свою профессиональную квалификацию.

Дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу «Русская лапта» реализует педагог дополнительного образования Батова Антонина Николаевна, которая имеет высшее образование по специальности физическое воспитание Адыгейского Государственного Педагогического Института (АГПИ) г. Майкоп 1987-1992 годы обучения. Педагог имеет диплом о профессиональной переподготовке ПП №0154465 «Педагог дополнительного образования» 15 августа 2024 год. Общий педагогический стаж педагога- 38 лет, в должности педагога дополнительного образования стажа нет.

Основными направлениями деятельности педагога, работающего по программе, являются:

- организация деятельности учащихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программы;
- организация досуговой деятельности учащихся;
- обеспечение взаимодействия с родителями (законными представителями) учащихся, осваивающих дополнительную общеобразовательную программу, при решении задач обучения, развития и воспитания;
- педагогический контроль и оценка освоения дополнительной общеобразовательной программы;
- разработка программно-методического обеспечения реализации дополнительной общеобразовательной программы.

Педагог должен обладать следующими компетентностями:

- профессиональная компетентность;
- информационная компетентность;
- коммуникативная компетентность;
- правовая компетентность.

Педагог должен владеть:

- технологиями работы с одаренными учащимися;
- технологиями работы в условиях реализации программ инклюзивного образования;

2.3. Формы аттестации.

Для отслеживания результативности образовательного процесса используются следующие виды контроля:

- педагогическое наблюдение;
- педагогический анализ результатов тестирования, бесед, участия в мероприятиях, активности учащихся на занятиях и т.п.;
- педагогический мониторинг журналов учета посещаемости, уровней усвоения учащимся ЗУН по программе – допустимый (1), общий (2), оптимальный (3), продвинутый (4).

С целью определения изменения уровня развития детей на начало, середину и конец срока реализации программы проводится сдача контрольных нормативов по физической и тактической подготовке:

- ✓ Стартовая диагностика-сентябрь;
- ✓ Промежуточная диагностика-декабрь;
- ✓ Итоговая диагностика.

2.4. Оценочные материалы.

Тест «Групповая сплоченность»

Групповая сплоченность - чрезвычайно важный параметр, показывающий степень интеграции группы, ее сплоченность в единое целое, - можно определить не только путем расчета соответствующих социометрических индексов. Ответы кодируются в баллах согласно приведенным в скобках значениям (максимальная сумма +19 баллов, минимальная -5). В ходе опроса баллы указывать не нужно.

I. Как бы вы оценили свою принадлежность к группе?

- Чувствую себя ее членом, частью коллектива (5)
- Участвую в большинстве видов деятельности (4)
- Участвую в одних видах деятельности и не участвую в других (3)
- Не чувствую, что являюсь членом группы (2)
- Живу и существую отдельно от нее (1)
- Не знаю, затрудняюсь ответить (1)

II. Перешли бы вы в другую группу, если бы представилась такая возможность (без изменения прочих условий)?

- Да, очень хотел бы перейти (1)
- Скорее перешел бы, чем остался (2)
- Не вижу никакой разницы (3)
- Скорее всего остался бы в своей группе (4)
- Очень хотел бы остаться в своей группе (5)
- Не знаю, трудно сказать (1)

III. Каковы взаимоотношения между членами вашей группы?

- Лучше, чем в большинстве коллективов (3)
- Примерно такие же, как и в большинстве коллективов (2)
- Хуже, чем в большинстве коллективов (1)
- Не знаю, трудно сказать (1)

IV. Каковы у вас взаимоотношения с руководством?

- Лучше, чем в большинстве коллективов (3)
- Примерно такие же, как и в большинстве коллективов (2)
- Хуже, чем в большинстве коллективов (1)
- Не знаю. (1)

V. Каково отношение к делу (учебе и т.п.) в вашем коллективе?

- Лучше, чем в большинстве коллективов (3)
- Примерно такие же, как и в большинстве коллективов (2)
- Хуже, чем в большинстве коллективов (1)
- Не знаю (1)

VI. Как вы решаете трудные задачи?

- Всем коллективом
- С отдельными ее членами
- Самостоятельно

VII. Как часто в вашем коллективе бывает конфликты?

- Не бывает

- Редко
- Бывает очень часто

VIII. Чтобы вы хотели поменять в вашем коллективе?

- Абсолютно ничего
- Отдельных его членов
- Руководство

IX. Хотели бы вы продолжать дружеские отношения со своим коллективом в дальнейшем?

- Да, конечно хочу.
- Хочу, но не со всеми.
- Быстрее бы его забыть.

X. Скажите, насколько сплоченность вашего коллектива позволяет вам выполнять, стоящие перед вами задачи?

- Позволяет выполнять в полном объёме
- Сплоченность не достаточна для выполнения стоящих задач в полном объеме.
- Сплоченность находится на уровне не позволяющем выполнять стоящие задачи.

Уровни групповой сплоченности

15, 1 баллов и выше – высокая;

11, 6 – 15 – выше средней;

7 – 11,5 – средняя;

4 – 6,9 – ниже средней;

4 и ниже – низкая.

Диагностика психолого-педагогической характеристики учебной группы

Карта-схема, состоящая из опросных листов, представляет собой пятибалльную шкалу, вмонтированную в набор качеств, характеризующих наиболее существенные свойства группы.

Оценка уровня развития отдельных групповых качеств идет по пятибалльной системе:

- 5 ставится тогда, когда качество очень сильно и постоянно проявляется,
- 4 – проявляется постоянно, но не так сильно,
- 3 – не очень проявляется,
- 2 – проявляется противоположное отрицательное качество,
- 1 – сильно проявляется противоположное отрицательное качество.

Например:

Группа стремится общаться и сотрудничать с другими группами.	5	4	3	2	1	У группы наблюдается стремление обособиться, изолироваться от других групп.
--	---	---	---	---	---	---

- 5 ставится, когда стремление общаться с другими группами очень ярко выражено,
- 4 – когда не очень выражено,

- 3 – слабо выражено,
- 2 – больше выражено стремление обособиться, чем общаться,
- 1 – стремление обособиться выражено ярко.

Поскольку качества группы даются в карте-схеме в большинстве случаев по принципу противоположности, необходимо одновременно учитывать и негативные, и позитивные. Чтобы оценить какое-либо качество, необходимо прочитать слева его положительную оценку, а справа отрицательную и лишь затем крестиком обозначить оценку против соответствующего балла и вписать напротив каждого суждения фамилии тех учеников, которые заметно влияют на данное свойство класса.

Направление активности							
1	Группа активна, полна творческой энергии.	5	4	3	2	1	Группа инертна, пассивна.
2	Группа выше всего ставит положительные духовные запросы (искусство, литература, учеба, совершенствование в профессии).						Группа выше всего ставит примитивные материальные блага, деньги, развлечения и т. д.
3	В своих делах группа ставит перед собой общественно полезные цели.						Группу отличают общественно вредные, асоциальные цели.
4	Группу объединяет одна общая цель деятельности, а не просто сходные цели каждого члена группы в отдельности.						В группе соединились люди, у которых лишь сходные совпадающие цели, но эти цели не стали обще групповыми.
5	В группе более всего уважают коллективистов, делающих все ради других.						Популярные члены группы – эгоисты, работающие лишь для себя.
6	Члены группы стремятся постоянно общаться друг с другом.						У членов группы нет стремления постоянно общаться друг с другом.
7	Группа стремится общаться и сотрудничать с другими членами.						У группы наблюдается стремление обособиться, изолироваться от других групп.
8	Группу отличают устойчивые интересы.						Группу отличает быстрая смена интересов.
9	Группа постоянно осуществляет свои интересы на деле.						Группа пассивна. Интересуясь чем-то, не стремится это осуществить на деле.
10	Актив, ядро группы ведет ее на общественно-полезные дела.						Актив ведет группу на антиобщественные дела.
11	В группе справедливо относятся ко всем членам группы, стремятся поддержать слабых в общей деятельности, каждый испытывает						Группа заметно разделяется на "привилегированных" и "пренебрегаемых", в ней пренебрежительно относятся к

	чувство защищенности.							слабым.
Организованность								
1	В группе разумно, доброжелательно решаются вопросы взаимопомощи.	5	4	3	2	1		При решении групповой задачи необходимость взаимоподчинения вызывает противодействие и даже конфликты.
2	Группа может самостоятельно выбрать себе организаторов по различным видам деятельности.							Группа не может самостоятельно, без помощи старших решить вопрос о выборе организаторов или проводит выборы несерьезно, по принципу "кого-нибудь, только не меня".
3	Члены группы взаимодействуют в том направлении, которое приносит успех всей группе в целом.							Большинство членов группы ориентируются на себя и делают то, что им удобно и выгодно.
4	Трудные условия, ситуация опасности, неожиданные сильные воздействия еще более сплачивают группу.							В этих условиях происходит рассогласование группы, вплоть до ее полного распада.
5	Неудача в достижении групповой цели приводит к еще большему единству и сплочению группы.							Неудача в достижении групповой цели расслабляет группу вплоть до ее полного отказа от реализации данной цели.
6	Группа постоянно и устойчиво поддерживает связь и осуществляет взаимодействие с другими группами.							Группа стремится изолироваться от других групп, противодействует контактам с ними.
7	Группа доброжелательно, участливо относится к новым членам, старается помочь освоиться и "прижиться", влиться в свою среду.							Группа враждебно относится к новым членам, противодействует вхождению их в новую для них среду.
8	Группа легко, свободно, быстро, с высокой результативностью согласует свои действия.							Группа способна к согласованию своих действий.
9	Группа представляет устойчивое единое целое. Имеющиеся в группе отдельные группировки (например, по симпатиям) активно взаимодействуют друг с другом, поддерживая общее групповое единство.							Группа не представляет единого целого, распадается на ряд отдельных группировок, которые враждуют друг с другом.

10	Члены группы активно стремятся сохранить группу как единое целое. Группа настойчиво противодействует попыткам расформирования.						К сохранению группы ее члены относятся безразлично. Группа легко поддается расформированию или даже способствует ему.
11	Группа имеет хороших, способных организаторов, являющихся ее авторитетными и полномочными представителями.						Группа не имеет хороших, способных организаторов.
Интеллектуальная коммуникативность							
1	Группа имеет четкое единое суждение о возможностях ее действительных организаторов.	5	4	3	2	1	Группа не имеет единого мнения о возможностях своих организаторов. Мнение группы о ее организаторах противоречиво.
2	Все члены группы прислушиваются к мнению своих товарищей и приходят к единодушному суждению.						Члены группы не прислушиваются к мнению своих товарищей, точки зрения очень противоречивы.
3	Члены группы хорошо и постоянно осведомлены обо всем, что касается группы: ее задачах, внутригрупповых отношениях, ее месте среди других групп, результатах ее деятельности и т. д.						В группе не знают о ее задачах, внутригрупповых отношениях, ее месте среди других групп, результатах ее деятельности и т. д.
4	Группа легко находит общий язык, взаимопонимание при решении групповых задач.						В группе нет взаимопонимания при решении общих задач.
5	При обсуждении актуальных вопросов, касающихся группы и поведения отдельных ее членов, группа активно добивается единого мнения и находит единодушное решение.						Группа не способна прийти к единому мнению при обсуждении вопросов, касающихся как группы в целом, так и отдельных ее членов.
6	В изменяющихся жизненных ситуациях группа быстро оценивает перемены, создает новое общественное мнение.						Группа не способна оценивать изменившуюся обстановку, слепо следует привычкам, сложившимся суждениям.
7	При оценке воспринимаемых фактов и событий окружающей жизни в группе существует устойчивое единство суждений.						Для группы характерны противоположные суждения и оценки воспринимаемых фактов, событий.
8	Группа имеет единое и четкое мнение о своих возможностях, достоинствах и недостатках.						В группе имеют место явно противоречивые мнения о своих возможностях и недостатках.

9	Группа верно, единодушно оценивает свое место среди других групп.						Группа неверно и противоречиво оценивает свое место среди других групп.
10	Критические замечания со стороны членов группы принимаются доброжелательно и способствуют созданию единого группового мнения.						Критические замечания со стороны одних членов группы принимаются другими ее членами враждебно и способствует разъединению группового мнения.
11	Критические замечания извне группы принимаются доброжелательно, самокритично и формируют стремление к осмысливанию и исправлению недостатков.						Критические замечания извне принимаются группой враждебно и вызывают стремление к отпору, настаиванию на недостатках, групповому упрямству.
Психологический климат							
1	Преобладание мажорного, приподнятого, доброго общего тона в группе.	5	4	3	2	1	Преобладание подавленного настроения, пессимистического настроя в группе.
2	Доброжелательность во взаимоотношениях членов группы, взаимное притяжение друг к другу, симпатия.						Конфликтность в отношениях, отталкивание, антипатия.
3	Стремление к совместности переживаний событий, жизненных явлений, произведений искусства.						Тенденция и замкнутости членов группы друг от друга, отказ или уклонение от группового характера переживаний.
4	Успехи или неудачи группы в целом переживаются ярко всеми членами группы.						Успехи или неудачи группы оставляют членов группы равнодушными.
5	Успехи или неудачи товарищей вызывают переживание, искреннее участие других членов группы. Здесь имеют место одобрение, поддержка, а упреки и критика делаются с доброжелательных позиций.						В этих условиях в группе проявляются зависть, злорадование, а упреки и критика исходят из желания унижить, оскорбить.
6	В сложных ситуациях происходит эмоциональное единение, общий мобилизационный настрой.						В этих условиях группа теряется, "раскисает", наблюдается растерянность, ссоры, взаимные обвинения и т. д.
7	Отрицательная оценка группы со стороны более широких общностей или их органов вызывает групповое						В данных обстоятельствах у части группы имеют место переживания, выражающие

	сопереживание, выражающее единение группы и способствующее ему.						разобщение группы или способствующие этому.
8	В отношении между эмоциональными объединениями (группировки по симпатиям) существует взаимное расположение и доброжелательность.						Группировки конфликтуют между собой, враждебно относятся друг к другу.
9	Групповые эмоциональные "взрывы" в сложных жизненных ситуациях (например, общее негодование, возмущение) регулируются группой и не меняют качественно содержание ее поведения.						Групповые эмоциональные состояния взрывного характера выходят из-под контроля группы, протекают стихийно и определяют содержание группового поведения.
10	Членам группы нравится бывать вместе, им хочется чаще находиться в группе, участвовать в совместной деятельности.						Члены группы не стремятся бывать вместе, проявляют безразличие к общению, выражают отрицательное эмоциональное отношение к совместной деятельности.
11	Группа способна сдерживать проявление своих чувств, когда этого требуют интересы дела.						Группа не в состоянии сдерживать эмоциональные порывы в необходимых ситуациях.

Обработка и интерпретация результатов теста.

Количественная оценка проводится на основе сопоставления общей суммы по всем интегративным свойствам со следующей шкалой измерения уровня развития коллектива:

- Высокое развитие 180-220;
- Хорошее развитие 140-179;
- Среднее развитие 100-139;
- Недостаточное развитие 60-99.

Интегративность группы ведет к согласованности актов поведения и деятельности членов группы.

Коллектив – это система интегративных и дифференциальных признаков. Отличие коллектива от диффузной группы состоит в качественном своеобразии межличностных отношений и взаимодействия, а также уровне развития таких общих характеристик, как направленность, организованность, интеллектуальная коммуникативность, психологический климат, которые и образуют структуру коллектива.

Направленность – это содержание тех целей, интересов и моральных ценностей класса, вокруг которых объединяется большинство его членов. К направленности относится также готовность группы оказывать помощь другим группам и вступать в сотрудничество с ними, готовность поступиться

своими интересами ради интересов всего учреждения (в противном случае классу присущ “групповой эгоизм”).

Организованность – способность группы к самоуправляемости, умение самостоятельно создавать организацию в трудных или непредвиденных ситуациях, согласованно выдвигать лидеров-организаторов, умение подчиняться требованиям своих товарищей (лидеров). Способных лидеров хватает для организации любого дела.

Согласованность мнений и действий, готовность каждого ребенка взять на себя инициативу и повышенную ответственность.

Правильная ориентировка каждого учащегося в жизнедеятельности группы, что значит, как писал *А.С. Макаренко*, “ощущать, в каком месте коллектива ты находишься и какие твои обязанности по отношению к поведению из этого вытекают”.

Интеллектуальная коммуникативность – это способность класса быстро и легко находить общий язык, приходиться к общему мнению, устанавливать сходство суждений. Дети довольны своей способностью понимать друг друга с полуслова. Взаимопонимание доставляет им радость и чувство комфорта. Группа активизирует своих членов, когда ищет общее решение. К мнению каждого внимательно прислушиваются, добиваясь общего языка и побуждая друг друга к активному обсуждению различных точек зрения.

Психологический климат – преобладание того или иного *психологического настроя* (мажорный, приподнятый, пессимистический, подавленный); *степень психологической защищенности* каждого ученика (доброжелательность во взаимоотношениях, поддержка в трудной ситуации или напряженность во взаимоотношениях, упреки, попытки унижить достоинство личности, равнодушие).

Эмоциональное единство – успехи или неудачи ярко переживаются всем коллективом.

Разобщенность – ученики не стремятся быть вместе, проявляют безразличие к общению.

Кроме того, оценивается *подготовленность группы* как уровень знаний, навыков, умений в том или ином виде совместной групповой деятельности.

Тестовая карта коммуникативной деятельности.

Чтобы оценить стиль общения человека, рекомендуем заполнить тестовую карту коммуникативной деятельности, разработанную на основе анкеты А.А. Леонтьева.

Если усредненная оценка колеблется в пределах от 45-49 баллов, то коммуникативная деятельность очень напряженная и близкая к модели активного взаимодействия.

35-44 балла – высокая оценка.

20-34 балла - вполне удовлетворительная оценка.

11-19 баллов – низкая оценка коммуникативной деятельности.

7-10 баллов - всякое взаимодействие отсутствует.

Бланк тестируемого _____

1. Доброжелательность	7	6	5	4	3	2	1	Недоброжелательность
2. Заинтересованность	7	6	5	4	3	2	1	Безразличие
3. Поощрение инициативы	7	6	5	4	3	2	1	Подавление инициативы
1. Открытость 2. (свободное выражение чувств, отсутствие «маски»)	7	6	5	4	3	2	1	Закрытость (стремление держаться за социальную роль, боязнь своих недостатков, тревога за свой статус)
5. Активность (все время в общении, держит слушателей «в тонусе»)	7	6	5	4	3	2	1	Пассивность (не управляет процессом общения, пускает его на самотек)
6. Гибкость (легко схватывает и разрешает возникающие проблемы, конфликты)	7	6	5	4	3	2	1	Жесткость (не замечает изменений в настроении)
7. Дифференцированность (индивидуальный подход) в общении	7	6	5	4	3	2	1	Отсутствие дифференцированности в общении (нет индивидуального подхода)

Диагностическая карта оценки ЗУН и социально-коммуникативного развития учащихся

№ п/п	Фамилия, имя	Знание истории и правил игры русская лапта	владение техникой игры	Умение выполнять восстановительные комплексы	Знание и умение применять основные тактические приёмы игры русская лапта	уровень физических качеств (соответствие стандартам)	соблюдение нравственных норм и правил поведения	Дисциплинированность и выдержка	Доброжелательное взаимодействие в коллективе	Желание вести здоровый образ жизни
1										
2										
3										
4										
5										
6										
7										
8										
9										
10										

0 баллов – критерий не проявляется; **1 балл** – критерий проявляется редко, в минимальном объеме; **2 балла** – критерий проявляется часто, в достаточном объеме; **3 балла** – критерий проявляется постоянно, в полном объеме.

2.5. Методические материалы.

В основу отбора и систематизации материала содержания программы положены принципы комплексности, преемственности и вариативности. Принцип комплексности программы выражен в теснейшей взаимосвязи всех сторон учебно-тренировочного процесса: теоретической, практической, физической и психологической подготовки, педагогического и медицинского контроля. Принцип преемственности прослеживается в последовательности изложения теоретического материала по этапам обучения, в расширении знаний по вопросам теории в соответствии с требованиями возрастающего мастерства юных спортсменов. Принцип вариативности дает определенную свободу выбора средств и методов. Исходя из конкретных обстоятельств, при решении той или иной педагогической задачи педагог может вносить свои коррективы в построении учебно-тренировочных занятий.

Методы, используемые в процессе обучения

Все используемые методы условно можно разделить на группы:

- методы, оценивающие и стимулирующие деятельность личности;
- методы, побуждающие и формирующие определенную деятельность, сознание личности;
- методы самовоспитания, т.е. самоуправляемого воспитания, которое подразумевает систему самостоятельных упражнений и тренировок.

Метод убеждения – разъяснение, эмоционально-словесное воздействие, внушение, просьба.

Словесные методы – рассказ, беседа, опрос, инструкция, объяснение.

Метод показа – демонстрация изучаемых действий, посещение соревнований и т.п.

Метод упражнения – систематическое выполнение и повторение изучаемых действий, закрепление полученных знаний, умений и навыков.

Метод состязательности – поддержание у учащихся интереса к изучаемому материалу, проверка на практике действенности полученных знаний и умений, демонстрация и сравнение достижений учащихся, определение успехов, ошибок и путей их исправления.

1. Анкетирование, опрос учащихся. Позволяют выяснить состояние и динамику развития личностных качеств учащихся и определить направления дальнейшего педагогического воздействия на учащихся

2. Работа с родителями родительские собрания, родительский комитет, индивидуальная работа: дает возможность для согласованного воздействия на учащегося педагогов и родителей.

Подвижные игры, используемые на занятиях по лапте

1. Охота на зайцев. Класс делится на две пары. Первые номера охотники, вторые-зайцы. На одной из линии (боковой или лицевой) располагаются охотники. Расстояние от охотников до мячей 2-3 метра, от охотников до зайцев-2-6м. По сигналу учителя зайцы убегают, но только по прямой. Охотники подбегают к мячам, берут их и с этого же места бросают в зайцев. Попавший мячом зарабатывает одно очко. Затем игроки меняются ролями.

Выполнив определённое количество бросков в парах или шеренгах, подводят итоги. Побеждает тот, кто набрал больше очков.

При игре в спортивном зале, поперёк площадки, заяц считается убежавшим, если он коснулся рукой противоположной боковой линии.

Можно разнообразить игру, выполняя старт из различных исходных положений (низкий и высокий старт, сидя, лёжа, прыжки на месте, отжимание и т. п.) или предварительно выполнив какое-то действие (кувырок, хлопок в ладоши, дотронуться до пола обеими руками и т. п.)

2. Перебежки под обстрелом. Класс делится на две команды. Первая выстраивается в колонну по одному, вторая - в две шеренги на расстоянии 15-20м друг от друга. Игроки второй команды разбиваются на две пары и встают в шеренги друг против друга. На пару выдаётся один мяч. Все мячи должны быть у игроков одной шеренги. Игроки первой команды (по сигналу учителя) по одному перебегают с одной стороны на другую и там остаются. Бежать надо по середине, стараясь увернуться от мячей (можно делать кратковременные остановки, приседания, кувырки, прыжки и т. п.). Следующий игрок бежит только тогда, когда вторая команда соберёт мячи и будет готова выбивать. Броски в бегущего выполняют только с одной стороны, в следующего - с другой. Мяч надо стараться бросать в тот момент, когда перебегающий игрок бежит между парой. Каждый игрок второй команды, попавший в перебегающего, зарабатывает одно очко своей команде. Когда все игроки первой команды перебегут на противоположную сторону, команды меняются местами. Выигрывает команда, набравшая большее количество очков.

3. Меткие стрелки. Правила игры те же, что и в предыдущей игре, только у водящих один мяч на двоих, который можно передавать друг другу. Очки зарабатывает не вся команда, а пары. Пара, набравшая больше очков, именуется меткими стрелками. В дальнейшем один мяч дается на троих, на четверых и т. д.

4. Охота на волка. Класс делится на группы по 4(3, 5) человека. Которые играют одновременно на всей площадке (баскетбольной, волейбольной или футбольном поле).

Каждая группа имеет мяч. Один играющий из группы - волк, остальные - охотники. Волк свободно бегает по площадке, не выходя за её пределы, в течение одной, двух или трёх минут. Охотники, передавая мяч друг другу, стараются догнать волка и подстрелить его (попадание мячом). С мячом в руках можно

сделать не более двух шагов, без мяча передвижение свободное. При попадание в волка тот не выходит из игры, а лишь получает штрафные очки. По окончании времени волк меняется с одним из охотников, а такая смена проводится поочередно, пока каждый не побывает в роли волка. Выигрывает набравший меньшее количество штрафных очков.

5. Вышибалы. Класс делится на тройки. Два игрока с мячом располагаются в 9-18м друг от друга. Третий встаёт между ними. Он - водящий и должен по

возможности оставаться на месте (может находиться в обруче). Двое игроков стараются выбить водящего, перебрасывая мяч друг другу. Водящий уворачивается, а при попадании в него мячом получает штрафное очко и игра продолжается. Через определённое время водящий по очереди меняется с каждым из двух игроков, и наоборот. Побеждает игрок, имеющий меньшее количество штрафных очков. В начале обманные движения при броске запрещены, чтобы у водящих появилось чувство уверенности. Через какое-то время они могут быть разрешены.

Иногда применяется вариант, когда водящий перемещается в пределах 2-3м. при этом ловящий игрок учится располагаться на линии предполагаемого броска партнёра.

6. Перемена мест. Класс делится на тройки. Расположение игроков как в предыдущей игре. Водящий подбрасывает мяч вверх. Пока он в воздухе, два других игрока быстро меняются местами. Водящий, поймав мяч, старается попасть им в любого из перебегающих. В случае попадания он получает одно очко. После трёх перебежек водящим (поочерёдно) становится другой игрок. Побеждает тот, кто набирает больше очков. Могут быть варианты, когда водящий ловит мяч только после отскока от пола или после поворота и др.

2.6. Список литературы.

Нормативно-правовые документы.

1. Федеральный Закон от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ);
2. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2013 г.);
3. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);
4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
5. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 № 298 «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
8. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);
9. Концепция развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года, утверждённая распоряжением Правительства Российской Федерации от 28 декабря 2021 г. № 3894-р (в редакции от 20 марта 2023 г.);
10. Устав учреждения.

Список литературы для педагога.

1. Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика. Пособие для учителей и методистов / Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Мапслов. - М.: Просвещение, 2011-93с
2. Готовцев, Е. В. Содержание и направленность тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки игроков в русскую лапту 10-16 лет на этапе спортивного совершенствования [Текст]: автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Готовцев Евгений Владимирович. - М., 2003. - 23 с.
3. Готовцев, Е. В. Планирование в спортивной тренировке юных игроков в русскую лапту [Текст]: метод. рекомендации / Е. В. Готовцев, Г. Н. Германов. - Воронеж: [б. и.], 2006. - 116 с.
4. Готовцев, Е. В. Педагогический контроль в спортивной тренировке юных игроков в русскую лапту [Текст] : метод. рекомендации / Е. В. Готовцев, Г. Н. Германов. - Воронеж: [б. и.], 2006. - 131 с.

Литература для учащихся

1. Бэйли Д. Все о моем теле: 50 важных советов для идеального здоровья и внешнего вида. Издательство: Клевер Медиа Групп, 2013.
2. Качур Е. Если хочешь быть здоров. Манн, Иванов и Фербер, 2014.
<https://online-knigi.com/page/230412>
3. Лоу Ф. Все о моем здоровье: как правильно и вкусно питаться, чтобы быть здоровым, умным и красивым. Клевер Медиа Групп, 2013.
4. Пискарев Н.Н «Национальные виды спорта» «Советская Россия» М., 2015.
5. Тюленьков С.Ю., Гомельский А.Я.: Спортивные игры: совершенствование спортивного мастерства. - М.: Академия, 2008.
6. Чуб Н. Азбука здоровья. Фактор, 2010 г.