

Муниципальное образовательное учреждение
дополнительного образования
Центр дополнительного образования детей

Рассмотрена
на заседании педагогического
совета
от «11» 06 2024 г.
Протокол № 3

«Утверждаю»

Директор МОУ ДО ЦДОд
Ерошина Г.В.



Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Самбо»

Направленность программы: физкультурно - спортивная
Возраст обучающихся: 9-16 лет
Срок реализации: 9 месяцев

Автор – составитель программы:
Лёзов Дмитрий Александрович
педагог дополнительного образования
МОУ ДО ЦДОд

Брейтово
2024 г.

Муниципальное образовательное учреждение
дополнительного образования
Центр дополнительного образования детей

Рассмотрена
на заседании
педагогического совета.
от « » _____ 2024 г.
Протокол № _____

«Утверждаю»
Директор МОУ ДО ЦДОд
Ерошина Г.В.

Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Самбо»

Направленность программы: физкультурно - спортивная

Возраст обучающихся: 9-16 лет

Срок реализации: 9 месяцев

Автор – составитель программы:
Лёзов Дмитрий Александрович
педагог дополнительного образования
МОУ ДО ЦДОд

Брейтово
2024 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

Самбо имеет физкультурно- спортивную направленность. Занятия самбо, как один из видов спортивных единоборств позволяют приобщить учащихся к занятиям спортом, в полной мере обеспечивают: укрепление здоровья и всестороннее гармоничное развитие учащихся, их физической подготовленности, формирование жизненно-важных двигательных умений и навыков, составляющих основу техники и тактики борьбы, а также необходимых в быту, трудовой и оборонной деятельности

Новизна программы заключается в том, что в ней чётко прописаны требования к учащимся по каждому году обучения от момента начала занятий до окончания обучения, и представляет целостный курс обучения борьбе самбо в условиях общеобразовательной школы. Программа способствует повышению эффективности воспитательной деятельности в системе образования, физической культуры и спорта, способствует совершенствованию и эффективной реализации воспитательного компонента федеральных государственных образовательных стандартов, развивает формы включения детей в физкультурно-спортивную, игровую деятельность.

Актуальность программы в том, что программа даёт возможность помочь наиболее полно раскрыть способности каждого отдельно взятого ребёнка. Она способствует сохранению физического и психического здоровья учащегося, успешности, адаптации в обществе; формированию устойчивой привычки к систематическим занятиям; выявлению перспективных учащихся для дальнейшего прохождения обучения в специализированных спортивных школах.

Педагогическая целесообразность. В процессе учебно-тренировочных занятий учащиеся не только разучивают новый материал, но и закрепляют пройденный ранее. Также большое внимание уделяется повышению общей и специальной работоспособности. Тренировочные занятия целиком посвящаются эффективности выполнения ранее изученных движений и повышению работоспособности.

Календарно-учебный график.

Программа ориентирована на учащихся в возрасте 9-16 лет.

Наполняемость групп: 12-15 человек.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа рассчитана на 9 месяцев (144 часа). Режим занятий два раза в неделю по 2 часа. Занятия проходят в МОУ ДО ЦДОд.

Условия реализации программы.

Набор в группу осуществляется по желанию обучающихся, заявлению от родителей или законных представителей. Зачисление в группу осуществляется при наличии медицинской справки, подтверждающей отсутствие противопоказаний.

Наполняемость групп: 12-15 человек.

Цель образовательной программы:

Формирование основ здорового образа жизни, укрепление здоровья и разностороннее физическое развитие учащихся через обучение самбо.

Задачи:

Обучающие

- научить основам спортивного мастерства в избранном виде спорта.
- научить техническим приёмам, тактическим действиям и правилам борьбы;
- научить приёмам и методам контроля физической нагрузки на занятиях;
- сформировать навыки регулирования психического состояния.

Развивающие - развить двигательные способности;

- развить представления о мире спорта;
- развивать волю, выносливость, смелость, дисциплинированность;
- развивать социальную активность и ответственность.
- развить физическое и нравственное развитие учащихся.

Воспитательные - воспитывать нравственные и волевые качества;

- воспитывать чувство "партнёрского плеча", дисциплинированность, взаимопомощь;
- воспитывать привычку к самостоятельным занятиям спортом в свободное время;
- формировать потребность ведения здорового образа жизни.
- содействовать патриотическому воспитанию подрастающего поколения.

Формы занятий:

- теоретическое
- практическое
- соревнование

Формы организации деятельности учащихся на занятиях:

- групповая
- индивидуально-групповая

Методы обучения:

- словесные (рассказ, объяснение);
- наглядные (показ приемов);
- практические (тренировка, самостоятельная работа)

Ожидаемые результаты:

- знать правила проведения соревнований по самбо;
- приобретут знания об истории возникновения самбо;
- разовьют выносливость, координацию движений;
- разовьют силу;
- приобретут навыки борьбы
- знать правила гигиены спортсмена
- уметь выполнять простейшие акробатические элементы
- знать технику безопасного падения, приёмы самостраховки
- знать правила поведения в экстремальных ситуациях
- знать нормы спортивной этики и морали

Формы подведения итогов реализации программы:

- сдача контрольных нормативов

- тест

Учебно-тематический план программы «Самбо»

номер	тема	теория	практика	всего
1	Вводное занятие. Знакомство с программой. ТБ.	4		4
2	ОФП			
3	Гибкость	1	7	8
4	Ловкость	1	7	8
5	Быстрота	1	7	8
6	Сила	1	7	8
7	Выносливость	1	7	8
8	Простейшие акробатические элементы	1	11	12
9	Техника самостраховки	2	12	14
10	Техника борьбы в стойке	2	22	24
11	Техника борьбы лёжа	2	22	24
12	Простейшие способы самозащиты	2	6	8
13	Подвижные игры. Эстафеты		10	10
14	Педагогический контроль	2	6	8
всего				144

Календарно-тематический план по самбо на 2024-2025 год

1	Вводное занятие. Знакомство с группой. Техника безопасности при занятиях в зале по борьбе самбо.	2
2	История и развитие самбо в России. Тест по технике безопасности.	2
3	ОРУ. Строевые упражнения. Обучение акробатическим упражнениям: кувырки вперёд – назад.	2
4	ОРУ. Строевые упражнения. Совершенствование акробатических упражнений. Обучение страховке: назад, в сторону.	2
5	ОРУ. Обучение акробатическим упражнениям: кувырок через плечо. Совершенствование страховки: назад, в сторону. ОФП. П/И «Волки во рву».	2
6	ОРУ. Совершенствование акробатических упражнений: кувырки вперёд, назад, через плечо. Обучение страховке: падение вперёд, назад. П/И «Кошки-мышки».	2
7	ОРУ. Обучение акробатическим упражнениям: кувырок через препятствие в длину и высоту.	2

	Совершенствование самостраховки: падение на спину и на бок.	
8	ОРУ. Строевая подготовка. Совершенствование акробатических элементов. Совершенствование техники самостраховки. ОФП. Подвижные игры.	2
9	ОРУ. Техника самостраховки. Техника борьбы в стойке: захваты за руки, за пояс. Выведение из равновесия.	2
10	ОРУ. Акробатические упражнения: кувырки вперёд, назад, через плечо, через препятствие. Совершенствование техники захватов за руки, за пояс.	2
11	ОРУ. Контроль техники выполнения акробатических упражнений и техники самостраховки. Совершенствование захватов и способов выведения из равновесия. Подвижные игры.	2
12	ОРУ. Простейшие акробатические элементы. Приёмы самостраховки. Техника борьбы в стойке: задняя подножка, передняя подножка, бросок через бедро. ОФП. Подвижные игры «Паучки», «Пятнашки ногами».	2
13	ОРУ. Простейшие акробатические элементы: колесо, ходьба на руках. Приёмы самостраховки: падение через партнёра. Совершенствование техники борьбы в стойке. ОФП.	2
14	ОРУ. Простейшие акробатические элементы: колесо, ходьба на руках. Приёмы самостраховки: падение через партнёра. Контроль техники броска через бедро, передней и задней подножки.	2
15	ОРУ. Строевые команды и приёмы. Контроль простейших акробатических упражнений. Совершенствование приёмов самостраховки. Техника борьбы лёжа: перевороты, удержания.	2
16	ОРУ. Строевые команды и приёмы. Контроль приёмов самостраховки. Техника борьбы лёжа: перевороты, удержания, рычаг локтя. Подвижные игры «Ловля оленей», «Вытолкни спиной из круга».	2
17	ОРУ. Составление комбинации из освоенных акробатических элементов. Приёмы самостраховки в парах. Контроль техники борьбы в стойке. Совершенствование техники борьбы лёжа.	2
18	ОРУ. Составление комбинации из освоенных акробатических элементов. Приёмы самостраховки в парах. Техника борьбы в стойке: передняя и задняя подсечка. Контроль техники борьбы лёжа. ОФП. Подвижные игры.	2
19	ОРУ. Контроль техники выполнения простейших акробатических элементов и приёмов самостраховки. Совершенствование передней и задней подсечки. Техника борьбы лёжа: узел плеча, ущемление ахиллова сухожилия.	2
20	ОРУ. Демонстрация комбинации из простейших	2

	акробатических элементов. Контроль техники приёмов самостраховки в парах. Совершенствование техники борьбы в стойке. Техника борьбы лёжа: удержание сбоку.	
21	ОРУ. Совершенствование техники борьбы лёжа: узел плеча, ущемление ахиллова сухожилия. Эстафеты с элементами акробатики.	2
22	ОРУ. Совершенствование техники борьбы лёжа: узел плеча, ущемление ахиллова сухожилия. Эстафеты с элементами акробатики.	2
23	ОРУ. Техника борьбы лёжа: удержание верхом, удержание с обвивом ног, удержание со стороны головы. Игровые задания на удержание.	2
24	ОРУ. Совершенствование техники борьбы лёжа: удержание верхом, удержание с обвивом ног, удержание со стороны головы. Игровые задания на удержание.	2
25	ОРУ. Контроль техники выполнения удержаний: верхом, сбоку, с обвивом ног, со стороны головы. Упражнения на гибкость.	2
26	ОРУ. Техника борьбы лёжа: узел ногой, обратный узел. Развитие гибкости. ОФП.	2
27	ОРУ. Совершенствование техники борьбы лёжа: узел ногой, обратный узел. Развитие гибкости. ОФП.	2
28	ОРУ. Совершенствование техники борьбы лёжа: узел ногой, обратный узел. Упражнения на развитие силы. Подвижные игры: «Подвижная цель», «Паучки».	2
29	ОРУ. Контроль техники борьбы лёжа: узел ногой, обратный узел. ОФП.	2
30	ОРУ. Техника борьбы в стойке: выведение из равновесия рывком и скручиванием. Задняя подножка под выставленную ногу. Простейшие способы самозащиты от захватов и обхватов.	2
31	ОРУ. Совершенствование техники борьбы в стойке: выведение из равновесия рывком и скручиванием. Задняя подножка под выставленную ногу. Освобождение от захвата кистей и рукавов.	2
32	ОРУ. Совершенствование техники борьбы в стойке: выведение из равновесия рывком и скручиванием. Задняя подножка под выставленную ногу. Освобождение от захвата кистей и рукавов.	2
33	ОРУ. Контроль техники борьбы в стойке: выведение из равновесия рывком и скручиванием, задняя подножка под выставленную ногу. Освобождение от обхвата корпуса спереди. Развитие силы.	2
34	ОРУ. Техника борьбы в стойке: бросок через спину. Освобождение от обхвата корпуса сзади. Развитие выносливости. Подвижные игры: «Волк во рву», «Пятнашки руками».	2
35	ОРУ. Совершенствование техники борьбы в стойке: бросок через спину. Освобождение от обхвата	2

	корпуса сзади. Развитие выносливости. Подвижные игры.	
36	ОРУ. Совершенствование техники борьбы в стойке: бросок через спину. Контроль техники выполнения освобождения от захватов кистей и рукавов, от обхвата корпуса спереди и сзади. Развитие выносливости. Подвижные игры.	2
37	ОРУ. Контроль техники броска через спину. Техника броска захватом пятки. Эстафеты с применением предметов. Развитие ловкости.	2
38	ОРУ. Техника борьбы в стойке: бросок захватом пятки, передняя подножка. Простейшие способы самозащиты: изучение болевых точек.	2
39	ОРУ. Совершенствование техники борьбы в стойке: бросок захватом пятки, передняя подножка. Простейшие способы самозащиты: изучение болевых точек.	2
40	ОРУ. Совершенствование техники борьбы в стойке: бросок захватом пятки, передняя подножка. Подвижные игры и эстафеты.	2
41	ОРУ. Контроль техники броска захватом пятки, передней подножки. ОФП. Развитие ловкости.	2
42	ОРУ. Контроль техники выполнения простейших способов самозащиты. Техника борьбы лёжа: работа в парах на удержание. ОФП.	2
43	ОРУ. Техника борьбы лёжа: переворот с захватом руки сбоку, с захватом руки и ноги. Развитие силы.	2
44	ОРУ. Совершенствование техники борьбы лёжа: переворот с захватом руки сбоку, с захватом руки и ноги. Развитие силы.	2
45	ОРУ. Совершенствование техники борьбы лёжа: переворот с захватом руки сбоку, с захватом руки и ноги. Развитие гибкости. Подвижные игры.	2
46	ОРУ. Контроль техники переворота с захватом руки сбоку, с захватом руки и ноги. Развитие гибкости. Подвижные игры.	2
47	ОРУ. Техника борьбы лёжа: рычаг локтя через бедро. Техника борьбы в стойке: Бросок захватом двух ног. Развитие выносливости.	2
48	ОРУ. Совершенствование техники борьбы лёжа и в стойке: рычаг локтя через бедро, бросок захватом двух ног. Развитие выносливости.	2
49	ОРУ. Совершенствование техники борьбы лёжа и в стойке: рычаг локтя через бедро, бросок захватом двух ног. Подвижные игры: «Вытолкни спиной из круга», «Паучки».	2
50	ОРУ. Контроль техники выполнения рычага локтя через бедро, броска захватом двух ног. Эстафета с препятствиями.	2
51	ОРУ. Техника борьбы в стойке: боковая подсечка под свободную ногу. Техника борьбы лёжа: рычаг колена. ОФП.	2

52	ОРУ. Совершенствование техники борьбы в стойке и лёжа: боковая подсечка под свободную ногу, рычаг колена. ОФП.	2
53	ОРУ. Совершенствование техники борьбы в стойке и лёжа: боковая подсечка под свободную ногу, рычаг колена. ОФП.	2
54	ОРУ. Контроль техники борьбы в стойке и лёжа: боковая подсечка под свободную ногу, рычаг колена. Подвижные игры: «Третья точка», «Переверни цаплю».	2
55	ОРУ. Техника борьбы лёжа: переворот рычагом. Техника борьбы стоя: бросок через бедро с захватом пояса на спине.	2
56	ОРУ. Совершенствование техники борьбы лёжа и стоя: переворот рычагом, бросок через бедро с захватом пояса на спине.	2
57	ОРУ. Совершенствование техники борьбы лёжа и стоя: переворот рычагом, бросок через бедро с захватом пояса на спине. ОФП.	2
58	ОРУ. Контроль техники переворота рычагом, броска через бедро с захватом пояса на спине. Эстафеты.	2
59	ОРУ. Техника борьбы в стойке: передняя подсечка с падением. Техника борьбы лёжа: узел поперёк. Подвижные игры: «Оторви от пола», «Кто быстрее».	2
60	ОРУ. Совершенствование техники борьбы в стойке и лёжа: передняя подсечка с падением, узел поперёк.	2
61	ОРУ. Совершенствование техники борьбы в стойке и лёжа: передняя подсечка с падением, узел поперёк.	2
62	ОРУ. Контроль техники передней подсечки с падением, узла поперёк. Подвижные игры: «Борьба за мяч», «Борьба руками».	2
63	ОРУ. Техника борьбы лёжа: рычаг локтя через предплечье. Техника борьбы в стойке: зацеп голенью изнутри и снаружи. ОФП.	2
64	ОРУ. Совершенствование техники борьбы лёжа и стоя: рычаг локтя через предплечье, зацеп голенью изнутри и снаружи. Подвижные игры: «Петушинный бой», «Всадники».	2
65	ОРУ. Совершенствование техники борьбы лёжа и стоя: рычаг локтя через предплечье, зацеп голенью изнутри и снаружи. Подвижные игры: «Скручивание», «Трофей».	2
66	ОРУ. Контроль техники рычага локтя через предплечье, зацепа голенью изнутри и снаружи. Развитие силы и выносливости.	2
67	ОРУ. Техника борьбы в стойке: бросок подхватом. Комбинации болевых приёмов на руки.	2
68	ОРУ. Совершенствование техники броска подхватом. Комбинации болевых приёмов на ноги.	2
69	ОРУ. Совершенствование техники броска подхватом. Комбинации болевых приёмов на ноги, на руки. Подвижные игры.	2

70	ОРУ. Контроль техники броска подхватом. Комбинации из изученных приёмов борьбы в стойке и в партере.	2
71	Демонстрация детьми полученных знаний. Сдача контрольных нормативов.	2
72	Демонстрация детьми полученных знаний. Подведение итогов.	2

Содержание

1. Вводное занятие

Теория: История и развитие самбо в России, правила безопасности при проведении тренировок, гигиенические требования, доведение плана на год. Техника безопасности на занятиях. Соблюдение формы одежды. Тест по технике безопасности.

Беседы по патриотическому воспитанию: 1. Выдающиеся спортсмены России 2. Успехи российских борцов на международной арене 4. Устремлённость к спортивным достижениям во имя Родины. 5. Россия – великая спортивная держава.

Простейшие акробатические элементы

Теория: Знакомство с простейшими акробатическими элементами: кувырок вперёд, кувырок назад, кувырок через плечо, кувырок через препятствие в длину и в высоту, колесо, ходьба на руках.

Практика: Выполнение акробатических элементов: кувырки, подстраховка.

Техника самостраховки

Теория: Изучение техники самостраховки. Падение вперёд. Падение назад. Падение вперёд, падение назад и на бок через партнёра, стоящего на коленях и предплечьях. Падение вперёд, падение назад и на бок через партнёра, стоящего на и четвереньках. Падение на спину и на бок, кувырком вперёд, держась за руку партнёра. Перекат через плечо.

Практика: Отработка приёмов самостраховки. Выполнение падений и перекатов. Работа в спарринге.

Техника борьбы в стойке

Теория: Изучение техники борьбы в стойке. Захваты. Выведение из равновесия. Передвижения. Броски: задняя подножка, передняя подножка, подсечка, задняя подножка с захватом ноги снаружи, передняя подсечка, бросок через бедро, бросок через спину, бросок захватом пятки, бросок захватом двух ног, боковая подсечка, зацеп голенью изнутри и снаружи.

Практика: Отработка техники борьбы в стойке. Выполнение бросков и захватов. Отработка навыка выведения противника из равновесия.

Техника борьбы лёжа

Теория: Изучение техники борьбы лёжа. Перевороты. Удержания. Болевые приёмы: Рычаг локтя через бедро от удержания сбоку, рычаг локтя с захватом руки между ногами, рычаг локтя через предплечье, узел ногой от удержания сбоку, узел поперёк, обратный узел, ущемление ахиллесова сухожилия, рычаг колена

Практика: отработка техники борьбы лёжа, работа в парах на удержание.

Простейшие способы самозащиты от захватов и обхватов

Теория: Простейшие способы защиты от захватов и обхватов. Изучение болевых точек.

Практика: Отработка способов защиты от захватов и обхватов. Освобождение от захватов за руки, за одежду. Освобождение от обхватов туловища спереди и сзади.

Подвижные игры, эстафеты

Практика: Подвижные игры: «Паучки», «Подвижная цель», «Вытолкни спиной из круга», «Ловля оленей», «Пятнашки ногами», «Кошки – мышки», «Волк во рву», «Пятнашки руками», «Третья точка», «Переверни цаплю», «Оторви от пола», «Кто быстрее», «Борьба за мяч», «Борьба руками», «Петушиный бой», «Всадники», «Скручивание», «Трофей». Эстафеты с применением предметов, с элементами акробатики.

ОФП:

Гибкость: наклон вперед из положения стоя, шпагат поперечный и продольный, полу-шпагат, гимнастический мост, борцовский мост, «лодочка».

Ловкость: кувырки вперед – назад, стойка на голове, на руках, прыжки с разворотом, прыжки на скакалке, ходьба на носках, челночный бег, гимнастическое «колесо».

Быстрота: старты из различных исходных положений, спринтерский бег 30,60 метров, эстафетный бег.

Сила: отжимания, подтягивания, прыжки в длину с места, упражнения с отягощениями (гири, гантели, «блины», набивные мячи).

Выносливость: Бег на средние и длинные дистанции, кроссовый бег, круговые тренировки с отягощением.

Контрольно – измерительные материалы

Умения и навыки проверяются во время тренировочных схваток по борьбе. Проверка знаний и умений проводится на каждом занятии. Подведение итогов по технической и общефизической подготовке проводится три раза в год (октябрь, январь, май), когда учащиеся выполняют контрольные нормативы.

Контрольные нормативы по ОФП

Тесты	Возраст	Оценка					
		высокий		выше среднего		средний	
		мал.	дев.	мал.	дев.	мал.	дев.
Бег 30 м	11-12	4,9	5,0	5,4	5,5	6,0	6,3
	13-14	4,7	4,9	5,1	5,4	5,8	6,1
	15-16	4,4	4,8	4,8	5,3	5,2	6,0
Бег 1000м	11-12	4,35	5,0	4,55	5,30	5,15	6,00
	13-14	4,10	4,40	4,25	5,15	4,55	5,30
	15-16	4,00	4,30	4,10	4,55	4,30	5,10
Сгибание разгибание рук в	11-12	23	13	19	10	15	8

упоре лёжа (раз)	13-14	28	14	24	12	17	10
	15-16	37	15	27	14	20	13
Подтягивание из виса (мал.) из виса лёжа (дев.)	11-12	6	16	5	11	3	7
	13-14	8	18	5	13	4	9
	15-16	11	19	9	14	7	10
Челночный бег 3x10м	11-12	8,3	8,8	8,6	9,1	9,3	10,0
	13-14	8,0	8,6	8,3	9,0	9,0	9,9
	15-16	7,3	8,4	7,7	8,7	8,2	9,7
Прыжок в длину с места (см.)	11-12	174	160	150	140	135	130
	13-14	196	173	165	160	145	142
	15-16	216	180	190	167	165	155

Техническая подготовка

Контрольные упражнения	Оценка		
	5	4	3
Исходное положение – «борцовский мост». Забегания вокруг головы (по 5 раз в каждую сторону).	Выполнение в одном темпе в обе стороны без прыжков.	Нарушение темпа, смещение головы и рук относительно и.п.	Выполнение в одну сторону, мелкие шаги, значительное смещение головы и рук относительно и.п.
Варианты самостраховки.	Высокий полёт, мягкое приземление, правильная амортизация руками	Недостаточно высокий полёт, падение с касанием головой.	Падение через сторону, удар туловищем о ковёр, жёсткое приземление, ошибки при группировке.
Владение техникой самбо из всех основных классификационных групп (бросков, болевых приёмов, удержаний)	Демонстрация без ошибок с названием приёмов.	Демонстрация с некоторыми ошибками и названием приёмов	Демонстрация с серьёзными ошибками, неправильно назван приём.

Обеспечение программы

Методическое обеспечение программы

Программа составлена с учетом следующих нормативно-правовых документов:

1. Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ
2. Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030г».
3. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
4. Постановление правительства № 527-п 17.07.2018 (в редакции постановления Правительства области от 15.04.2022 г. № 285-п) Концепция персонифицированного дополнительного образования детей в Ярославской области.
5. Постановление 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".

Информационное обеспечение программы

Список информационных источников, рекомендуемых для использования педагогами при реализации образовательной программы:

1. Лукашов М.Н. Родословная самбо. - М.: ФиС, 1986.
2. Туманян Г. С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки. Учебное пособие. В 4-х кн. Кн. III. Методика подготовки. - М.: Советский спорт, 1998.
3. Гаткин Е.Я. Самбо для начинающих, - "Астрель" 2001 г.
4. Борьба самбо: Справочник / Автор-составитель Е. М. Чумаков - М.: Физкультура и спорт, 1985.
5. Чумаков Е. М. Сто уроков САМБО / Под редакцией С. Е. Табакова. - Изд. 5-е, испр. и доп. - М.: Физкультура и спорт, 2002.
6. Чумаков Е.М. Физическая подготовка борца.- М.: РГАФК, 1996.
7. Ваисов К.М., Кудрявцев Д.В. Борьба самбо. Техника и методика обучения. - "ОмГТУ" 2010 г.
8. Харлампиев А.А Система самбо - Москва "Фаир-пресс", 2004 г.
9. Роль тренера в воспитании спортсмена [Электронный ресурс] –URL:
http://avangardsport.at.ua/blog/rol_trenera_v_vospitanii_sportsmena/2012-237#.VJbOvF4gB
10. Воспитание спортсменов в учебно-тренировочном процессе. Журнал "Теория и практика физической культуры", 2009.
11. Алмакаева Р.М. Социально-психологические особенности учебнотренировочных групп и их учет при организации воспитательной работы: Научная библиотека

диссертаций и авторефератов disserCat<http://www.dissercat.com/content/sistema-vospitatelnoi-raboty-sosportsmenami#ixzz3s9NYKzDI>

12. Белорусова В.В. Исследование проблем спортивной этики и нравственного воспитания спортсменов // Основы спортивной этики и нравственного воспитания спортсменов. - Л.: Ленуприздат, 1977. -С . 5-10.

13. Зотов Ю.И. Воспитание подростков в спортивном коллективе - М.: W Физкультура и спорт, 1984.-102с.

14. Ковалевский В.Ф. Организация воспитательной работы в детских спортивных коллективах. - Краснодар. 1986.-158с.

15. Дамаданова Х. Д., Омаров О. Н. Патриотическое воспитание молодежи в условиях социальных перемен // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта: Научно-теоретический журнал. – 2010. – № 12 (70). – С. 63–69.

16. Киль А. Н. Спортивно-патриотическое воспитание как одно из приоритетных направлений государственной политики в сфере физической культуры и спорта РФ // Теория и практика физ. культуры. – 2001. – № 3. – С. 62–63.

17. Еганов А. В. Куликов Л. М. Воспитание патриотизма учащейся молодежи в процессе занятий спортивной и физкультурной направленности // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. Наука и образование в современной России: материалы междунар. науч. конф.; РАЕ. – М., 2010. – № 12. – С. 65–67.

18. Назарова Е. Н., Жилов Ю. Д. Основы здорового образа жизни – М.: Академия, 2013

19. Физическая культура. Основы здорового образа жизни. / Под ред. Ю.П. Кобякова. - Ростов: Феникс, 2014.

20. Петленко П. Познай и сотвори себя: Основные проблемы педагогической валеологии: Здоровье и образование. Концептуальные основы педагогической валеологии. - Материалы Всерос. науч.-практ. семинара. – (СПб., 7-9 декабря 1983) - СПб., 1994. - С. 26

21. Родионов А.В. Влияние психологических факторов на спортивный результат. - М.: Физкультура и спорт, 1983. - 111 с.

