


МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**Департамент образования и молодежной политики Ханты-Мансийского автономного
округа-Югры**

**Муниципальное образование Березовский район Ханты-Мансийский автономный округ
– Югры Администрация Березовского района Комитета Образования
МАОУ «Хулимсунтская СОШ с кадетскими и мариинскими классами»**

УТВЕРЖДЕНО

Директор МАОУ
"Хулимсунтская СОШ
с кадетскими и
мариинскими
классами"


Третьякова Г.В.
№ 230/1 от 31.08.2023

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«ИСТОРИЧЕСКИЙ СРЕДНЕВЕКОВЫЙ БОЙ
ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 3-7 КЛАССОВ»
ПО СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМУ
НАПРАВЛЕНИЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Тренер школы ИСБ (Санкт-Петербург), боец клуба «Пересвет»
Иван Витальевич Степанов
заместитель директора по безопасности
Пономарев Даниил Васильевич

д. Хулимсунт

2023-2024 учебный год

Содержание

1. Пояснительная записка.....	3
2. Учебно-тематический план	6
3. Содержание тем учебного курса.....	7
4. Требования к уровню подготовки учащихся, обучающихся по данной программе	16
5. Перечень учебно-методического обеспечения. Список литературы.....	17

1. Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности «Исторический средневековый бой для учеников 3-6 классов» является документом, определяющим направленность и содержание внеурочной деятельности МАОУ «Хулимсунтская СОШ с кадетскими и мариинскими классами» в группах спортивно-оздоровительного этапа.

Программа разработана на основе:

- ФЗ от 29 декабря 2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации»
- ФЗ от 4 декабря 2007 г. № 329 «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»
- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 г № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 12 мая 2011 г. № 03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении Федерального государственного образовательного стандарта общего образования»
- Приказом Министерства просвещения РФ от 23.03.2020 № 117 «Об утверждении порядка осуществления деятельности школьных спортивных клубов (в том числе в виде общественных объединений), не являющихся юридическими лицами»
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28)

Основные разъяснения по организации внеурочной деятельности представлены в письме Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.08.2017 г. № 09-1672:

- под внеурочной деятельностью следует понимать образовательную деятельность, направленную на достижение планируемых результатов освоения основных образовательных программ (личностных, метапредметных и предметных), осуществляемую в формах, отличных от урочной;
- внеурочная деятельность является неотъемлемой и обязательной частью основной общеобразовательной программы;
- целью внеурочной деятельности является обеспечение достижения ребенком планируемых результатов освоения основной образовательной программы за счет расширения информационной, предметной, культурной среды, в которой происходит образовательная деятельность, повышения гибкости ее организации;
- внеурочная деятельность планируется и организуется с учетом индивидуальных особенностей и потребностей ребенка, запросов семьи, культурных традиций, национальных и этнокультурных особенностей региона.

Данная программа адресована ученикам 3 - 7 классов общеобразовательных учебных заведений.

Основной идеей программы является гармоничное развитие учеников, совмещающее в себе физическое и психологическое развитие, а также получение знаний и навыков, необходимых для занятий историческим средневековым боем (далее - ИСБ). Концепция данной программы и безопасное снаряжение, используемое для подготовки

несовершеннолетних спортсменов по ИСБ, делает её доступной для участия учеников с различными физическими данными и физической подготовкой. Историческое фехтование имеет несколько направлений: бои один на один и массовые бои. В обоих направлениях крайне важным элементом достижения успеха является команда. Поэтому дополнительной, но крайне важной задачей данной программы является создание дружного и сплочённого коллектива из тренера, учеников и активных родителей.

К числу наиболее актуальных проблем в данный момент относится значительный перевод интересов учеников в виртуальную плоскость. Увлечение компьютерными играми для многих детей заменяет увлечение спортом и другими видами активной деятельности. Исторические средневековые бои, по сути, являясь спортивно - оздоровительной активностью, сохраняют внешние атрибуты, знакомые ученикам по компьютерным играм и фильмам. Они способны за счёт этого привлечь и перенаправить их интерес и энергию в реальную плоскость. Развить их увлечённость средневековой воинской атрибутикой, направив её на изучение истории и воинской истории отечества и привить любовь к спорту, физическому и духовному самосовершенствованию.

Программа имеет спортивно-оздоровительную направленность и соответствует современным образовательным технологиям и принципам обучения. В основу заложен индивидуальный подход к обучению, позволяющий включить в программу и добиться результатов от всех участников программы.

Комплексный подход к образованию предполагает взаимодействие с семьёй учеников и дополнительную деятельность, такую как совместные праздники, походы и т.п.

Цель программы:

Всестороннее и гармоничное развитие учеников посредством выработки специальных навыков и личностных качеств, а также ориентации на здоровый образ жизни и зарождении интереса к новым направлениям деятельности в атмосфере дружбы и взаимодоверия.

Образовательные задачи:

- 1) Сформировать знания, необходимые для безопасного и эффективного участия в тренировочном процессе, такие как основы техники безопасности, правила использования спортивного снаряжения и оборудования, правила и принципы выполнения тренировочных упражнений и задач;
- 2) Сформировать знания необходимые для участия в соревновательной деятельности, такие как правила проведения соревновательных дисциплин, принципы секундирования, принципы командного взаимодействия;
- 3) Познакомить с историей, перспективами и особенностями исторического средневекового боя, как современного вида спорта, а также со средневековым боем с точки зрения исторического феномена;
- 4) Сформировать знания о правилах и принципах физической подготовки и развития функциональных возможностей организма.
- 5) Сформировать систему знаний и навыков, необходимых для исторического средневекового боя. Таких, как техники, применяемые в спортивных поединках по историческому средневековому бою, и знания, используемые для тренировки этих техник;

Развивающие задачи:

- 1) Развитие базовых двигательных навыков, координации, гибкости, быстроты реакции, ловкости, общей физической выносливости;
- 2) Развитие психических навыков спортсмена: психологической устойчивости, умения оставаться работоспособным и спокойным в стрессовой ситуации, умения концентрироваться и настраиваться на соревнование;

- 3) Развитие социальных навыков, умения работать в команде, привычку к взаимопомощи;
- 4) Развитие технических навыков и умений, применяемых в историческом средневековом бое: перемещений, атак, защит, обманных действий, навыков анализа противника и адаптации картины боя;

Воспитательные задачи:

- 1) Воспитать дисциплинированность, организованность, ответственность, инициативность, силу воли;
- 2) Самоорганизованность и привычку к самостоятельным занятиям спортом;
- 3) Выработать навыки работы в команде и организации других учеников;
- 4) Выработать стремление к саморазвитию и выполнению интересных и сложных задач.

Программа рассчитана на 3 учебных года - 240 академических часов. Занятия проводятся в трех возрастных группах:

- 3-4 классы 2 раза в неделю (3 академических часа в неделю)
- 5-6 классы 2 раза в неделю (3 академических часа в неделю)
- 7 классы 1 раз в неделю (1 академический час в неделю)

Структура программы строится на основе микроциклов, состоящих из трёх занятий, и макроциклов, длящихся месяц и завершающихся контрольными мероприятиями. Принципом, лежащим в основе программы, является постепенное усложнение материала с периодическим повтором ключевых моментов. Этот принцип позволяет при необходимости включать новых учеников в уже начавшуюся программу. Материал, представленный в микроциклах, имеет возможность адаптации под разный уровень физической подготовки и технической обученности участников программы. Это позволяет достигнуть прогресса у всех участников программы, а не только у наиболее талантливых и физически развитых. Система общей физической подготовки построена с учётом норм ГТО.

Основа программы состоит из групповых практических занятий и индивидуальных домашних заданий.

Групповые занятия состоят из теоретической подготовки, физической подготовки (общей физической и специальной физической), технической подготовки, тактико-технической подготовки, психологической подготовки.

Дополнительными формами являются: контрольные мероприятия, соревновательная практика, мастер - классы, творческие - мастерские, праздники и походы.

Программа по историческим средневековым боям имеет физкультурно - спортивную направленность и дополняет обязательный предмет Физическую культуру. Но кроме того имеет связь с такими предметами как История и Труд.

По окончании обучения по данной программе ученик должен:

знать:

- Правила техники безопасности, правила использования снаряжения и выполнения тренировочных упражнений;
- Правила проведения соревновательных дисциплин ИСБ и принципы секундирования;
- Историю и перспективы развития ИСБ;
- Принципы физической подготовки и развития функциональных возможностей организма;
- Принципы выполнения техник, применяемых в спортивных поединках ИСБ, и принципы их тренировки;

уметь:

- Выполнять силовые, легкоатлетические и строевые упражнения;
- Выполнять технику атакующих и защитных действий, технику передвижения в стойке;
- Проводить анализ действий противника и адаптацию картины боя;

- Концентрироваться и настраиваться на соревнование;
- Уметь работать в команде и секундировать других бойцов.

Оценивание результатов усвоения программы происходит с помощью ежемесячных контрольных мероприятий и в ходе участия в соревнованиях.

Контрольные мероприятия состоят из блоков, в которых оцениваются:

- Общая физическая подготовка;
- Специальная физическая подготовка;
- Техническая подготовка.

2. Учебно-тематический план

Основную часть плана составляют групповые занятия. Групповые занятия, как правило, являются комбинированными и включают в себя несколько разделов учебного плана, выполняя комплекс заложенных в программу целей.

Каждая тренировка несёт в себе блоки, направленные на общее развитие и укрепление организма ученика.

Техническая часть тренировки постепенно усложняется, сохраняя цикличность.

Все части тренировки при необходимости адаптируются тренером под ситуации, связанные с индивидуальными особенностями учеников.

Учебно-тематический план

№ п/п	Тема	Количество академических часов		
		Всего	Теоретических занятий	Практических занятий
3-4 классы				
1	Вводное занятие	1	1	-
2	Общая физическая подготовка	23	2	21
3	Специальная физическая подготовка	21	2	19
4	Техническая подготовка	22	3	19
5	Тактико - техническая подготовка	15	3	12
6	Игровые тренировки	9	-	9
7	Контрольные мероприятия	3	-	3
8	Соревновательная практика	6	-	6
9	Творческая мастерская	3	1	2
	Итого	103	12	91
5-6 классы				
1	Вводное занятие	1	1	-
2	Общая физическая подготовка	23	2	21
3	Специальная физическая подготовка	21	2	19
4	Техническая подготовка	22	3	19
5	Тактико - техническая подготовка	15	3	12
6	Игровые тренировки	9	-	9
7	Контрольные мероприятия	3	-	3
8	Соревновательная практика	6	-	6
9	Творческая мастерская	3	1	2
	Итого	103	12	91
7 класс				
1	Вводное занятие	1	1	-
2	Общая физическая подготовка	5	1	4
3	Специальная физическая подготовка	7	1	6

4	Техническая подготовка	6	2	4
5	Тактико - техническая подготовка	7	3	4
7	Контрольные мероприятия	2	-	2
8	Соревновательная практика	4	-	4
9	Творческая мастерская	2	1	1
	Итого	34	9	23

Соотношение объёмов тренировочного процесса

Начало учебного года	1 сентября для обучающихся на этапе спортивного оздоровления
Количество учебных недель	34 недели
Окончание учебного года	31 мая
Продолжительность учебной недели	6-дневная рабочая неделя. Тренировочные занятия в соответствии с утверждённым расписанием занятий
Максимальная продолжительность одного тренировочного занятия (академических часов), за исключением соревнований	2
Количество тренировочных занятий в неделю	2
Сдача контрольно-переводных нормативов (промежуточная аттестация)	январь - май
Участие в соревнованиях	декабрь - май в соответствии с планом соревнований

3. Содержание тем учебного курса.

Основными формами, применяемыми в курсе, являются практические и теоретические занятия.

Основными методами, применяемыми в работе с учениками, являются лекция, беседа, работа по образцу, индивидуальная работа, работа в парах, работа в группе.

В начальный период акцент в программе делается на ОФП и СФП, в предсоревновательный период на ТПП и работу в парах.

Программный материал для практических занятий

Содержание занятий	Спортивно-оздоровительный этап		
	мл.школьники (3-4 классы)	подростки (5-6 классы)	подростки (7 классы)
Теоретическая подготовка			
Техника безопасности во время занятий ИСБ	+	+	+
Закаливание организма	+	+	+
ИСБ как вид спорта и исторический феномен	+	+	-

Самоконтроль в процессе занятий спортом	+	+	+
Правила проведения соревнований по ИСБ	+	+	+
Принципы секундирования	-	-	+
Техническая подготовка передвижения			
Держание оружия	+	+	-
Боевая стойка	+	+	-
Движение базовым шагом	+	+	-
Движение приставным шагом Движение скрестным шагом	+	+	-
Смена стойки	+	+	-
Выпад	+	+	-
Выпад с подшагом	-	+	-
Закрытие из полувыпада назад	-	+	-
Защиты			
Защиты оружием 6 секторов	+	+	-
Защиты оружием и щитом «рамка»	+	+	-
Защиты оружием и щитом «домик»	+	+	-
Защиты оружием в передвижение	+	+	-
Защиты оружием и щитом в передвижение	-	+	-
Защита движением	-	+	-
Защита нижнего сектора движением	-	+	-
Защита верхнего сектора движением	-	+	-
Атаки			
Удары по прямой траектории	+	+	-
Удары по круговой траектории	+	+	-
Удары при работе с щитом	+	+	-
Удары со сменой стойки	+	+	-
Удары с работой корпуса и ног	+	+	-
Удары в передвижении	+	+	-

Удар с выпадом	-	+	-
Удар с обманным действием	-	+	-
Серии ударов	+	+	+
Серии ударов с дополнительной техникой	-	-	+
Специальные упражнения			
Дорожки	+	+	+
Индивидуальная работа	+	+	+
Бой с тенью	+	+	-
Работа в парах	+	+	+
Работа на контроль дистанции	+	+	-
Работа на контроль центра	-	+	-
Работа с фиксированной дистанцией	+	+	-
Работа на чувство дистанции	-	+	+
Отработка серий	+	+	+
Работа на контратаках	-	+	+
Защита - ответ	-	+	+
Работа на смену активности	-	+	+
Круговая работа на защиту	-	+	+
Работа на силу	+	+	+
Работа на скорость	+	+	+
Свободная работа	+	+	+
Эстафеты	+	+	+
Змейка	+	+	-
Подвижные игры	+	+	-
Упражнения ОФП	+	+	+
Начальная подготовка по стрельбе из традиционного лука			
Техника безопасности во время занятий по стрельбе из традиционного лука	+	+	+
Материальная часть и экипировка лучника	+	+	+

Основы техники выстрела	+	+	+
Изготовка и корректировка стойки	+	+	+
Хват (способ удержания лука)	+	+	+
Захват (способ удержания тетивы)	+	+	+
Натяжение лука и дотяг	+	+	+
Выпуск	+	+	+
Управление дыханием	+	+	+
Стрельба на короткой дистанции (3-5м)	+	+	+
Стрельба на различных дистанциях (18, 25, 30, 50 м)	-	+	+
Стрельба на кучность	-	-	+







МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ







Нормативы общей физической подготовки

Нормативы общей физической подготовки сдаются в соответствии с нормами ГТО представленными ниже







ВТОРАЯ СТУПЕНЬ







(возрастная группа от 8 до 9 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества, прикладные навыки и умения
		Мальчики			Девочки			
								
Обязательные испытания (тесты)								
1.	Бег на 30 м (с)	7,1	6,5	5,9	7,3	6,6	6,1	Скоростные возможности
2.	Смешанное передвижение на 1000 м (мин, с)	7:21	6:30	5:12	7:45	6:55	5:55	Выносливость
	Бег на лыжах на 1 км (мин, с)	11:25	9:20	7:55	12:45	10:05	8:18	
	Смешанное передвижение по пересеченной местности на 1 км (мин, с)	9:15	6:55	5:55	9:44	7:20	6:23	
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	4	5	-	-	-	Сила
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	6	10	16	4	7	12	
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	5	11	18	4	7	12	
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+1	+3	+7	+3	+5	+9	Гибкость







№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества, прик- ладные навыки и умения
		Мальчики			Девочки			
								
Испытания (тесты) по выбору								
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	108	122	142	103	117	137	Скоростно-силовые возможности
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	20	25	37	17	22	32	
6.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий)	2	3	4	1	2	3	Координационные способности
	Челночный бег 3x10 м (с)	10,5	9,8	9,1	10,8	10,2	9,4	
7.	Плавание на 25 м (мин, с)	3:05	2:36	2:27	3:05	2:36	2:27	Прикладные навыки
Количество физических качеств, способностей, прикладных навыков, оценка которых необходима для получения знака отличия Комплекса		5	5	6	5	5	6	
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса		5	5	6	5	5	6	







ТРЕТЬЯ СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 10 до 11 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества, прик- ладные навыки и умения
		Мальчики			Девочки			
								
Обязательные испытания (тесты)								
1.	Бег на 30 м (с)	6,3	5,9	5,3	6,5	6,1	5,5	Скоростные возможности
2.	Бег на 1000 м (мин, с)	6:20	5:41	4:42	6:40	6:12	5:03	Выносливость
	Бег на лыжах на 1 км (мин, с)	8:25	7:35	6:35	10:15	8:10	7:19	
	Кросс на 2 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	18:25	15:45	12:45	19:25	17:10	14:45	
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	4	6	-	-	-	Сила
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	8	13	21	7	10	16	
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	10	13	22	5	7	13	
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+2	+4	+8	+3	+5	+11	Гибкость

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества, прик- ладные навыки и умения
		Мальчики			Девочки			
								
Испытания (тесты) по выбору								
5.	Челночный бег 3x10 м (с)	9,7	9,2	8,4	10,1	9,4	8,6	Координационные способности
6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	128	142	162	118	132	152	Скоростно-силовые возможности
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	26	33	43	23	28	37	
7.	Метание мяча весом 150 г (м)	18	22	28	12	15	20	Прикладные навыки
	Плавание на 50 м (мин, с)	3:00	2:27	2:18	3:00	2:30	2:20	
	Количество физических качеств, способностей, прикладных навыков, оценка которых необходима для получения знака отличия Комплекса	5	5	6	5	5	6	
	Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса	5	5	6	5	5	6	

ЧЕТВЕРТАЯ СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 12 до 13 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества, прик- ладные навыки и умения
		Мальчики			Девочки			
								
Обязательные испытания (тесты)								
1.	Бег на 30 м (с)	5,8	5,4	5,0	6,1	5,7	5,2	Скоростные возможности
	Бег на 60 м (с)	11,1	10,2	9,4	11,5	10,7	9,9	
2.	Бег на 1500 м (мин, с)	8:30	7:55	6:40	9:10	8:15	7:03	Выносливость
	Бег на лыжах на 2 км (мин, с)	14:30	13:35	12:15	15:20	14:20	13:10	
	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	18:55	17:05	15:45	21:30	19:40	17:15	
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	3	5	8	-	-	-	Сила
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	10	16	24	8	12	18	
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	12	18	29	6	9	15	
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+3	+5	+9	+4	+6	+13	Гибкость

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества, прик- ладные навыки и умения
		Мальчики			Девочки			
								
Испытания (тесты) по выбору								
5.	Челночный бег 3x10 м (с)	9,2	8,5	7,7	9,6	8,9	8,0	Коорди- на- цион- ные способ- ности
6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	147	162	183	132	147	167	Скорост- но- сил- овые возмож- ности
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	31	37	47	27	31	41	
7.	Метание мяча весом 150 г (м)	23	27	34	15	19	23	Приклад- ные навыки
	Плавание на 50 м (мин, с)	1:33	1:18	0:58	1:38	1:23	1:03	
	Стрельба из положения сидя с опорой локтей о стол и с упора для винтовки, дистанция 10 м из пневматической винтовки с открытым прицелом (очки)	9	15	20	9	15	20	
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом либо «электронного оружия» (очки)	10	20	25	10	20	25	
	Туристский поход с проверкой туристских навыков протяженностью не менее 5 км (количество навыков)	3	5	7	3	5	7	
Количество физических качеств, способностей, прикладных навыков, оценка которых необходима для получения знака отличия Комплекса		5	5	6	5	5	6	
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса		5	5	6	5	5	6	

Материально-техническое обеспечение

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения физической подготовки

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Оборудование, спортивный инвентарь			
1.	Макеты оружия	штук	+
2.	Щиты (большие и баклера)	штук	+
3.	Защитное снаряжение	штук	+
4.	Боксёрские лапы	штук	+
5.	Стеллаж для снаряжения	штук	+
6.	Канат для лазанья	штук	+
7.	Мат гимнастический	штук	+
8.	Медицинбол от 1 до 5 кг	штук	+
9.	Мяч теннисный	штук	+
10.	Скакалка гимнастическая	штук	+
11.	Спортивные жгуты	штук	+
12.	Секундомер	штук	+
13.	Лук традиционный	штук	+
14.	Колчан	штук	+
15.	Стрелы с гуманизированными наконечниками	штук	+

4. Требования к уровню подготовки учащихся, обучающихся по данной программе

К программе допускаются ученики без специальной дополнительной подготовки, имеющие доступ к общеобразовательному предмету Физическая культура.

5. Перечень учебно-методического обеспечения. Список литературы.

1. Кондратьев В.В., Антонович А.А. Историческое фехтование Грант 2000
2. Рыжков С.С. Историческое и развлекательное фехтование Южно - Сахалинск 2018
3. Бернштейн Н.А. Биомеханика и физиология движения Москва - Воронеж 1997
4. Г.И. Погадаев Методическое пособие Физическая Культура Москва 2017
5. Г.И.Погадаев Настольная книга учителя физической культуры Москва 1998
6. Юлия Хасанова Я тренерую детей. Настольная книга детского тренера
7. Гришина Ю.И.Общая физическая подготовка. - Москва.,2010
8. Менхин Ю.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика.- Ростов - на - Дону,2002.
9. Каганов Л.С. Развиваем выносливость. – Москва.,1990
10. Новиков Ю.Н. Физкультура или спорт. – Москва.,1996
11. Шилин Ю.Н. Спортивная стрельба из лука. Теория и методика обучения. - Москва, 2011
12. Устюжанин Б.А. Наставление по стрельбе из традиционного лука. – Москва, 2010