

Управление образования администрации Новоалександровского городского
округа Ставропольского края
муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа»

Принята на
педагогическом совете
Протокол № 5
от «25» мая 2023 г.

Утверждаю
Директор МБУДО
«Спортивная школа»
М.Н. Найпак
М.Н. Найпак
Приказ № 106 от 25.05.2023 г.

ИНТЕГРИРОВАННАЯ ПРОГРАММА
ЛЕТНЕГО ЛАГЕРЯ «ОЛИМП» МБУДО «СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»
С ДНЕВНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ
«РУКОПАШНЫЙ БОЙ»



Программа физкультурно-спортивной направленности
Срок реализации: 21 день.

Уровень программы: ознакомительный
Возрастная категория: от 7 до 17 лет
Состав группы: 40 человек
Срок реализации: 15 дней
ID-номер программы в Навигаторе: 23355

Автор-составитель:
Малахова Наталья Николаевна –
заместитель директора;
Змеева Анжела Викторовна –
педагог-психолог;
Найпак Михаил Николаевич –
тренер-преподаватель по рукопашному бою;
Пахомова Наташа Владимировна –
инструктор-методист

Ставропольский край
г. Новоалександровск, 2023 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Введение
2. Пояснительная записка
3. Направленность программы
4. Актуальность программы
5. Новизна программы
6. Воспитательная и развивающая деятельность
7. Цель программы
8. Задачи программы
9. Содержание программы
10. Разработка программы
11. Построение программы
12. Ожидаемые результаты
13. Врачебный контроль
14. Содержание программного материала
15. Учебный план программы
16. Примерное содержание учебно-тематического материала
17. Элементы практических занятий
18. Примерная циклическая тренировка
19. Блок-модуль «Воспитательный, Развивающий»
20. Диагностический инструментарий
21. Результативность проведения работы
22. Кадровое обеспечение
23. Список литературы

ВВЕДЕНИЕ

Человек — высший продукт земной природы.
Но для того, чтобы наслаждаться сокровищами природы,
человек должен быть здоровым, сильным и умным.

Павлов И.П.

Летний лагерь – это сфера активного отдыха, разнообразная, общественно значимая спортивно-оздоровительная и досуговая деятельность детей, отличная от типовой назидательной, дидактической, словесной школьной деятельности. Лагерь дает возможность каждому ребенку раскрыться, приблизиться к высоким уровням самоуважения и самореализации.

Лагерь с дневным пребыванием учащихся призван создавать оптимальные условия для полноценного отдыха детей. Детские оздоровительные лагеря являются частью социальной среды, в которой дети реализуют свои возможности, потребности в индивидуальной, физической и социальной компенсации в свободное время. Летний лагерь является, с одной стороны, формой организации свободного времени детей разного возраста, пола и уровня развития, с другой – пространством для оздоровления, спортивного развития, художественного, технического, социального творчества. Ежегодно для учащихся спортивной школы проводится спортивно-оздоровительная смена в лагере дневного пребывания на базе МБУДО «Спортивная школа».

Физическая культура и спорт играют огромную роль в жизни современного общества. Они не только укрепляют здоровье нации, но и воспитывают мужество, волю, упорство в достижении цели, умение не пасовать перед трудностями и с честью выходить из непростых ситуаций. Каждодневное напряжение, преодоление всех объективных и субъективных трудностей - вот обязательные условия достижения жизненных целей. Этому учат постоянные тренировки.

Жизнь и практика показывают, что тот, кто прошел хорошую школу физического воспитания, более приспособлен к высокому производительному физическому и умственному труду, способен конструктивнее находить правильные и нужные решения в трудных ситуациях. Это ярко доказала военная служба, космонавтика, различные трудные этапы жизни человека. Физкультура и спорт помогли тысячам граждан воспитать в себе силу воли, целеустремленность, выдержку, самодисциплину, коллективизм, товарищество, дружбу, взаимовыручку и другие качества. Народная мудрость гласит: «Здоровье - всему голова». Здоровье – бесценный дар природы, источник счастья.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая интегрированная программа летнего спортивного лагеря «Олимп» на базе МБУДО «Спортивная школа» с дневным пребыванием детей и подростков по виду спорта «Рукопашный бой» разработана на основании следующих нормативно-правовых актов:

- Федерального закона Российской Федерации от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» с изменениями и дополнениями;

- Федерального закона от 04.12.2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» с изменениями и дополнениями;

- Федерального закона от 30.04.2021 г. № 127-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" и Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации";

- Приказа Минпросвещения от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

- Устава МБУДО «Спортивная школа»;

- Локальных нормативных актов МБУДО «Спортивная школа».

Настоящая программа **является** документом, в котором представлены основные принципы педагогической, воспитательной и развивающей деятельности, наиболее полно обеспечивающие целенаправленное преобразование физического и психологического потенциала юных спортсменов, способствующие углублению и расширению объёма базовых знаний, исходя из индивидуальных интересов ребёнка с учётом их возрастных особенностей и уровня физической подготовки.

Программа **построена** по принципу тематического единства базовых и специальных знаний о грамотном использовании физических упражнений в условиях спортивной и оздоровительной тренировки, жизнедеятельности в целом.

Направленность

Данная программа по своей направленности является физкультурно-спортивной и интеллектуально-творческой. Центром воспитательной работы лагеря является ребенок и его стремление к развитию. Она включает в себя разноплановую деятельность, объединяет различные направления оздоровления, отдыха, воспитания и развития детей (в условиях дистанционной работы оздоровительного лагеря).

Программа организована по трем направлениям:

1. Спортивное;
2. Воспитательное;
3. Развивающее.

Актуальность

Летний период — это не только подготовка к новому учебному году, но и прежде всего продолжение учебно-тренировочного и воспитательного процесса в спортивной школе. Именно поэтому обеспечение занятости обучающихся в период летних каникул является одним из приоритетных направлений деятельности нашей школы.

Новизна данной программы состоит в том, что по своей направленности она является интегрированной, то есть включает в себя часть дополнительной общеразвивающей программы по виду спорта, воспитательную и развивающую деятельность в условиях работы лагеря в спортивной школе.

Воспитательная деятельность предусматривает:

- воспитание чувства долга;
- любви к выбранному виду спорта;
- патриотизма, любви к малой Родине;
- воспитание умения взаимодействия в команде и в социуме.

Развивающая деятельность предусматривает:

- развитие физических качеств, практических навыков, познавательных способностей, эмоциональной сферы и волевых качеств.

Современная система подготовки спортсмена является сложным, многофакторным явлением, включающим цели, задачи, средства, методы, организационные формы, материально-технические условия. Тренировка спортсменов, их развитие и воспитание являются важнейшей составной частью системы подготовки спортсмена, представляет собой специализированный педагогический процесс, основанный на использовании физических упражнений с целью совершенствования различных качеств, способностей обеспечивающих достижение наилучших результатов и продолжает оставаться значимой в условиях работы. Решаются общие и частные задачи, которые, в конечном счете обеспечивают спортсмену крепкое здоровье, идейное, нравственное и интеллектуальное воспитание, гармоничное физическое развитие, техническое и тактическое мастерство, высокий уровень моральных и волевых качеств, также знаний и навыков в теории и методике избранного вида спорта.

Цель программы: гармоничное физическое и духовно-нравственное развитие личности, воспитание достойного гражданина государства, патриота своей страны. В рамках реализации программы решаются основные задачи.

Данная интегрированная программа по виду спорта «Рукопашный бой» (далее – программа) **предусматривает:** организацию отдыха и оздоровления детей в условиях лагеря «Олимп» с дневным пребыванием детей и подростков на базе МБУДО «Спортивная школа». Принимая во внимание эмоционально – психологические условия развития ребенка в школе и семье, перед педагогами стоит **цель** организации эффективной оздоровительной и развивающей работы с детьми.

Задачи программы: обучающие, воспитательные, развивающие (определены с учетом возраста обучающихся).

- организовать среду, предоставляющую ребенку возможность для самореализации и саморазвития;
- осуществлять физкультурно-оздоровительную и воспитательную работу среди детей, направленную на укрепление их здоровья и всестороннее физическое и личностное развитие, привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом, подготовка юных спортсменов к освоению предпрофессиональной программы;
- создать условия для развития у детей познавательного потенциала, воспитывать культуру поведения и общения для совместного участия в творческой и спортивной деятельности;
- формировать устойчивую духовно-нравственную и гражданско-патриотическую позицию.

Занятия рукопашным боем, связанные с постепенным становлением спортивного мастерства, кроме тренировочного процесса, предполагают игровую, рекреационную деятельность и участие в соревнованиях.

Средства для развития физических качеств, методики организации обучения и физической подготовки учащихся составляют вариативный компонент программы и определяются тренером с учётом конкретных условий проведения онлайн-занятий.

Содержание программы рассчитано на удовлетворение потребностей детей и подростков и их родителей в приобретении физкультурно-спортивных знаний и развитии собственных физических способностей при содействии специалистов за пределами школьных учебных программ.

Указаны темы для теоретических и практических занятий, рекомендованы примерные допустимые объёмы тренировочных нагрузок.

Разработка данной программы была вызвана:

- организацией каникулярного отдыха, оздоровления и занятости детей;
- повышением спроса родителей и детей на организованный отдых детей в условиях самоизоляции;
- модернизацией старых форм работы и введением новых;

- необходимостью использования богатого творческого потенциала детей и педагогов в реализации цели и задач программы, требованием дистанционного развития.

Рациональное построение программы обеспечивает эффективную систему подготовки юных спортсменов: физическую, техническую, психологическую, тактическую, морально-волевою; средства и методы контроля за состоянием спортсменов; подготовку к инструкторской и судейской деятельности.

Программа построена по принципу тематического единства базовых и специальных знаний о грамотном использовании физических упражнений в условиях спортивной и оздоровительной тренировки, жизнедеятельности в целом. Последовательность и постепенность усложнения специфических разделов программы, цикличность которых предполагает их повторное изучение на более высоком профессиональном уровне, создаёт возможность перехода к совершенствованию своего спортивного мастерства.

Педагогический процесс, как любой процесс управления, требует обязательной обратной связи, функцию которой выполняет тренерско-педагогический контроль. Многообразие его форм (опрос, наблюдение, отслеживание развития двигательных способностей и т.д.) даёт возможность корректировки и оценки эффективности учебного процесса. Контрольный раздел обеспечивает оперативную, текущую и итоговую информацию о степени освоения теоретических знаний и умений, о состоянии и динамике физического развития, физической и специальной подготовленности, уровне формирования тактико-технических каждого спортсмена. Он органически входит в каждое занятие.

Наряду с творческим (спортивным) развитием личности юного спортсмена, **программа предусматривает** создание таких условий обучения и подготовки, при которых у обучающихся формируются установки на обязательность физической активности как вида человеческой деятельности, являющейся существенным компонентом стиля жизни, как неперемного элемента личностной культуры.

Каждый день работы онлайн лагеря вниманию юных спортсменов, дополнительно к учебно-тренировочным занятиям и выполнению физических упражнений, индивидуальных заданий по виду спорта, в соответствии с условиями самоизоляции, предоставляются:

- интересные видео с заданиями на развитие познавательных способностей,
- дополнительная информация о спорте и спортсменах,
- воспитательные мероприятия, беседы, дискуссии,
- развивающие игры, упражнения, интересные викторины, творческие задания.

Ожидаемые результаты:

1. Внедрение новых эффективных форм организации отдыха, оздоровления и занятости детей;
2. Повышение спортивного мастерства юных спортсменов;
3. Улучшение психологической и социальной комфортности в едином воспитательном пространстве лагеря в современных условиях;
4. Укрепление здоровья воспитанников;
5. Развитие творческой активности и гражданской позиции каждого ребенка;
6. Приобретение опыта дистанционной работы и при необходимости;
7. Использование его в работе в основной период учебного года.

Врачебный контроль за состоянием здоровья спортсменов организуется и проводится в соответствии с требованиями, установленными приказом Минздрава России от 20 августа 2001 г. № 337 «О мерах по дальнейшему развитию и совершенствованию спортивной медицины и лечебной физической культуры».

Содержание программного материала блока-модуля «Спортивный»:

БЛОК – МОДУЛЬ «СПОРТИВНЫЙ»

- Учебно-тренировочные занятия по виду спорта рукопашный бой. Теоретические и практические занятия;
- Видео ролики, мастер-классы, презентации технико-тактических навыков и спортивного мастерства;
- Теоретические основы физической культуры и спорта;
- Общая физическая подготовка;
- Простые акробатические упражнения;
- Специальные навыки
- Спортивное и специальное оборудование в условиях самоизоляции;
- Элементы тренировочных и спортивных мероприятий;
- Самостоятельная работа.

Учебный план программы блока-модуля «Спортивный» на 21 календарных дней.

N п/п	Наименование предметных областей	Процентное соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана базового уровня сложности программы	Для детей 12-17 лет.
Обязательные предметные области			

I	Теоретические основы физической культуры и спорта	10 %	3
II	Практические занятия		
2.1	Общая физическая подготовка	30 %	10
2.2	Вид спорта	20 %	6
Вариативные предметные области			
2.3	Различные виды спорта и подвижные игры	7 %	2
2.4	Развитие творческого мышления	7 %	2
2.5	Акробатика	7 %	2
2.6	Специальные навыки	19 %	5
	Кол-во часов в неделю		10
	Общее кол-во часов		30
	Кол-во занятий в неделю		5
	Общее кол-во занятий		15

Учебно-тренировочные занятия проводятся по план – конспектам (приложение № 1).

**Примерное содержание учебно-тематического материала:
Теоретические основы:**

Характеристика вида спорта.

Рукопашный бой – популярный отечественный вид спорта. Правила и терминология составлены на русском языке, основами методик тренировок и соревнований являются отечественные научно обоснованные школы борьбы и бокса.

Привлекательными факторами является зрелищность соревнований, многообразие технических приемов и действий, в сочетании с обеспечением необходимого уровня безопасности для здоровья спортсменов.

Рукопашный бой представлен в Единой Всероссийской спортивной классификации в разделе "Виды спорта, не вошедшие в программу Олимпийских игр".

Данный вид спортивного единоборства является неотъемлемой частью физической подготовки военнослужащих и сотрудников правоохранительных органов России, поэтому знакомство с ним служит военно-патриотическому воспитанию молодежи, подъему престижа военной и государственной службы.

Развитием рукопашного боя в России занимается Общероссийская общественная организация "Федерация рукопашного боя". В настоящее время она объединяет в себе региональные отделения в 52 субъектах Российской Федерации. Ежегодно проводятся Чемпионат и Кубок России, Первенства среди юниоров и юношей, Чемпионаты и Первенства Федеральных округов, международные и Всероссийские турниры, Чемпионаты министерств и ведомств.

Рукопашный бой является одним из самых сложных видов спортивных единоборств, так как включает в себя технический арсенал практически всех видов единоборств. При этом рукопашный бой — это комплексный вид единоборства.

Особенностями рукопашного боя как вида спорта являются:

- разносторонние требования к физической, технической и тактической подготовленности спортсменов;

- высокая динамика и разнообразная вариативность ситуаций в ходе поединков;

- высокие требования к уровню психической готовности спортсменов (стремлению упорно биться за победу, уверенностью в силах, уравновешенностью и стабильностью эмоций, умению регулировать психическую напряженность и поведение).

Рукопашный бой характеризуется нестандартными ациклическими движениями переменной интенсивности и различной длительности, применяемых в процессе тренировок и обуславливает развитие мышц всех частей тела.

Рукопашный бой развивает физические свойства организма обучающихся, скорость реакции, гибкость суставов, координацию движений. Занятия этим видом спорта рекомендуют для укрепления здоровья обучающихся, в результате улучшается состояние сердечнососудистой и дыхательной систем. Это обусловлено тем, что на занятиях по рукопашному бою для обучающихся большое внимание уделяется общей и специальной физической подготовке.

Рукопашный бой сегодня - это эффективная система формирования физического здоровья, воспитания духовно-нравственных качеств личности, пропаганды честного поединка, взаимопомощи, силы духа и воли.

Элементы практических занятий по рукопашному бою:

1.Разминка:

Бег (3 минуты)

Во время бега упражнения по заданию тренера-преподавателя: разворот на 360 градусов ноги на ширине плеч, разворот на 360 градусов в прыжке, прыжок

вверх толчок с двух ног одновременно, изменение направления бега, за бегание, приставной шаг и т.д.

Беговые упражнения (4 минуты)

Захлест голени, бег с высоким подниманием бедра, захлест голени в сторону, бег с высоким подниманием бедра (стопа во внутрь), прыжки на одной ноге, прыжки на двух ногах, подтягивание колена к плечу в прыжке поочередно со сменой ног, упражнение «блоха», прыжки через «барьер», прыжки «змейкой», прыжки «лягушкой».

Специальная акробатика (10 минут)

Кувырок вперед, кувырок назад, боковой переворот, падение назад, кувырок назад с прогибом, кувырок назад через стойку, кувырок вперед со стойкой на руках, кувырок вперед с толчком вверх, кувырок в длину, кувырок вперед без рук, кувырок назад без рук, кувырок назад с прогибом без рук, кувырок вперед через барьер, падение назад через барьер, боковой переворот через барьер, курбет, «колесо», рондад (прыжковая работа).

Работа на мате (3 минуты)

Задний мост, передний мост, за бегание, перевороты, шпагаты, полу шпагаты и т.д.

2. Упражнения для развития ударной техники рук:

(Принятые сокращения: СО – с отягощением, ИП – исходное положение, ВП – в паре, ОМУ – организационно-методические указания).

Упражнение 1

Техника выполнения: На открытой площадке выполните броски теннисных мячей с соблюдением техники ударов, поочередно правой и левой рукой. Темп выполнения быстрый.

Упражнение 2

Техника выполнения: На открытой площадке выполните броски легкоатлетического ядра с соблюдением техники ударов, поочередно правой и левой рукой.

Упражнение 3

Техника выполнения: Выполните бросок теннисного мяча об пол так, чтобы он после отскока ударился о стенку, а затем поймайте его.

Упражнение 4

Техника выполнения: Выполните ходьбу по прямой линии с закрытыми глазами, нанося разноимённые удары руками. После каждого десятого шага выполняйте поворот туловища на 360° любым способом с последующим продолжением ходьбы с ударами. Темп выполнения средний.

Упражнение 5

Техника выполнения: Выполните метание мяча по мишени (большая 50 × 50, средняя 40 × 40) с расстояния 20 метров. Метание осуществляется с соблюдением техники ударов.

Упражнение 6

Техника выполнения: Выполните метание мяча по мишени в движении (с 3–5 беговых шагов) с расстояния 10 метров. Метание осуществляется с соблюдением техники ударов.

Упражнение 7

Техника выполнения: СО. ИП – боевая стойка, руки согнуты в локтях на уровне груди и удерживают груз. Выполните прямой (боковой, снизу) удар рукой. Темп выполнения быстрый. Количество повторений 15–25 раз в одном подходе. Чередуйте выполнение ударов, меняя положение рук и ног. Упражнение можно выполнять как на месте, так и с продвижением вперед или назад.

ОМУ:

- 1) выполните упражнение с таким весом, который позволит максимально быстро наносить удары руками, не нарушая структуру движения;
- 2) контролируйте дыхание.

Упражнение 8

Техника выполнения: СО. ИП – туловище естественно выпрямлено, ноги вместе, руки согнуты в локтевом суставе на уровне груди и удерживают вес (блин или гриф от штанги). Выполните толчок двумя руками груза вперед и возврат их в ИП и одновременно небольшой прыжок двумя ногами вверх. При приземлении одна нога располагается впереди, другая – сзади. Из этого положения снова выполните небольшой прыжок вверх и повторите движение руками. Каждый раз меняйте положение ног: сначала правая впереди, затем – левая. Упражнение можно выполнять как на месте, так и с продвижением вперед или назад. Темп выполнения максимально быстрый, то есть необходимо выбрать груз такого веса, который позволит выполнить упражнение в максимально-скоростном режиме. Количество повторений 10–30 раз в одном подходе, в зависимости от уровня подготовленности.

ОМУ:

- 1) при скоростном выполнении обязательно отдыхайте от 1 до 2 минут между подходами;
- 2) при потере скорости прекратите выполнение упражнения и отдохните до полного восстановления сил, затем снова выполните упражнение в максимально-скоростном режиме;
- 3) во время прыжка не подпрыгивайте высоко вверх, только так, чтобы выполнить разведение ног, одной вперед, другой назад, подпрыгивания не должны сказываться на скорости выталкивания груза вперед двумя руками;
- 4) выполняйте толчок и движение ногами на выдохе, возврат в исходное положение – вдох.

Упражнение 9

Техника выполнения: упражнение выполняется с использованием резинового жгута. Закрепите неподвижно резиновый жгут посередине длины. Возьмите два конца жгута в правую и левую руки, кисти сжаты в кулаки. ИП – боевая стойка: спиной к закрепленному жгуту. Из этого положения выполните прямые (боковые, снизу) удары руками, преодолевая сопротивление жгута. Темп выполнения максимально быстрый. Количество повторений – непрерывное выполнение в течение 30 секунд - одной минуты в одном подходе. Варьируйте выполнение ударов руками – боковые, снизу.

ОМУ:

- 1) во время выполнения до конца выпрямляйте руки в локтевом суставе;

2) соблюдайте правильное выполнение техники ударов руками (включайте в работу мышцы ног, таза и туловища);

3) контролируйте свое дыхание.

Упражнения для развития ударной техники ног

Удары в партере

- поочередно (правой, левой) ногой прямой удар. Исходное положение сидя на мате, руки сзади прямые в локтях.

- поочередно (правой, левой) ногой боковой удар. Исходное положение лежа на боку (левый, правый), амплитуда движения максимальная.

- поочередно (правой, левой) ногой боковой удар снаружи. Исходное положение сидя в партере, амплитуда движения максимальная.

- поочередно (правой, левой) ногой боковой удар изнутри. Исходное положение сидя в партере, амплитуда движения максимальная.

- поочередно (правой, левой) ногой боковой удар с разворота. Исходное положение сидя в партере, амплитуда движения максимальная.

- поочередно (правой, левой) ногой прямой удар с разворота. Исходное положение сидя в партере, амплитуда движения максимальная.

Удары из положения присест.

- поочередно (правой, левой) ногой прямой удар.

- поочередно (правой, левой) ногой боковой удар.

- поочередно (правой, левой) ногой боковой удар снаружи.

- поочередно (правой, левой) ногой боковой удар изнутри.

- поочередно (правой, левой) ногой боковой удар с разворота.

- поочередно (правой, левой) ногой прямой удар с разворота.

Удары из положения стоя.

- поочередно (правой, левой) ногой прямой удар.

- поочередно (правой, левой) ногой боковой удар.

- поочередно (правой, левой) ногой боковой удар снаружи.

- поочередно (правой, левой) ногой боковой удар изнутри.

- поочередно (правой, левой) ногой боковой удар с разворота.

- поочередно (правой, левой) ногой прямой удар с разворота.

Количество ударов определяют тренер-преподаватель в зависимости от уровня подготовки обучающегося. В промежутках между заданиями выполняются упражнения на гибкость.

Примерная циклическая тренировка

№	Упражнения	Работа	Отдых
1.	Бег трусцой	1.00	
2.	Бег с ускорениями	1.00	
3.	Подскоки на носках (вправо-влево)	1.00	
4.	Прыжки со скакалкой	1.00	0.15
5.	Прыжки со скакалкой	1.00	0.15
6.	Прыжки со скакалкой	1.00	0.15
7.	Приседания	0.45	0.30
8.	Приседания	0.45	0.30

9.	Броски набивного мяча (отжимания с хлопком)	1.00	0.30
10.	Броски набивного мяча (отжимания с хлопком)	1.00	0.30
11.	Тренировка на мешке (руки)	0.45	0.15
12.	Тренировка на мешке (ноги)	0.45	0.15
13.	Тренировка на мешке (руки и ноги)	0.45	0.15
14.	Отработка ударов на скорость (прямой удар / уклон)	3.00	1.00
15.	Отработка ударов на скорость (прямой удар / сайстеп)	3.00	1.00
16.	Отработка ударов на скорость (прямой удар / встречный в корпус)	3.00	1.00
17.	Степ-тест (стоя на полу поднять ногу и встать на гимнастическую скамейку, затем опуститься в исходное положение) 30 раз на одной ноге, 30 раз на другой.	1.00	0.30
18.	Степ-тест	1.00	0.30
19.	Степ-тест	1.00	0.30
20.	Скоростная тренировка на мешке	0.45	0.15
21.	Скоростная тренировка на мешке	0.45	0.15
22.	Скоростная тренировка на мешке	0.45	0.15
23.	Бой с тенью (руки)	0.20	0.15
24.	Бой с тенью (руки)	0.20	0.15
25.	Бой с тенью (руки и ноги)	0.20	0.15
26.	Приседания с выпрыгиванием	0.30	0.30
27.	Приседания с выпрыгиванием	0.30	0.30
28.	Бег	3.00	
29.	Бег на месте с высоким подниманием колена	0.40	0.20
30.	Бег на месте с высоким подниманием колена	0.40	0.20
31.	Бег на месте с высоким подниманием колена	0.30	0.15
32.	Ходьба	0.45	

Работа с теннисными мячами.

- Перемещаясь в боевой стойке, выполняем бросок теннисного мяча о пол и ловим мяч этой же рукой (ладонью вверх).
- Перемещаясь в боевой стойке, выполняем бросок теннисного мяча о пол и ловим мяч этой же рукой (ладонью вниз).
- Перемещаясь в боевой стойке, выполняем бросок теннисного мяча о пол и ловим мяч другой рукой (ладонью вверх).
- Перемещаясь в боевой стойке, выполняем бросок теннисного мяча о пол и ловим мяч другой рукой (ладонью вниз).
- Перемещаясь в боевой стойке, выполняем бросок теннисного мяча о пол и ловим мяч другой рукой (ладонью вверх).
- Перемещаясь в боевой стойке, выполняем ведение теннисного мяча как в баскетболе (поочередно каждой рукой).
- Перемещаясь в боевой стойке, жонглируем теннисным мячом поочередно каждой рукой (ладонью вверх).
- Перемещаясь в боевой стойке, жонглируем теннисным мячом поочередно каждой рукой (ладонью вниз).

- Перемещаясь в боевой стойке, жонглируем теннисным мячом поочередно каждой рукой (рука сжата в кулак).
 - Передача теннисного мяча. Подача снизу. (Расстояние до стены 3-5 метров. Стойка полу фронтальная, кисти рук на уровне головы).
 - Передача теннисного мяча. Подача сверху. (Расстояние до стены 3-5 метров. Стойка полу фронтальная, кисти рук на уровне головы).
 - Передача теннисного мяча. Подача сверху с отскоком мяча о пол. (Расстояние до стены 3-5 метров. Стойка полу фронтальная, кисти рук на уровне головы).
 - Передача теннисного мяча. Подача снизу в движении. (Расстояние до стены 3-5 метров. Стойка полу фронтальная, кисти рук на уровне головы).
 - Передача теннисного мяча. Подача сверху в движении. (Расстояние до стены 3-5 метров. Стойка полу фронтальная, кисти рук на уровне головы).
 - Передача теннисного мяча. Подача сверху с отскоком мяча о пол в движении. (Расстояние до стены 3-5 метров. Стойка полу фронтальная, кисти рук на уровне головы).
 - Длинная передача теннисного мяча сверху. Расстояние 15-25 метров.
 - Бросок теннисного мяча на точность в цель с разного расстояния.
- Количество времени на каждое упражнение определяют тренер-преподаватель в зависимости от уровня подготовки обучающегося. В промежутках между заданиями выполняются упражнения на гибкость.

БЛОК – МОДУЛЬ «ВОСПИТАТЕЛЬНЫЙ»

- Викторины по произведениям русских классиков:
- Викторины о Российской символике:
- «Памяти павших будем достойны!» - беседы о подвигах Героев ВОВ в год 75-летия Великой Победы.
- Цикл презентаций «Мы – патриоты!». (Знаменитые места Ставрополя. Как сделать наш город лучше!)
- «Моя семья!». Фотоколлаж, рисунки, рассказы, презентации)
- «Чемпионы среди нас!» Беседы о наших земляках – известных спортсменах.
- Дискуссионные качели «Поговорим, подумаем, поспорим.»
- Памятники истории. Их роль и значение для современности.
- Коммуникативные навыки и этикет общения. Беседы, диалоги, ситуации.

Учебный план блока-модуля «Воспитательный» на 21 календарных дней.

№	Темы воспитательных занятий	часы
1.	Викторины по произведениям русских классиков:	1
2.	Викторины о Российской символике:	1
3.	«Памяти павших будем достойны!» - беседы о подвигах Героев ВОВ в год 75-летия Великой Победы.	1
4.	Цикл презентаций «Мы – патриоты!». (Знаменитые места Ставрополя. Как сделать наш город лучше!)	1

5.	«Моя семья!». Фотоколлаж, рисунки, рассказы, презентации)	1
6.	«Чемпионы среди нас!» Беседы о наших земляках – известных спортсменах.	1
7.	Дискуссионные качели «Поговорим, подумаем, поспорим»	1
8.	Памятники истории. Их роль и значение для современности.	1
9.	Коммуникативные навыки и этикет общения. Беседы, диалоги, ситуации.	1
10.	Общее часов в неделю	3
11.	Общее кол-во занятий	9

**Методический материал блока-модуля «воспитательный»
(приложение № 2).**

**Содержание учебно-тематического материала блока-модуля
«Воспитательный»:**

Материал по блоку-модулю размещен на сайте МБУДО «Спортивная школа» по ссылке: https://novoal-dyussh.stavropolschool.ru/?section_id=42

Олимпийский урок (<https://youtu.be/FocAURTw8d8>) - Беседа об истории олимпийского движения, общение с известными спортсменами.

Упражнения на ловкость от Кости Дзю упражнение на скорость с "3 монетками"

<https://yandex.ru/video/preview/?filmId=6807569779685316321&text=%D0%BA%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%8F+%D1%86%D0%B7%D1%8E+%D0%BC%D0%BE%D0%BD%D0%B5%D1%82%D1%8B>

Они сражались за Родину «Спортсмены –Герои Победы» - (https://youtu.be/h_XfFCyIt0c)

Тестовые задания по сказкам Пушкина.

1. Александр Сергеевич Пушкин родился.

1. в Москве	3. в Петербурге
2. в Михайловском	4. в Болдино

2. Сколько богатырей было в "Сказке о мертвой царевне"?

1. 3	2. 7	3. 12	4. 33
------	------	-------	-------

3. Куда укусил шмель сватью бабу Бабариху в "Сказке о царе Салтане"?

1. в глаз	2. в лоб	3. в нос	4. в ухо
-----------	----------	----------	----------

4. На каком острове выстроил свой дворец Гвидон, сын царя Салтана?

1. на острове сокровищ	3. на острове невезения
2. на острове Буяне	4. на острове погибших кораблей

5. Источником для "Песни о вещем Олеге" послужили...

1. былины	2. исторические песни	3. русские народные сказки
		4. древнерусские летописи

6. Людмила, героиня поэмы "Руслан и Людмила", была дочерью...

1. Владимира Мономаха	3. Всеволода Большое Гнездо
2. Ярослава Мудрого	4. Владимира Красное Солнышко

7. Царь Дадон - персонаж какой сказки?

1. "Сказки о царе Салтане"	3. "Сказки о попе и работнике его Балде"
2. "Сказки о золотом петушке"	4. "Сказки о рыбаке и рыбке"

8. Бочка с женой и сыном царя Салтана поплыла:

А. на север.	Б. на юг.	В. на запад.	Г. на восток.
--------------	-----------	---------------------	---------------

9. Поп велел Балде взять с чертей оброк за:

А. два года.	Б. три года.	В. полгода.	Г. год.
--------------	---------------------	-------------	---------

10. Душегрейка старухи, ставшей столбовою дворянкой, была сшита из:

А. горностая.	Б. белки.	В. соболя.	Г. чернобурки.
---------------	-----------	-------------------	----------------

11. В "Сказке о мертвой царевне и семи богатырях" пса звали:

А. Соколко.	Б. Голубок.	В. Воронок.	Г. Палкаша.
--------------------	-------------	-------------	-------------

12. Шамаханская царица уложила Дадона отдыхать на:

А. пуховую кровать.	Б. парчовую кровать.	В. тесовую кровать.
		Г. шелковую кровать.

13. Князь Гвидон сделал себе лук из:

А. дуба.	Б. осины.	В. тополя.	Г. ясеня.
-----------------	-----------	------------	-----------

14. Царица разбила волшебное зеркальце об:

А. стол.	Б. пол.	В. стул.	Г. лоб.
----------	----------------	----------	---------

15. Бесенок, разговаривая с Балдой,:

А. заворчал, как медвежонок.	В. завизжал, как поросенок.
Б. замыкал, как котенок.	Г. поскакал, как жеребенок.

16. Во второй раз князь Гвидон превратился в:

А. муху.	Б. комара.	В. слепня.	Г. шмеля
-----------------	------------	------------	----------

17. Царица грозила Чернавке:

А. палкой.	Б. дубинкой.	В. плеткой.	Г. рогаткой
------------	--------------	-------------	--------------------

БЛОК – МОДУЛЬ «РАЗВИВАЮЩИЙ»

- Развитие межличностных отношений.
- Развитие познавательных процессов.
- Развивающие онлайн игры.
- Упражнения на развитие логики, поиска решений.
- Упражнения на развитие оперативного мышления, скорости реакции.

Учебный план блока-модуля «Развивающий» на 21 календарных дней.

1.	Темы:	часы
2.	Развитие межличностных отношений.	1
3.	Развитие познавательных процессов.	1
4.	Развивающие онлайн игры.	1
5.	Упражнения на развитие логики, поиска решений.	1
6.	Упражнения на развитие оперативного мышления,	1

	скорости реакции.	
7.	Итого в неделю	2
8.	Всего:	6

**Методический материал блока-модуля «Развивающий» (приложение № 3).
Примерное содержание учебно-тематического материала
блока-модуля «Развивающий»:**

I. Развитие межличностных отношений:

«Игры-ситуации».

Ребятам предлагается разыграть ряд ситуаций:

1. Два мальчика поссорились – помири их.
2. Тебе очень хочется поиграть в ту же игру, что и в телефоне у одного из ребят твоей группы – попроси его.
3. Ты нашел на улице слабого, замученного котенка – пожалей его.
4. Ты очень обидел своего друга – попробуй попросить у него прощения, помириться с ним.
5. Ты пришел в новую группу – познакомься со всеми и расскажи о себе.
6. Ты потерял свой телефон – спроси у всех и каждого, не видели ли они его.
7. Ты пришел в библиотеку (архив) – попроси интересующую тебя книгу или документ.
8. Ребята играют в интересную игру – попроси, чтобы ребята тебя приняли. Что ты будешь делать, если они тебя не захотят принять?
9. Дети играют, у одного ребенка нет игрушки – поделись с ним.
10. Ребенок плачет – успокой его.
11. У тебя рука болит и не получается завязать шнурок на ботинке – попроси товарища помочь тебе.
12. К тебе пришли гости – познакомь их с родителями, покажи свою комнату и расскажи, что в ней есть интересного.
13. Ты пришел домой со школы проголодавшийся – что ты скажешь маме или бабушке?
14. Дети завтракают. Витя взял кусочек хлеба, скатал из него шарик. Оглядевшись, чтобы никто не заметил, он кинул и попал Леше в глаз. Леша схватился за глаз и вскрикнул. – Что вы скажите о поведении Вити? Как нужно обращаться с хлебом? Можно ли сказать, что Витя пошутил?

II. Развитие познавательных процессов:

1. Упражнение «Снежный ком».

Участники по очереди называют предметы (вежливые слова, города, фрукты и т.д.) по принципу снежного кома. 1-й участник называет предмет, 2-й участник называет то, что назвал 1-й и свое. 3-й участник называет слово 1-го, 2-го и свое. И т.д..

2. Упражнение «Кратное 3-м не называть».

Каждый называет число от 1 до, которое не делится на 3.

1,2,4,5,7,8,10,11,13,14,16,17,19 и т.д.. Кто ошибся, поднимает правую руку, если еще раз ошибся – левую, если еще раз – выбывает с поднятыми руками.

3. Упражнение «Слова на буквы алфавита».

Все по очереди называют слова на все подряд буквы алфавита.

4. Упражнение «Гол – мимо»

Ведущий говорит и выполняет упражнение. Все повторяют.

«Гол» - правая рука вверх, «мимо» - левая рука вверх, «шайба» - обе руки вверх, «штанга» - скрещивание рук, «штрафной» - руки в стороны.

5. «Внимание, команда!»

Если в команде есть слово «команда», то команда выполняется. Если слова этого нет, то не выполняется. Невнимательный выходит из игры и наблюдает за другими.

III. Упражнения на развитие логики, поиска решений:

- Ученье - свет, а не ученье - тьма.
- Без труда не вытащишь рыбку..... из пруда.
- Скажи мне, кто твой друг, и я скажу, кто ты.
- Век живи, век..... учишься.
- Друзья познаются в беде.
- Слово – серебро, молчание – золото.
- Терпение и труд всё перетрут.
- Тише едешь – дальше будешь.
- Старый друг лучше новых..... двух.
- За двумя зайцами погонишься – ни одного не поймаешь.
- В гостях хорошо, а дома лучше.
- Береги одежду снова, а честь и здоровье.....смолоду

IV. Упражнения на развитие оперативного мышления, скорости реакции:

"Исключение слов"

1. дряхлый, старый, изношенный, маленький, ветхий
2. смелый, храбрый, отважный, злой, решительный
3. Василий, Федор, Семен, Иванов, Порфирий
4. молоко, сливки, сыр, сало, сметана
5. скоро, быстро, поспешно, постепенно, торопливо
6. глубокий, высокий, светлый, низкий, мелкий
7. лист, почка, кора, дерево, сук
8. дом, сарай, изба, хижина, здание
9. береза, сосна, дерево, дуб, ель
10. ненавидеть, презирать, негодовать, возмущаться, наказывать
11. темный, светлый, голубой, ясный, тусклый
12. гнездо, нора, муравейник, курятник, берлога
13. неудача, крах, провал, поражение, волнение
14. молоток, гвоздь, клещи, топор, долото
15. минута, секунда, час, вечер, сутки

Диагностический инструментарий:

«Размышляем о жизненном опыте»

Цель: выявить нравственную воспитанность учащихся.

Учащимся предлагается выбрать один из трех предложенных ответов

1. На пути стоит одноклассник. Тебе надо пройти. Что ты делаешь?
 - а) обойду, не потревожив;
 - б) отодвину и пройду;
 - в) смотря какое будет настроение.
2. Ты заметил среди гостей невзрачную девочку (мальчика), которая (который) одиноко сидит в стороне. Что ты делаешь?
 - а) ничего, какое мое дело;
 - б) не знаю заранее, как сложатся обстоятельства;
 - в) подойду и непременно заговорю.
3. Ты опаздываешь в школу. Видишь, что кому-то стало плохо. Что ты делаешь?
 - а) тороплюсь в школу;
 - б) если кто-то бросится на помощь, я тоже пойду;
 - в) звоню по телефону 03, останавливаю прохожих...
4. Твои соседи переезжают на новую квартиру. Они старые. Как ты поступишь?
 - а) предложу свою помощь;
 - б) я не вмешиваюсь в чужую жизнь;
 - в) если попросят, я, конечно, помогу.
5. Ты узнал, что твой одноклассник несправедливо наказан. Как ты поступишь в этом случае?
 - а) очень сержусь и ругаю обидчика последними словами;
 - б) ничего: жизнь вообще несправедлива;
 - в) вступаюсь за обиженного.
6. Ты дежурный. Подметая пол, ты нашел деньги. Что делаешь?
 - а) они мои, раз я их нашел;
 - б) завтра спрошу, кто их потерял;
 - в) может быть, возьму себе.
7. Ты пишешь контрольную работу. На что ты рассчитываешь?
 - а) на шпаргалки
 - б) на усталость учителя: авось, пропустит;
 - в) на свои знания.
8. Ты пришел на уборку школы и видишь, что все уже трудятся. Что ты предпримешь?
 - а) поболтаюсь немного, потом видно будет;
 - б) уйду немедленно домой, если не будут отмечать присутствующих;
 - в) присоединюсь к кому-нибудь, стану работать с ним.
9. Некий волшебник предлагает тебе устроить твою жизнь обеспеченной без необходимости учиться. Что ты ему ответишь?
 - а) соглашусь с благодарностью;
 - б) сначала узнаю, скольким он обеспечил таким образом существование;
 - в) отказываюсь решительно.
10. Тебя учитель просит выполнить общественное поручение. Выполнять его не хочется. Как ты поступишь?
 - а) забываю про него, вспомню, когда потребуют отчет;

- б) выполняю, конечно;
- в) увиливаю, ищу причины, чтобы отказаться.
11. Ты был на экскурсии в замечательном, но малоизвестном музее. Сообщишь ли ты кому-нибудь об этом?
- а) да, непременно скажу и постараюсь сводить их в музей;
- б) не знаю, как придется;
- в) зачем говорить, пусть каждый решает, что ему надо.
12. Решается вопрос, кто бы мог выполнить полезную для твоего класса работу. Ты знаешь, что способен это сделать. Как ты поступишь?
- а) поднимаю руку и сообщаю о своем желании сделать работу;
- б) сижу и жду, когда кто-то назовет мою фамилию;
- в) я слишком дорожу своим личным временем, чтобы соглашаться.
13. Уроки закончились, ты собрался идти домой. И вот говорят: «Есть важное дело. Надо». Как ты поступишь?
- а) напомню о праве на отдых;
- б) делаю, раз надо;
- в) посмотрю, что скажут остальные.
14. С тобой разговаривают оскорбительным тоном. Как ты к этому относишься?
- а) отвечаю тем же
- б) не замечаю, это не имеет значения для меня;
- в)рываю все отношения с этим человеком.
15. Ты узнал, что школу закрыли по каким-то причинам. Как ты реагируешь?
- а) бесконечно рад, гуляю, наслаждаюсь жизнью;
- б) обеспокоен, думаю, как дальше учиться;
- в) буду ждать новых сообщений.
16. Что ты чувствуешь, когда на твоих глазах хвалят кого-то из твоих одноклассников?
- а) ужасно завидую, мне неудобно;
- б) я рад, потому что и у меня есть свои достоинства;
- в) мне все равно.
17. Тебе подарили красивую необычной формы авторучку. На улице взрослые мальчишки требуют отдать подарок им. Что ты делаешь?
- а) отдаю – здоровье дороже;
- б) постараюсь убежать, говорю, что ручки у меня нет;
- в) подарков не отдаю, сражаюсь с ними.
18. Уезжая надолго из дома, как ты себя чувствуешь вдали?
- а) быстро начинаю скучать;
- б) хорошо себя чувствую, лучше, чем дома;
- в) не замечал.
19. Тебя просят отправить некоторые свои книги в детский дом. Что ты делаешь?
- а) отбираю интересное и приношу;
- б) ненужных книг у меня нет;

в) если все принесут, я тоже кое-что отберу.

20. Когда ты слышишь о подвиге человека, что чаще всего приходит тебе в голову?

а) у этого человека был, конечно, свой личный интерес;

б) человеку просто повезло прославиться;

в) уважаю таких людей и не перестаю восхищаться ими.

Результативность проведенной работы:

Программа позволила в комплексе решить образовательные, воспитательные и оздоровительные задачи, продолжила развитие ребёнка – интеллектуально, нравственно, физически, творчески и эмоционально.

Проработав смену, можно сказать об успешной реализации программы онлайн лагеря. Дети в процессе совместной деятельности обменивались опытом, налаживали взаимосвязи и различные формы сотрудничества между собой. Юные спортсмены приобретали знания, умения и практические навыки в виде спорта, понимали необходимость занятий; получили опыт индивидуальной и коллективной деятельности, самоуправления и социальной активности в новых условиях.

Психологи утверждают, что практически все дети обладают творческим потенциалом, который эффективно развивается при систематических занятиях. И в дальнейшем, приобретенные в течение лагерной смены творческие способности, навыки и умения дети эффективно перенесут в повседневную жизнь, достигая значительно больших успехов, чем их менее творчески развитые сверстники.

Для каждого ребенка пребывание в лагере – это время получения новых знаний, приобретения навыков и жизненного опыта.

Кадровое обеспечение:

Кадровое обеспечение летнего спортивного лагеря «Олимп на базе МБУДО «Спортивная школа» с дневным пребыванием детей осуществляется согласно штатного расписания, как структурное подразделение МБУДО «Спортивная школа»: начальник лагеря (инструктор-методист) - 1 штатная единица, воспитатель (инструктор-методист, тренеры-преподаватели, педагог-психолог) - 2 штатные единицы.

Список литературы

- 1 Акимова М.К., Козлова В.Т. Психологическая коррекция умственного развития школьников. – М., 2000.
- 2 Акопян А. О., Новиков А.А. Анализ-синтез спортивной деятельности как основной фактор совершенствования методики тренировки // Научные труды ВНИИФК за 1995 г. Т.1. - М.,1996. - С. 21-31.
- 3 Ануфриев А.Ф., Костромина С.Н. Как преодолеть трудности в обучении детей. – М., 2000.

- 4 Астахов С.А. Технология планирования тренировочных этапов скоростно-силовой направленности в системе годичной подготовки высококвалифицированных единоборцев (на примере рукопашного боя): Автореф. дис. ... канд. пед. наук. - М., 2003. - 25 с.
- 5 Афонькин С.Ю. Учимся мыслить логически. Увлекательные задачи на развитие логического мышления. – СПб., 2002.
- 6 Битянова М.Р., Азарова Т.В., Афанасьева Е.И., Васильева Н.Л. Работа психолога в начальной школе. – М.: Изд-во «Совершенство», 1998.
- 7 Булкин В. А. Основные понятия и термины физической культуры спорта: Учебное пособие. - СПб.: СПбГАФК, 1996. - 47 с.
- 8 Бурцев Г.А. Рукопашный бой. - М., 1994. - 206 с.
- 9 Вайцеховский С. М. Книга тренера. - М.: ФиС, 1971. - 312 с.
- 10 Вахновецкий Б.А. Логическая математика для младших школьников. – М., 2002.
- 11 Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1988. - 331 с.
- 12 Винокурова Н.К. 5000 игр и головоломок для школьников. – М., 2003.
- 13 Винокурова Н.К. Лучшие тесты на развитие творческих способностей. – М., 1999.
- 14 Винокурова Н.К. Подумаем вместе. Сборник тестов, задач, упражнений. Кн.1, 3, 4. – М.: РОСТ, Скрин, 1998.
- 15 Воронина Т.П. 100 головоломок, игр, занимательных задач, викторин. – М., 2001.
- 16 Выготский Л.С. Педагогическая психология. – М., 1991.
- 17 Выготский Л.С. Собр. соч. – М., 1984. – Т 4.
- 18 Зак А.З. Как развивать логическое мышление: 800 занимательных задач для детей 6 –15 лет. – М., 2001.
- 19 Зак А.З. Поиск девятого. Игра на поиск закономерностей для детей , 1993.
- 20 Иванов С.А. Методика обучения технике рукопашного боя: Автореф. дис... канд. пед. наук. - М., 1995. - 23 с.
- 21 Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры //Учебник для институтов физ.культуры. - М.: Физкультура и спорт, 1991.-543 с.
- 22 Найденов М.И. Рукопашный бой. Организация и методика подготовки // Учебное пособие для ПВ ФСБ России. - Г., ГВИ ПВ ФСБРФ, 2003.-120 с.
- 23 Общероссийская федерация рукопашного боя. Рукопашный бой. Правила соревнований. - М.: Советский спорт, 2003.
- 24 Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. - М.: ООО «Издательство Астрель», 2003. - 863 с. - (Профессия - тренер).
- 25 Остьянов В.Н., Гайдамак И.И. Бокс (обучение и тренировка). - Киев: Олимпийская литература, 2001.
- 26 Савенков А.И., Савенкова Н.И. Тренируем память. – М., 2000.
- 27 Севостьянов В.М. и др. Рукопашный бой (история развития, техника и тактика). - М.: Дата Стром, 1991. - 190 с.

- 28 Супрунов Е.П. Специальная физическая подготовка в системе тренировки квалифицированных рукопашных бойцов: Автореф. дис. ...канд. пед. наук. - М., 1997. - 27 с.
- 29 Сухин И.Г. 800 новых логических и математических головоломок. – СПб., 2001.
- 30 Тихомирова Л.Ф. Формирование и развитие интеллектуальных способностей ребенка. – М., 2000.
- 31 Тихомирова Л.Ф., Басов А.В. Развитие логического мышления. – Ярославль, 1996.
- 32 Чихачев Ю. Т. Рукопашный бой. - Воениздателство, 1979. - 86 с.
- 33 Шиманский В.И., Шиманская Г.С. Логические игры и задачи. – Д., 2000.
- 34 Юшков О.П. Совершенствование методики тренировки и комплексный контроль за подготовленностью спортсменов в видах единоборств. - М.: МГИУ, 2001. - 40 с.