

Министерство образования Калининградской области  
Государственное автономное учреждение  
Калининградской области  
образовательная организация дополнительного образования  
«Комплексная детско-юношеская спортивная школа»

Принято  
на педагогическом совете  
ГАУ КО ООДО «Комплексная детско-  
юношеская спортивная школа»

№ 4 от «23» 12 2015 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ГАУ КО ООДО  
«Комплексная детско-юношеская  
спортивная школа»  
 Э.Я. Иванс  
«30» 12 2015 г.

**Дополнительная предпрофессиональная программа  
в области физической культуры и спорта  
по виду спорта греко-римская борьба**

**Срок реализации программы:** 10 лет

**Разработчики программы:**

Дядуль М.И. - заместитель директора по  
учебно-воспитательной работе;  
Войцеховская О.И. - заместитель  
директора по методической работе;  
Коваленок С.И. – инструктор-методист

**Рецензенты программы:**

Томашевская О.Б. – к.п.н., доцент,  
директор Ресурсного центра физической  
культуры БФУ имени Иммануила Канта;  
Семизаров Ю.В. - старший тренер-  
преподаватель по греко-римской борьбе;  
Мамедов Э.Р. - тренер-преподаватель по  
греко-римской борьбе

Калининград  
2015

## Оглавление

<b>I. Пояснительная записка</b>	3
1.1. Характеристика избранного вида спорта, его отличительные особенности	8
1.2. Специфика организации обучения	9
1.3. Структура системы многолетней подготовки (этапы, периоды)	11
1.4. Минимальный возраст детей для зачисления на обучение и минимальное количество детей в группах	14
<b>II. Учебный план</b>	15
2.1. Продолжительность и объёмы реализации программы по предметным областям	16
2.1.1. Теоретическая подготовка	18
2.1.2. Интегральная подготовка: техническая, тактическая	26
2.1.3. Инструкторская и судейские практики	30
2.1.4. Восстановительные мероприятия	30
2.1.5. Соревновательная деятельность	31
2.1.6. Тренировочные сборы	33
2.2. Навыки в других видах спорта, способствующие повышению профессионального мастерства	35
2.2.1. Общая физическая подготовка	36
2.2.2. Специальная физическая подготовка	39
2.3. Соотношение объёмов тренировочного процесса по разделам обучения, включая время, отводимое для самостоятельной работы обучающихся, в том числе и по индивидуальным планам	43
<b>III. Методическая часть</b>	44
3.1. Содержание и методика работы по предметным областям, этапам (периодам) подготовки	44
3.1.1. Нормативно-правовые основы организации тренировочного процесса	59
3.1.2. Лица, проходящие обучение по программе	59
3.1.3. Медицинское обеспечение тренировочного процесса	60
3.1.4. Система психологического сопровождения тренировочного процесса	61
3.1.4.1. Психорегуляция	64
3.1.4.2. Релаксация	66
3.1.4.3. Другие методики	67
3.1.5. Методика организации занятий по этапам (периодам) подготовки	67
3.2. Требования техники безопасности в процессе реализации Программы	69
3.3. Объёмы максимальных тренировочных нагрузок	73
<b>IV. Система контроля и зачётные требования</b>	74
4.1. Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения программы	74
4.2. Методические указания по организации аттестации обучающихся: промежуточной - после каждого этапа (периода) обучения и итоговой - после освоения программы	80
4.3. Требования к результатам освоения программы, выполнение которых дает основание для перевода обучающегося в дальнейшем на программу спортивной подготовки	81
<b>V. Перечень информационного обеспечения</b>	83
5.1. Список литературы	83
5.2. Перечень аудиовизуальных средств с учетом специфики вида спорта греко-римская борьба	85
5.3. Перечень Интернет-ресурсов, необходимых для использования в образовательном процессе	85

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Новое законодательное содержание дополнительного образования определяет новые векторы развития дополнительного образования детей. В Федеральном законе «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 года № 273-ФЗ (далее - Закон) дополнительное образование определяется как вид образования, который направлен на всестороннее удовлетворение образовательных потребностей человека в интеллектуальном, нравственном, физическом и (или) профессиональном совершенствовании, который не сопровождается повышением уровня образования. Дополнительное образование – единственный в Российской Федерации вид образования, который не завершается повышением уровня образования, это сфера вариативного содержания образования, развития личности в соответствии с индивидуальными образовательными потребностями, способностями, интересами, особенностями.

В настоящее время дополнительное образование занимает важное место в системе непрерывного образования и структуре образования в Российской Федерации и включает в себя подвиды: дополнительное образование детей и дополнительное профессиональное образование. Данный вид образования включён в систему непрерывного образования в контексте современной парадигмы обучения на протяжении всей жизни и раздвигает границы возможностей дополнительного образования.

В соответствии с Законом цели и задачи дополнительного образования отражают гуманистическую направленность и вариативность содержания дополнительного образования, которое призвано обеспечить здоровье, организацию содержательного досуга, формирование культуры, развитие способностей, личностное и профессиональное самоопределение обучающихся детей.

В этом свете и в соответствии с уставными целями и задачами государственного автономного учреждения Калининградской области образовательной организации дополнительного образования «Комплексная детско-юношеская спортивная школа» (далее - ГАУ КО ООДО «Комплексная детско-юношеская спортивная школа») деятельность по реализации дополнительной предпрофессиональной программы по виду спорта греко-римская борьба не только соответствует специфике, современным требованиям и тенденциям в сфере образования, физической культуры и спорта в Российской Федерации, но и в силу собственного содержания и особенностей избранного вида спорта создаёт максимальные условия и возможности для физического образования, воспитания и развития детей, отбора и подготовки одарённых детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта, организации досуга и формирования потребности в поддержании здорового образа жизни и занятий спортом.

Дополнительная предпрофессиональная программа в области физической

культуры и спорта по виду спорта греко-римская борьба ГАУ КО ООДО «Комплексная детско-юношеская спортивная школа» (далее - Программа) является основным документом, определяющим направленность и содержание тренировочного и воспитательного процессов. Программа соответствует Федеральными государственным требованиям к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам, утверждёнными приказом Министерства спорта России от 12.09.2013 года №730, учитывает требования федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба, утверждённого приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27.03.2013 года №145, возрастные и индивидуальные особенности обучающихся при занятиях греко-римской борьбой, обеспечивает преемственность Программы и программ спортивной подготовки (письмо Министерства спорта Российской Федерации «О направлении Методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации» от 12.05.2014 года №ВМ-04-10/2554, часть IV пункт 4.3 «Условия, предъявляемые к профессиональным программам дополнительного образования в области физической культуры и спорта»), приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 года №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

Приём детей в ГАУ КО ООДО «Комплексная детско-юношеская спортивная школа», реализующую Программу, осуществляется в соответствии с приказом Министерства спорта Российской Федерации «Об утверждении Порядка приёма на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта» от 12.09.2013 года №731.

Программа реализуется при наличии у образовательной организации, осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта, соответствующей лицензии на осуществление образовательной деятельности.

Основными задачами реализации Программы являются:

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

Программа направлена на:

- отбор одарённых детей;
- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в

виде спорта греко-римская борьба;

- подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки;
- подготовку одарённых детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;
- организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

Программа содержит следующие предметные области:

- теория и методика физической культуры и спорта;
- общая физическая подготовка;
- избранный вид спорта – греко-римская борьба;
- другие виды спорта и подвижные игры;
- технико-тактическая и психологическая подготовка.

Программа учитывает особенности подготовки обучающихся по виду спорта греко-римская борьба, в том числе:

- построение процесса подготовки в строгом соответствии со спецификой соревновательной деятельности в виде спорта греко-римская борьба;
- преемственность технической, тактической, физической, психологической подготовки в виде спорта греко-римская борьба;
- повышение уровня специальных скоростно-силовых качеств и совершенствование специальной выносливости;
- использование оптимальных объёмов специальной подготовки, моделирующей соревновательную деятельность.

Результатом освоения Программы является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

1. В области теории и методики физической культуры и спорта:

- история развития избранного вида спорта;
- основы философии и психологии спортивных единоборств (греко-римской борьбы);
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила избранного вида спорта, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по виду спорта греко-римская борьба; федеральные стандарты спортивной подготовки по избранному виду спорта; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утверждённые международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние);
- уголовная, административная и дисциплинарная ответственность за неправомерное использование навыков приёмов избранного вида спорта, в том числе за превышение

пределов необходимой обороны;

- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- основы спортивного питания;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта.

2. В области общей и специальной физической подготовки:

- освоение комплексов физических упражнений;
- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и базирующихся на них способностях и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;
- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию, воспитанию личностных качеств и нравственных чувств (коллективизм, взаимопомощь).

3. В области избранного вида спорта:

- повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности;
- овладение основами техники и тактики в избранном виде спорта;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;
- развитие специальных физических (двигательных) и психологических качеств;
- повышение уровня функциональной подготовленности;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;
- выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта.

4. В области освоения других видов спорта и подвижных игр:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с требованиями избранного вида спорта и правилами подвижных игр;
- умение развивать специфические физические качества в избранном виде спорта средствами других видов спорта и подвижных игр;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- навыки сохранения собственной физической формы.

5. В области технико-тактической и психологической подготовки:

- освоение основ технических и тактических действий по избранному виду спорта;
- овладение необходимым уровнем автоматизированного реагирования на действия соперника;
- освоение различных алгоритмов технико-тактических действий;
- приобретение навыков анализа спортивного мастерства соперников;
- умение адаптироваться к тренировочной (в том числе, соревновательной) деятельности;

- умение преодолевать предсоревновательные и соревновательные факторы, воздействующие на психологическое состояние спортсмена;
- умение концентрировать внимание в ходе поединка.

Организация занятий по Программе осуществляется по следующим этапам (периодам) подготовки:

- этап начальной подготовки - до 3 лет;
- тренировочный этап (период базовой подготовки) - до 2 лет;
- тренировочный этап (период спортивной специализации) - до 3 лет;
- этап совершенствования спортивного мастерства - до 2 лет.

На этап совершенствования спортивного мастерства приём на обучение не проводится. На данном этапе продолжают обучение дети, зачисленные в организацию и прошедшие обучение на тренировочном этапе (спортивной социализации).

Приём детей на обучение по виду спорта греко-римская борьба осуществляется с десяти лет.

Срок обучения по Программе - 10 лет.

Для детей, планирующих поступление в образовательные организации профессионального образования, реализующих основные профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта, срок освоения Программы может быть увеличен на 1 год.

Программа рассчитана на годовой календарный учебный график из расчёта 52 (пятьдесят две) недели: 46 (сорок шесть) недель тренировочной и соревновательной деятельности и 6 (шесть) недель самостоятельной работы. Самостоятельная работа обучающихся проходит в виде индивидуальных занятий в каникулярное время, время отпусков и командировок, в размере до 10% от общего объёма часов.

Годовой календарный учебный график предусматривает:

- график (расписание) тренировочных занятий в течение недели;
- занятия по предметным областям (в том числе проводимые по группам, подгруппам и индивидуально);
- минимум один тренировочный сбор продолжительностью от 14 до 21 дня (без учёта проезда к месту проведения тренировочных сборов и обратно);
- участие в соревнованиях;
- самостоятельная работа обучающихся, контролируемая тренером-преподавателем на основании ведения обучающимися дневника самоконтроля, аудио- и видеоматериалов и другими способами (выполнение индивидуального задания, посещение спортивных мероприятий, судейская практика и другие формы);
- промежуточная (итоговая) аттестация обучающихся.

Непрерывность освоения обучающимися Программы в каникулярный период обеспечивается следующим образом:

- в физкультурно-спортивных или спортивно-оздоровительных лагерях (центрах), а также в спортивно-образовательных центрах;
- участием обучающихся в тренировочных сборах, проводимых образовательными организациями и иными физкультурно-спортивными организациями;

– самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным планам подготовки.

Реализация Программы обеспечивается педагогическими работниками и другими специалистами, имеющими соответствующее среднее профессиональное образование или высшее образование.

Специфика вида спорта предусматривает возможность участия в реализации Программы специалистов, имеющих высшее образование по инженерным и военным специальностям, при условии прохождения ими профессиональной переподготовки.

### **1.1. Характеристика избранного вида спорта, его отличительные особенности**

Борьба – это единоборство двух атлетов по определенным правилам с помощью специальных технических приемов. Цель борцовского поединка – заставить соперника коснуться ковра обеими лопатками и удерживать его в таком положении не менее 2 секунд.

Искусство борьбы состоит в умении эффективно контролировать ситуацию и формировать ее в свою пользу. Здесь необходимы мгновенная реакция, высокая чувствительность, способность предельно концентрировать и правильно распределять внимание, сохранять инициативу и устойчивое волевое состояние, умение точно оценивать ситуацию на ковре.

Спортивная борьба является эффективным средством воспитания важных черт характера человека: смелости, решительности, целеустремленности и настойчивости, самообладания, а также таких нравственных качеств, как уважение к сопернику, честность, благородство в отношении к слабому.

В условиях поединка многие впервые в жизни встречаются лицом к лицу со своим соперником и, вступая с ним в непосредственный контакт, не имеют права отступить. Перед ними стоит задача победить. В таком поединке бывает затронуто самолюбие, здесь многое связано с максимальным напряжением сил, могут возникнуть конфликтные ситуации, не исключены неприятные болевые ощущения, падения, ушибы. Все это необходимо выдержать и преодолеть.

Важнейшим результатом занятий борьбой следует признать формирование способности преодолевать трудности. Это качество, особенно приобретенное в юношеские годы, помогает человеку всю последующую жизнь. Оно связано с совершенствованием обостренных чувств чести и самолюбия, самостоятельности и способности быстро принимать волевые решения. Мощное и многократное проявление волевых действий, способность сдерживать личные желания, если они расходятся с общепринятыми установками или традициями конкретного коллектива, честность, благородство в отношении к более слабому партнеру – развитию всего этого способствуют занятия борьбой.



Программы обучающимися и включает в себя сдачу контрольных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке по виду спорта, сдачу зачета на знание предметных областей Программы. Итоговая аттестация обучающихся проводится по итогам 10 лет обучения (11 лет в случае дополнительного года обучения) в Учреждении, по окончании последнего учебного года. Итоговая аттестация считается успешно пройденной в случае, если обучающийся сдал теоретический материал, выполнил нормативы контрольных упражнений по ОФП и СФП не менее чем на 75% и имеет спортивный разряд.

Форма проведения промежуточной и итоговой аттестации определяется Учреждением.

## **V. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ**

### **5.1. Список литературы**

#### Нормативно-правовые акты

1. Федеральный закон от 29.12.2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

2. Федеральный закон от 04.12.2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

3. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба (утвержден приказом Минспорта России от 27.03.2013 года №145, зарегистрировано в Минюсте России 10.06.2013 года № 28760). Федеральные государственные требования к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам (утверждены приказом Министерства спорта Российской Федерации от 12.09.2013 года № 730, зарегистрировано в Минюсте России 02.12.2013 года № 30530).

4. Порядок приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта (утвержден приказом Министерства спорта РФ от 12 сентября 2013 г. № 731).

5. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (утверждены Главным государственным санитарным врачом РФ 04.07.2014 года).

6. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации (утвержденные приказом Министерства спорта РФ от 24.10.2012 года №325).

7. Особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта (утверждены приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 года № 1125).

8. Греко-римская борьба: Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР. – М.: Советский спорт, 2004. Авторы-составители: Подливаев Б.А., Грузных Г.М.

#### Литература по виду спорта

1. Галковский Н.М., Катулин А.З., Чионов Н.Г. Спортивная борьба: Учебник для ИФК/ПОР ред. Н.М. Гальковского. – М.: ФИС, 1952 – 448с.

2. Игуменов В.М., Подливаев Б.А. Спортивная борьба: Учебник для студентов и учащихся факультета физического воспитания педагогических учебных заведений. – М.: Просвещение, 1993 – 240с.

3. Кожарский В.П., Сорокин Н.Н. Техника классической борьбы. – М.: ФИС, 1978 – 141с.

4. Ленц А.Н. Классическая борьба. – М.: ФИС, 1960 – 418с.

5. Мазур А. Г. Классическая борьба. – М.: Воениздат МО СССР, 1969 – 192с.

6. Сорокин Н.Н. Спортивная борьба: Учебник для ИФК.-М.:ФИС,1960- 192с.

7. Греко-римская борьба: коллектив авторов

[http://www.xliby.ru/sport/greko\\_rimskaja\\_borba\\_uchebnik/index.php](http://www.xliby.ru/sport/greko_rimskaja_borba_uchebnik/index.php)

#### Специальная литература

1. Бондарчук А.П. Периодизация спортивной тренировки. – Киев, «Олимпийская литература», 2005 – 304с.

2. Былеева Л.В. Подвижные игры. Практический материал: Учебное пособие. – М.: ТВТ Дивизион, 2005 – 278с.

3. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта. – Киев, «Олимпийская литература», 2002 – 296с.

4. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта. – М.: Физкультура и спорт, 1986 – 207с.

5. Залетаев И.П. Общеразвивающие упражнения. – М.: Физкультура и спорт, 2002 – 120с.

6. Карелин А.О. Правильное питание при занятиях спортом и физкультурой. – СПб.: «Издательство «ДИЛЯ», 2003 – 256с.

7. Кузин В.В., Полиевский С.А. 500 игр и эстафет. – Изд. 2-е - М.: Физкультура и спорт, 2003 – 304с.

8. Лях В.Н. Координационные способности учащихся: диагностика и развитие. – М.: ТВТ Дивизион, 2006 – 290с.

9. Макарова Г.А. Фармакологическое обеспечение в системе подготовки спортсменов. – 2-е изд. – М.: Советский спорт, 2004 – 160с.

10. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. – М.: Физкультура и спорт, 1977 – 271с.

11. Мирзоев О.М. Восстановительные средства в системе подготовки спортсменов. – М.: Физкультура и Спорт, 2005 – 220с.

12. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать / профессия

тренер. – М.: ООО «Издательство АСТ», 2004 – 864с.

13. Роженцов В.В. Утомление при занятиях физической культуры и спортом: проблемы, методы исследования. – М.: Советский спорт, 2006 – 280с.

14. Семенов Л.А. Определение спортивной пригодности детей и подростков: биологические и психолого-педагогические аспекты: учебно-методическое пособие. – М.: Советский спорт, 2005 – 142с.

15. Теоретическая подготовка юных спортсменов / Под ред. Ю.Ф. Буйлина, Ю.Ф. Курамшина. – М.: ФИС, 1981 – 192с.

16. Туманян Г.С. Стратегия подготовки чемпионов. – М.: Советский спорт, 2006 – 494с.

17. Физиология человека / Под ред. Н.В. Зимкина. – М.: ФИС, 1970 – 534с.

18. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. – М.: ФИС, 1974 – 252с.

19. Чермит К.Д. Теория и методика физической культуры: опорные схемы: учебное пособие. – М.: Советский спорт, 2005 – 311с.

20. Шестаков М.П. Статистика. Обработка спортивных данных на компьютере. – М.: СпортАкадемПресс, 2002 – 278с.

21. Юров И.А. Психологическое тестирование и психотерапия в спорте. – М.: Советский спорт, 2006 – 164с.

22. Янсен П. ЧСС и тренировки на выносливость: Пер. с англ. – Мурманск: Издательство «Тулума», 2006 – 160с.

## **5.2. Перечень аудиовизуальных средств**

1. Видеозаписи схваток.
2. Музыкальное сопровождение процесса обучения.
3. Учебные кинофильмы.
4. Видеозаписи соревнований квалифицированных борцов.
5. Таблица разрядов.

## **5.3. Перечень Интернет-ресурсов для использования в образовательном процессе**

1. Министерство образования и науки Российской Федерации [www.минобрнауки.рф](http://www.минобрнауки.рф)
2. Министерство спорта Российской Федерации [www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru)
3. Министерство образования Калининградской области [www.edu.gov39.ru](http://www.edu.gov39.ru)
4. Министерство спорта Калининградской области [www.kld-sport.ru/](http://www.kld-sport.ru/)
5. Федерация спортивной борьбы России [www.wrestrus.ru](http://www.wrestrus.ru)
6. Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры» [www.lib.sportedu.ru](http://www.lib.sportedu.ru)
7. Теория и методика физического воспитания и спорта [www.fizkulturaisport.ru](http://www.fizkulturaisport.ru)

8. Теория физического воспитания [www.ns-sport.ru](http://www.ns-sport.ru)
9. Мир спорта [www.world-sport.org](http://www.world-sport.org)
10. Спорт и здоровье [www.sportizdorove.ru](http://www.sportizdorove.ru)
11. Официальный сайт ГАУ КО ООДО «Комплексная детско-юношеская спортивная школа» [www.osdusshor39.ru/](http://www.osdusshor39.ru/)