

Управление образованием Каргапольского муниципального округа

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение

«Житниковская средняя общеобразовательная школа»

Согласована на заседании

Утверждаю:

педагогического совета

директор МКОУ «Житниковская СОШ»

от «24» 08.2023 г.

Головатюк Н.В.

протокол № 1

приказ от «29» 08.2023 г. № 215

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая)

программа физкультурно-спортивной направленности

«Самбо»

Возраст обучающихся: 7-17 лет

Срок реализации: 2 года

Автор-составитель:

Анисимов Н.И., тренер

с.Житниковское 2023

1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Направленность программы	Физкультурно-спортивное (Приказ Минпросвещения РФ от 9.11.2018 года № 196).
Актуальность программы	Самбо приобщает обучающихся к здоровому образу жизни, физически совершенствует, воспитывает волевые качества, мотивирует на достижение успеха.
Отличительные особенности программы	Самбо — не только вид спортивного единоборства и система противодействия противнику без применения оружия, но и система воспитания, способствующая развитию морально-волевых качеств, патриотизма и гражданственности. Занятия самбо формируют твердый характер, стойкость и выносливость, способствуют выработке самодисциплины и развитию качеств, необходимых для достижения жизненных целей. Самбо формирует людей, способных постоять за себя, за свою семью, за Родину.
Адресат программы	Обучающиеся 7-17 лет
Срок реализации (освоения) программы	2 года
Объём программы	442 часа (1 год обучения – 170 часов; 2 год обучения – 272)
Формы обучения, особенности организации образовательного процесса	Формы обучения: фронтальные, коллективные, групповые, малой группой, парные, индивидуальные. Особенности организации образовательного процесса (очная, численный состав группы-10 человек, режим занятий: 1 год обучения - 1 занятие в день 5 раз в неделю, продолжительность занятий 40 минут, во 2 год обучения: 2 занятия в день 3 раза в неделю, 1 занятие в день 2 раза в неделю, продолжительность перерывов между ними в соответствии с СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (Постановление Главного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28)).
Возможность реализации индивидуального образовательного маршрута (ИОМ)	Нет
Наличие детей-инвалидов и детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ)	Нет
Наличие талантливых детей в объединении	Нет
Уровни сложности содержания программы	Базовый – 2 года
1.2. Цели и задачи программы. Планируемые результаты	
Цель и задачи программы, планируемые результаты	Цель: Разностороннее физическое развитие, укрепление здоровья, воспитание гармоничной, социально-активной личности по средствам обучения борьбе самбо Задачи: <i>Обучающие</i> - 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 детей и подростков,

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.

Планируемые результаты:

Личностными результатами освоения программы «Самбо» является формирование следующих навыков:

- умение общаться в коллективе;
- умение слушать других;
- умение работать в коллективе;
- принимать мнение других.

Метапредметными результатами изучения курса «Самбо» является формирование следующих универсальных учебных действий:

Познавательные универсальные учебные действия:

- ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного;
- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы;

- проявлять интерес, стремиться открывать для себя что-то новое.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- умение излагать мысли в четкой логической последовательности;
- анализировать ситуацию и самостоятельно находить ответы на вопросы путем логических рассуждений;
- умение выполнять ранее изученные приёмы;
- определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью тренера.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- умение работать в коллективе;
- распределять обязанности;
- умение слушать тренера;
- умение строить доверительное дружеское отношение;
- умение высказывать свое мнение.

Предметными результатами освоения курса «Самбо» является формирование следующих умений:

- пользоваться комплексами общеразвивающих упражнений;
- стойка, сохранение равновесия;
- технике бросков;
- техника партера

1.3. Рабочая программа

Учебный план. Содержание программы. Тематическое планирование.

№ п/п	Наименование разделов и тем	1 год обучения		2 год обучения	
		Кол-во Часов всего		Кол-во Часов всего	
		Теория	Практика	Теория	Практика
1	Вводное занятие	1		1	
2	Простейшие акробатические элементы	4	24	5	40
3	Техника самостраховки	4	25	3	40
4	Техника борьбы в стойке	2	25	2	40
5	Техника борьбы лёжа	2	25	2	40
6	Простейшие способы самозащиты от захватов и обхватов	2	25	2	40
7	Подвижные спортивные игры, эстафеты		30		30
8	Основы тактики спортивного самбо			2	20
9	Основные положения правил проведения соревнований по борьбе самбо			3	
10	Итоговое занятие	1		1	1
11	Итого:	16	154	21	251
12	Всего часов:		170		272

1.4. Содержание программы

Содержание программы 1-го года обучения

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
3. Устремлённость к спортивным достижениям во имя Родины.
4. Россия – великая спортивная держава.

Тема 2: Простейшие акробатические элементы

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

Практика: Выполнение акробатических элементов: кувырки, подстраховка.

Тема 3: 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.

Тема 4: 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, бросок через бедро.

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

Тема 5: 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, узел ногой от удержания сбоку, ущемление ахиллесова сухожилия.

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

Тема 6: 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. Расслабляющие удары в болевые точки.

Зачётные упражнения.

Тема 7: Подвижные спортивные игры, эстафеты

Практика: Подвижные спортивные игры, эстафеты. Футбол. Баскетбол. Эстафеты с применением баскетбольного, набивного мячей, с элементами акробатики.

Тема 8: Итоговое занятие

Теория: Итоги года. Обсуждение результатов: удачи и неудачи.

Содержание программы второго года обучения

Вводное занятие:

Теория: Профилактика травматизма. План работы на год. Беседа по технике безопасности и гигиеническим требованиям во время тренировок.

Беседы по патриотическому воспитанию:

1. Выступление российских спортсменов на Олимпиадах.
2. Олимпиада в Сочи – триумф России.
3. Гимн, флаг России для страны и для спортсмена.
4. Беседа о службе в армии.

Тема 2: Техника самостраховки

Теория: Техника самостраховки и простейшие акробатические приёмы. (Содержание тем идентично темам первого года обучения)

Практика: Выполнение кувырков, техническая отработка подстраховки и самостраховки.

Тема 3: Тактика спортивного самбо

Теория: Основы тактики спортивного самбо. Разведка. Оценка обстановки. Принятие решения. Реализация решения.

Тема 4: Техника борьбы в стойке

Теория: Техника борьбы в стойке. Дистанция. Захваты. Стойки и передвижения. Подготовка бросков. Боковая подножка. Передняя подножка с захватом разноимённой и одноимённой ноги. Выведение из равновесия рывком, скручиванием. Подсечки: передняя боковая, задняя. Бросок через спину с захватом рукава и куртки соперника.

Практика: Соблюдение дистанции в стойке и при передвижении. Отработка бросков и подсечек.

Тема 5: Техника борьбы лёжа

Практика: Техника борьбы лёжа. Переворачивания. Удержания. Болевые приёмы: узел руки поперёк, рычаг локтя при помощи ноги сверху, рычаг колена, ущемление икроножной мышцы голенью.

Теория: спарринг лёжа, отработка болевых приёмов. Соблюдение техники безопасности при выполнении приёмов.

Тема 6: Правила проведения соревнований по самбо

Практика: Основные положения правил проведения соревнований по борьбе самбо. Возрастные группы и весовые категории. Продолжительность схватки. Одежда участников. Результат схватки. Оценка технических действий.

Тема 7: Техника освобождения от удушения

Теория: Приёмы освобождения от удушений. Предварительный расслабляющий удар - условие освобождения от удушения. Освобождения от удушения: сбиванием рук, загибом руки противника, броском через себя и через спину.

Практика: отработка приёмов от удушения, спарринг

Тема 8: Простейшие приёмы защиты и обхватов

Теория: Приёмы защиты и обхватов. Знакомство с расслабляющим ударом.

Практика: Защита от захватов и обхватов. Предварительный расслабляющий удар - условие освобождения от захватов и обхватов. Освобождение от захватов за одежду, конечности и обхватов за корпус сзади и спереди: сбиванием рук, с помощью бросков, с помощью загиба руки.

Зачётный спарринг.

Тема 9: Подвижные спортивные игры.

Практика: Подвижные спортивные игры. Футбол. Баскетбол. Регби с набивным мячом

Тема 10: Итоги года

Теория: Подведение итогов за год. Обсуждение результатов.

1.5. Тематическое планирование 1 года обучения

№ п/п	Дата	Кол во часов	Тема занятий	Форма занятия	Форма текущего контроля
1.	01.09.	1	Вводное занятие	Теоретическое занятие	Устный контроль; тестирование
2.	04.09. 05.09. 06.09. 07.09.	4	Подвижные спортивные игры, эстафеты	Игровая педагогическая деятельность	Соревнования
3.	08.09. 11.09. 12.09. 13.09.	4	Простейшие акробатические элементы	Теоретическое занятие	Устный контроль; тестирование
4.	14.09. 15.09. 18.09. 19.09.	4	Подвижные спортивные игры, эстафеты	Игровая педагогическая деятельность	Соревнования
5.	20.09. 21.09. 22.09. 25.09. 26.09. 27.09. 28.09. 29.09. 02.10. 03.10. 04.10. 05.10. 06.10. 09.10. 10.10. 11.10. 12.10. 13.10. 16.10. 17.10. 18.10. 19.10. 20.10. 23.10.	24	Простейшие акробатические элементы	Практические занятия	Контрольные нормативы, соревнования
6.	24.10. 25.10. 26.10. 27.10.	4	Подвижные спортивные игры, эстафеты	Игровая педагогическая деятельность	Соревнования
7.	06.10. 07.11. 08.11. 09.11.	4	Техника самостраховки	Теоретическое занятие	Устный контроль; тестирование
8.	10.11. 13.11. 14.11. 15.11.	4	Подвижные спортивные игры, эстафеты	Игровая педагогическая деятельность	Соревнования

9.	16.11. 17.11. 20.11. 21.11. 22.11. 23.11. 24.11. 27.11. 28.11. 29.11. 30.11. 01.12. 04.12. 05.12. 06.12. 07.12. 08.12. 11.12. 12.12. 13.12. 14.12. 15.12. 18.12. 19.12. 20.12.	25	Техника самостраховки	Практические занятия	Контрольные нормативы, соревнования
10.	21.12. 22.12.	2	Техника борьбы в стойке	Теоретическое занятие	Устный контроль; тестирование
11.	25.12. 26.12. 27.12. 28.12.	4	Подвижные спортивные игры, эстафеты	Игровая педагогическая деятельность	Соревнования
12.	29.12. 11.01. 12.01. 15.01. 16.01. 17.01. 18.01. 19.01. 22.01. 23.01. 24.01. 25.01. 26.01. 29.01. 30.01. 31.01. 01.02. 02.02. 05.02. 06.02. 07.02. 08.02. 09.02. 12.02. 13.02.	25	Техника борьбы в стойке	Практические занятия	Контрольные нормативы, соревнования

13.	14.02. 15.02. 16.02. 19.02.	4	Подвижные спортивные игры, эстафеты	Игровая педагогическая деятельность	Соревнования
14.	20.02. 21.02.	2	Техника борьбы лёжа	Теоретическое занятие	Устный контроль; тестирование
15.	22.02. 27.02. 28.02. 29.02.	4	Подвижные спортивные игры, эстафеты	Игровая педагогическая деятельность	Соревнования
16.	01.03. 04.03. 05.03. 06.03. 07.03. 09.03. 11.03. 12.03. 13.03. 14.03. 15.03. 18.03. 19.03. 20.03. 21.03. 22.03. 25.03. 26.03. 27.03. 28.03. 29.03. 01.04. 08.04. 09.04. 10.04. 11.04.	25	Техника борьбы лёжа	Практические занятия	Контрольные нормативы, соревнования
17.	12.04. 15.04.	2	Простейшие способы самозащиты от захватов и обхватов	Теоретическое занятие	Устный контроль; тестирование
18.	16.04. 17.04. 18.04. 19.04. 22.04. 23.04. 24.04. 25.04. 26.04. 29.04. 30.04. 06.05. 07.05. 08.05. 13.05. 14.05. 15.05. 16.05.	25	Простейшие способы самозащиты от захватов и обхватов	Практические занятия	Контрольные нормативы, соревнования

	17.05. 18.05. 20.05. 21.05. 22.05. 23.05. 24.05.				
19.	27.05. 28.05.	2	Подвижные спортивные игры, эстафеты	Игровая педагогическая деятельность	Соревнования
20.	29.05.	1	Итоговое занятие	Практическое занятие	Контрольные нормативы

1.5. Тематическое планирование 2 года обучения

№ п/п	Дата	Кол-во часов	Тема занятий	Форма занятия	Форма текущего контроля
1.	01.09.	1	Вводное занятие	Теоретическое занятие	Устный контроль; тестирование
2.	01.09. 04.09. 04.09. 05.09.	4	Подвижные спортивные игры, эстафеты	Игровая педагогическая деятельность	Соревнования
3.	06.09. 06.09. 07.09. 08.09. 08.09.	5	Простейшие акробатические элементы	Теоретическое занятие	Устный контроль; тестирование
4.	11.09. 11.09. 12.09. 13.09.	4	Подвижные спортивные игры, эстафеты	Игровая педагогическая деятельность	Соревнования
5.	13.09. 14.09. 15.09. 15.09. 18.09. 18.09. 19.09. 20.09. 20.09. 21.09. 22.09. 22.09. 25.09. 25.09. 26.09. 27.09. 27.09. 28.09. 29.09. 29.09. 02.10. 02.10. 03.10. 04.10. 04.10. 05.10. 06.10. 06.10. 09.10. 09.10. 10.10. 11.10. 11.10. 12.10. 13.10. 13.10. 16.10.	40	Простейшие акробатические элементы	Практические занятия	Контрольные нормативы, соревнования

	16.10. 17.10. 18.10.				
6.	18.10. 19.10. 20.10. 20.10.	4	Подвижные спортивные игры, эстафеты	Игровая педагогическая деятельность	Соревнования
7.	23.10. 23.10. 24.10.	3	Техника самостраховки	Теоретическое занятие	Устный контроль; тестирование
8.	25.10. 25.10. 26.10. 27.10.	4	Подвижные спортивные игры, эстафеты	Игровая педагогическая деятельность	Соревнования
9.	27.10. 28.10. 06.11. 06.11. 07.11. 08.11. 08.11. 09.11. 10.11. 10.11. 13.11. 13.11. 14.11. 15.11. 15.11. 16.11. 17.11. 17.11. 20.11. 20.11. 21.11. 22.11. 22.11. 23.11. 24.11. 24.11. 27.11. 27.11. 28.11. 29.11. 29.11. 30.11. 01.12. 01.12. 04.12. 04.12. 05.12. 06.12. 06.12. 07.12.	40	Техника самостраховки	Практические занятия	Контрольные нормативы, соревнования
10.	08.12 08.12.	2	Техника борьбы в стойке	Теоретическое занятие	Устный контроль; тестирование

11.	11.12. 11.12. 12.12. 13.12.	4	Подвижные спортивные игры, эстафеты	Игровая педагогическая деятельность	Соревнования
12.	13.12. 14.12. 15.12. 15.12. 18.12. 18.12. 19.12. 20.12. 20.12. 21.12. 22.12. 22.12. 25.12. 25.12. 26.12. 27.12. 27.12. 28.12. 29.12. 29.12. 11.01. 12.01. 12.01. 15.01. 15.01. 16.01. 17.01. 17.01. 18.01. 19.01. 19.01. 22.01. 22.01. 23.01. 24.01. 24.01. 25.01. 26.01. 26.01. 29.01.	40	Техника борьбы в стойке	Практические занятия	Контрольные нормативы, соревнования
13.	29.01. 30.01. 31.01. 31.01	4	Подвижные спортивные игры, эстафеты	Игровая педагогическая деятельность	Соревнования
14.	01.02. 02.02.	2	Техника борьбы лёжа	Теоретическое занятие	Устный контроль; тестирование
15.	02.02. 05.02. 05.02. 06.02.	4	Подвижные спортивные игры, эстафеты	Игровая педагогическая деятельность	Соревнования
16.	07.02. 07.02.	40	Техника борьбы лёжа	Практические занятия	Контрольные нормативы,

	08.02. 09.02. 09.02. 12.02. 12.02. 13.02. 14.02. 14.02. 15.02. 16.02. 16.02. 19.02. 19.02. 20.02. 21.02. 21.02. 22.02. 26.02. 26.02. 27.02. 28.02. 28.02. 29.02. 01.03. 01.03. 04.03. 04.03. 05.03. 06.03. 06.03. 07.03. 11.03. 11.03. 12.03. 13.03. 13.03. 14.03. 15.03.				соревнования	
17.	15.03. 18.03.	2	Простейшие способы самозащиты от захватов и обхватов	Теоретическое занятие	Устный контроль; тестирование	

18.	18.03. 19.03. 20.03. 20.03. 21.03. 22.03. 22.03. 25.03. 25.03. 26.03. 27.03. 27.03. 28.03. 29.03. 29.03. 08.04. 08.04. 09.04. 10.04. 10.04. 11.04. 12.04. 12.04. 15.04. 15.04. 16.04. 17.04. 17.04. 18.04. 19.04. 19.04. 22.04. 22.04. 23.04. 24.04. 24.04. 25.04. 26.04. 26.04. 29.04.	40	Простейшие способы самозащиты от захватов и обхватов	Практические занятия	Контрольные нормативы, соревнования
19.	29.04. 30.04.	2	Подвижные спортивные игры, эстафеты	Игровая педагогическая деятельность	Соревнования
20.	06.05. 06.05.	2	Основы тактики спортивного самбо	Теоретическое занятие	Устный контроль; тестирование
21.	07.05. 08.05. 08.05. 13.05. 13.05. 14.05. 15.05. 15.05. 16.05.	20	Основы тактики спортивного самбо	Практические занятия	Контрольные нормативы, соревнования

	17.05. 17.05. 20.05. 20.05. 21.05. 22.05. 22.05. 23.05. 24.05. 24.05. 27.05.				
22.	27.05. 28.05. 29.05.	3	Основные положения правил проведения соревнований по борьбе самбо.	Теоретические занятия	Устный контроль; тестирование
23.	29.05.	1	Итоговое занятие	Практическое и теоретическое занятия	Контрольные нормативы

2.Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарно-учебный график на 23-24 учебный год

Количество учебных недель	30 недель
Первое полугодие	с 01.09.2023 г. по 29.12.2023 г., 17 учебных недель
Каникулы	с 30.12.2023 г. по 11.01.2024 г.
Второе полугодие	с 12.01.2024 по 31.05.2024 г., 17 учебных недель
Промежуточная аттестация	24.01. 2024 и 25.05.2024 г
Формы текущего контроля / промежуточной аттестации	1 раза в месяц промежуточная аттестация (отработанные упражнения, игры, открытый урок) 2 раза в конце первого полугодия и второго полугодия по итогам реализации программы. (контрольные нормативы; турнир по самбо теннису)
Материально-техническое обеспечение	Для реализации данной программы необходимы следующие материально-технические условия: <ul style="list-style-type: none">• зал для борьбы;• «шведские стенки» и навесные гимнастические снаряды (брусья и перекладины);• для развития силовых способностей детей: тренажеры, штанги, гири, гантели;• стадион;• наглядная информация, методические пособия в виде информационных схем и таблиц по правилам проведения соревнований, исполнению основных элементов техники тактики борьбы самбо;• видеоматериалы (для просмотра и анализа конкретных соревнований, анализа проведения конкретной схватки и определенного приема).
Информационное обеспечение	Имеется
Кадровое обеспечение	Данный курс преподаёт тренер с педагогическим стажем работы более 30 лет. Образование соответствует требованиям Профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых», утвержденного приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 5 мая 2018 г. № 298н
Методическое обеспечение	Картотека упражнений по самбо. Картотека общеразвивающих упражнений для разминки Схемы и плакаты освоения технических приемов в самбо. Видеозаписи выступлений учащихся. «Правила судейства в самбо». Регламент проведения турниров по самбо различных уровней. Методическое обеспечение образовательного процесса соответствует современным требованиям и обеспечивает достижение планируемых результатов.
Оценочный материал	Для оценки результативности программы применяется входной, промежуточный и итоговый контроль. Промежуточный контроль применяется для оценки качества усвоения материала посредством заданий (педагогическое наблюдение). Итоговый контроль проводится в конце учебного года с целью определения уровня знаний, умений и навыков, приобретенных учащимся за период реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы. Промежуточная и итоговая аттестация предполагает тестирование по общей и специальной подготовке до начала занятий, в процессе и после освоения общеобразовательной общеразвивающей программы. Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов: <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> протоколы сдачи аттестации;<input type="checkbox"/> результаты промежуточной и итоговой аттестации. Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов: <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> обработанные протоколы результатов итоговой аттестации;

итоговый отчет тренера – преподавателя.

Список литературы

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 учебно- тренировочных групп и их учет при организации воспитательной работы: Научная библиотека диссертаций и авторефератов disserCat <http://www.dissercat.com/content/sistema-vospitatelnoi-raboty-so-sportsmenami#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.