**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**‌****МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ И МОЛОДЁЖНОЙ ПОЛИТИКИ КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ‌‌**

**‌****МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ ТУАПСИНСКИЙ РАЙОН‌**​

**МБОУ СОШ №2 г.Туапсе**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| СОГЛАСОВАНО  Заместитель директора по НМР  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Н.М.Чахарян  Приказ № 1 от «30» августа2023 г. |  | УТВЕРЖДЕНО  решением педагогического совета МБОУ СОШ №2 им. Б.М.Ляха  МО Туапсинский район председатель  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  К.Ю.Исаева  Приказ № 1 от «30» августа2023 г. |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

(ID 1325754)

Курса внеурочной деятельности «Самбо»

для обучающихся 1-8 классов

​

**Туапсе‌** **2023‌**​

**Направление программы** - спортивно-оздоровительное

**Уровень образования, класс** - начальное общее образование, основное общее образование, 1 – 8 класс

Количество часов **- 72,** в неделю **-2.**

Учитель физической культуры – Козленко Юрий Алексеевич (специализация- «Унификация бросковой техники в борьбе и армейском рукопашном бое»).

**Рабочая программа, разработанная на основе учебно-методических материалов и пособий:** Харлампиев А. А. Система самбо. - Москва. ФАИР-ПРЕСС 2014; Тараненко В.Н. Спортивное самбо для начинающих. Москва. 2018

1.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Данная программа реализует цель единой государственной политики в области развития физической культуры и спорта, направленной на укрепление здоровья обучающихся, воспитанников, организации активного досуга, а также в связи с уникальностью борьбы САМБО как вида спорта.

В соответствии с Государственным стандартом общего образования по физической культуре предметом обучения является двигательная деятельность с общеобразовательной и общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у школьников не только совершенствуется физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность.

Рабочая программа составлена:

в соответствии с образовательной программой раздел «САМБО» по физической культуре государственных общеобразовательных учреждений.

Автор: Козленко Ю.А - учитель физической культуры МБОУ СОШ № 2 г.Туапсе

Цель и задачи программы.

Основной целью обучению САМБО является реализация

образовательных программ дополнительного образования спортивной направленности для всестороннего физического развития и совершенствования учащихся, духовного и нравственного их развития, профессионального самоопределения.

Задачи:

- формирование здорового образа жизни, привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом;

* воспитание ответственности и профессионального самоопределения;
* укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие (развитие физических, интеллектуальных и нравственных способностей);
* обучение учащихся навыкам самозащиты на основе борьбы самбо;
* повышение общего уровня физической, технической и тактической подготовки учащихся;
* ознакомление учащихся с данным видом спорта и создание основ для привлечения их к занятиям физической культурой и спортом во внеурочное время;
* повышение уровня патриотизма учащихся, занимающихся национальным и приоритетным видом спорта;
* распространение и внедрение передового опыта организации учебно-тренировочной работы с учащимися в школе;
* достижение спортивных успехов в соответствии с индивидуальными способностями детей и подростков.
* способствовать физическому совершенствованию и подготовке высококвалифицированных спортсменов, способных достойно защищать честь России на спортивной арене.

2.Общая характеристика курса

Программа реализует цель единой государственной политики в области развития физической культуры и спорта, направленной на укрепление здоровья обучающихся, воспитанников, организации активного досуга, а также в связи с уникальностью борьбы САМБО как вида спорта.

В соответствии с Государственным стандартом общего образования по физической культуре предметом обучения является двигательная деятельность с общеобразовательной и общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у школьников не только совершенствуется физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность.

**Рабочая программа**

Программа обучения элементов самозащиты на основе борьбы **САМБО** в образовательном учреждении реализует основные принципы развития физической культуры и спорта, а также патриотического воспитания, заявленные в документах федерального и регионального уровня.

* Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
* Федеральная целевая программа «Развития физической культуры и спорта в РФ»;
* Государственная программа «Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации».

С учетом уровневой специфики классов и материально-технических возможностей выстроена система учебных занятий. Предлагается собственный подход в части структурирования учебного материала, определения последовательности изучения этого материала, распределения часов по разделам и темам, а также путей формирования системы знаний, умений и способов деятельности, развития и социализации учащихся.

Перевод учащихся в группу следующего года обучения производится после выполнения нормативных показателей по общей, специальной физической и спортивно-технической подготовке. При невыполнении нормативов учащиеся могут пройти обучение повторно.

**Ценностные ориентиры содержания курса**

Методический материал данного курса рассчитан на занятия в школе (1 - 8 классы), где учащиеся занимаются два раза в неделю по 40 минут. Количество часов за год - 72.

Этап базовый. На данном этапе осуществляется общая физическая подготовка школьников с включением элементов САМБО.

Задачи 1 этапа:

-научить правилам техники безопасности на занятиях;

-привить навыки личной и обязательной гигиены;

-обучить безопасному падению и самостраховке;

-подготовить детей для занятий САМБО;

-обучить различным играм и эстафетам с элементами единоборства.

К занятиям допускаются все учащиеся школы, не имеющие медицинских противопоказаний. На занятиях осуществляется физкультурно­оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку оздоровительной направленности.

Преимущественная направленность образовательного процесса этого этапа:

* Укрепление здоровья, улучшение физического развития;
* Овладение основами техники безопасного падения и самостраховки;
* Приобретение разносторонней физической подготовленности;
* Выявление задатков и способностей у детей;
* Привитие стойкого интереса к занятиям спорта.

Место курса в учебном плане

В учебном плане на изучение курса отводится по 2 ч в неделю, всего — 72 ч.

Ожидаемые результаты реализации программ: предметные,  
метапредметные, личностные.

*-* у обучающихся сформированы навыки правильной осанки,

координационные и кондиционные способности;

*-* укреплен мышечный корсет и мышечно-связочный аппарат стоп;

*-* учащиеся владеют навыками правильного самоконтроля и само регуляции;

*-* у них хорошо развито образное мышление;

*-* приобретены знания о правилах ведения здорового образа жизни, об основных нормах гигиены тела и психогигиены, о технике безопасности на занятиях и правилах бесконфликтного поведения;

*-* выработано умение выполнять правила общественного порядка, принятые в обществе нормы отношения к окружающим людям;

*-* сформировано представление об ответственности за поступки, за здоровье.

Содержание программы.

1. Вводное занятие. Правила техники безопасности. (1 ч.)

Знакомство с детьми, комплектование групп, ознакомление детей с задачами программы. Физическая культура как одно из эффективных средств, всестороннего гармоничного развития личности, сохранения и укрепления здоровья. Знакомство с техникой безопасности, правилами поведения в спортивном зале. Спортивное поведение в самбо.

1. **Физическая культура и спорт в России**. **История развития борьбы самбо**. **(2ч.)** Зарождение самбо в России. Самбо и ее лучшие представители - В. С. Ощепков, В. А. Спиридонов, А. А. Харлампиев, Е. М. Чумаков. Развитие самбо в России. Успехи российских самбистов на международной арене. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях по изучению элементов борьбы самбо.
2. Влияние занятий борьбой на строение и функции организма. Гигиена, закаливание, питание и режим борца. (2 ч.)

Здоровье физическое, психическое, душевное. Здоровый образ жизни и мысли. Потребность в движении тела, занятие борьбой, как выражение потребности организма. Режим и рацион питания для спортсмена. Питьевой режим школьника. Психогигиена питания. Формирование ценностного отношения к еде и воде как к связующей нити человека и природы. Гигиенические и этические нормы (1 ч). Гигиенические нормы (гигиенические процедуры до и после занятия, в повседневной жизни; уход за гимнастической формой, за повседневной одеждой, за инвентарём). Этические нормы (нормы поведения на занятиях, до и после них, в повседневной жизни, взаимоотношения с педагогом, с товарищами, помощь начинающим и отстающим, основы бесконфликтного поведения на занятиях и в повседневной жизни). Взаимосвязь гигиенических и этических норм (соблюдение правил гигиены как проявление уважения к окружающему миру). Взаимосвязь этических норм и правил техники безопасности (уважительное и бесконфликт­ное поведение как основа безопасности на занятиях).

1. Общая и специальная физическая подготовка. (22 ч.)
   1. *Упражнения в ходьбе и беге (2 ч).* Строевые упражнения. Упражнения в ходьбе с соблюдением правильной осанки; на носках, пятках, наружном и внутреннем крае стопы; с перекатом с пятки на носок; с высоким подниманием бедра; в полуприсед; сочетание ходьбы с дыханием. Упражнения в беге на месте и в передвижении; на носках; с высоким подниманием бедра; с захлёстом голени; боком приставным и окрестным шагом; спиной вперёд; с различными движениями рук; с подскоками; с изменением темпа.
   2. *Гимнастические упражнения (2 ч.)* Упражнения у опоры; в движении; с предметами художественной гимнастики (скакалками, мячами, обручами). Упражнения на месте в различных и. п. (стоя, сидя, лёжа на спине, на животе, на боку); у опоры; в движении;
   3. *Исходное положение - «борцовский мост» (2 ч.).* Стойка на

лопатках, борцовский мост, перекаты, кувырки, стойка на, руках у стены, соединение элементов. Психологические факторы освоения акробатических упражнений: отношение к чувству страха как к союзнику.

* 1. *Упражнения для туловища (2 ч).* Воспитание гибкости позвоночника, тазобедренных и голеностопных суставов, выворотности в плечевых суставах с помощью статических и динамических упражнений на растягивание: на месте в различных и. п. (стоя, сидя, лёжа); у опоры; в движении; с предметами; с партнёром. Демонстрация базовых элементов ( 3 ч.)
  2. *Теория*: Рассказ об основных стойках и захватах самбиста: правильность постановки ног, техника безопасности при выполнении упражнений.

*Практика*: Основные стойки: высокая и низкая, правосторонняя и левосторонняя, дистанция. Захваты: односторонний и двухсторонний, за отворот, за ворот; Захваты за ноги, руки, шею, рукава, пройму и пояс куртки.

* 1. *Упражнения для туловища. Гимнастические упражнения (2 ч).* Воспитание гибкости позвоночника, тазобедренных и голеностопных суставов, выворотности в плечевых суставах с помощью статических и динамических упражнений на растягивание: на месте в различных и. п. (стоя, сидя, лёжа); у опоры; в движении; с предметами; с партнёром. Психологические факторы гибкости (отсутствие психоэмоционального напряжения). Упражнения с предметами художественной гимнастики (скакалками, мячами, обручами).
  2. *Контрольные испытания и показательные выступления (2 ч)* Демонстрация отдельных упражнений общефизической подготовки или технических элементов в качестве образца для подражания для не занимающихся. Соревнования по физической подготовке и простейшим элементам гимнастики (с предметами и без). Можно предложить выступающим следующие тесты на физическую подготовленность:
* гибкость позвоночника: наклон вперёд из положения сидя;
* гибкость (выворотность) — силовая выносливость мышц туловища: в положении лёжа на животе удержание туловища, разогнутого под углом 45°;
* сила мышц ног: прыжок в длину с места;
* силовая выносливость мышц брюшного пресса: в положении лёжа на спине, удержание ног, согнутых под углом 45° в тазобедренных суставах;
* проба на равновесие: стоя на всей стопе одной ноги с закрытыми глазами или на носке одной ноги с открытыми глазами;
* комплексное тестирование координации движений, скоростной выносливости, силы мышц ног: прыжки через скакалку до ошибки или

отказа испытуемого.

* 1. *Спортивно-развивающие игры* с элементами единоборства. *(2 ч.) Теория*: Значение победы и поражения в спортивных играх.

*Практика:* Эстафеты, подвижные игры с мячом и специализированные игры для юных борцов.

1. Совершенствование кувырков назад и вперёд через плечо с самостраховкой. (11ч.)

Психологические факторы освоения акробатических кувырков, освоение самостраховки: отношение к чувству страха как к союзнику. Перекаты, кувырки, стойка на, руках у стены, соединение элементов.

1. Изучение самостраховки на спину и на бок через партнёра, руку. (18 ч.)

*6.1 Теория*: Рассказ о важности выполнения правильного падения на борцовский ковер.

*Практика:* основные способы страховки соперника при броске.

1. Спортивно-развивающие игры (14 ч.)

Теория: Значение победы и поражения в спортивных играх.

Практика*:* Эстафеты, подвижные игры с мячом и специализированные игры для юных борцов. Игры в качание, направленные на формирование умений маневрировать, сохранять различные позы и дистанции. Игры с блокировкой захватов партнёра посредством уходов. Игры на формирование умений теснить, выталкивать партнёра и противостоять теснению при взаимных одноимённых захватах, при блокирующих захватах. Игры с отрывом партнёра от ковра и противодействие этому при взаимных одновременных захватах. Игры на формирование умений быстро находить и осуществлять дебютные атакующие решения из неудобных исходных положений ( лёжа на спине, на животе. Ногами друг к другу и т. д.)

1. Контрольные испытания и показательные выступления (2 ч)

Демонстрация отдельных упражнений общефизической подготовки или технических элементов в качестве образца для подражания не занимающихся. Соревнования по физической подготовке и простейшим элементам гимнастики (с предметами и без). Можно предложить выступление, участие во внутри школьных соревнованиях, участие в соревнованиях городского уровня. Программой " САМБО" предусмотрены следующие формы контроля:

* *промежуточная аттестация* (декабрь) - в форме зачетного занятия;
* *итоговая аттестация* (май) - в форме педагогического тестирования, зачетного занятия, экзамена, соревнования.

Результаты фиксируются в учебных журналах.

Тематическое планирование.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема | Кол-во часов | Примерные сроки |
| 1. | Вводный урок. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях борьбой самбо. | 1 | I Четверть |
| 2. | Физическая культура и спорт в России. Спортивная борьба. История развития САМБО. | 2 | I Четверть |
| 3. | Влияние занятий борьбой на строение и функции организма. Гигиена, закаливание, питание и режим борца. | 2 | I Четверть |
| 4. | Общая и специальная физическая подготовка. | 22 | I- II  Четверть |
| 5. | Совершенствование кувырков назад и вперёд через плечо с самостраховкой. | 11 | III  Четверть |
| 6. | Изучение самостраховки на спину и на бок через партнёра, руку. Изучение «полёт - кувырок» через партнёра. | 18 | III - IV  Четверть |
| 7. | Подвижные игры и эстафеты с элементами единоборства. | 14 | III - IV  Четверть |
| 8. | Контрольные испытания | *2* | IV  Четверть |
| 9. | Всего | 72 |  |

К концу обучения учащийся будет знать:

* основные теоретические понятия спортивного самбо;
* историю возникновения самбо;
* основные принципы здорового образа жизни;
* основные элементы техники самбо;
* принципы оздоровление организма;
* основы спортивного поведения во время соревнований.

**К концу обучения ребенок будет уметь:**

- выполнять основные удержания;

* выполнять основные броски;
* выполнять общефизические и специальные упражнения;
* выполнять основные упражнения по самообороне.
* Контролировать состояние своего здоровья

**КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ по САМБО**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № 1/1 | Тема занятий | Содержание занятий | Форма занятий | | Кол- во часо в | дата | |
| план | факт |
| 1 | Вводный урок. Т. Б.в спортивном зале и на площадке и правила поведения. Профилактика травматизма. | Ознакомить учащихся с правилами поведения в зале и на спортивной площадке. Показать приемы самоконтроля во время физических упражнений. | Беседа | | 1. |  |  |
| 2 | Физическая культура и спорт в России. История развития САМБО | Ознакомить учащихся с историей развития спорта в России и САМБО в России и за рубежом | Беседа  Урок - практика | | 2 |  |  |
| 3 | Режим борца.  Личная гигиена. Закаливание, питание. Значение физических упражнений для здоровья человека | Ознакомить учащихся с составлением графика режима. Объяснить о необходимости соблюдать личную гигиену, заниматься борьбой самбо. | Беседа с использован ием презентации. Урок- практикум | | 2 |  |  |
| ***Общая и специальная физическая подготовка. 22 часов*** | | | | | | | |
| *4* | ОФП. Построение в шеренгу.  Ходьба Челночный бег. | Показать упражнения и научить правильно выполнять.. | | Лекция.  Урок- практикум | 2 |  |  |
| *5* | ОФП. Построение в шеренгу. Ходьба. Челночный бег. | Показать упражнения. И научить правильно их выполнять. | | Урок- практикум | 2 |  |  |
| *6* | Гимнастические упражнения. Построение в шеренгу. Ходьба | Показать упражнения. И научить правильно их выполнять. | | Урок- практикум | 2 |  |  |
| *7* | Гимнастические упражнения.  Упражнения на равновесие. Ходьба и бег по кругу. | Научить детей правильно Выполнять наклоны, бегать, маховые упражнения т. д. | | Урок- практикум | 2 |  |  |
| 8 | Исходное положение - «борцовский мост». Забегания вокруг головы. | Показать упражнения. И научить правильно их выполнять | | Урок- практикум | 2 |  |  |
| 9 | Упражнение на туловище. Круговые упражнения на | Показать упражнения. И научить правильно их | | Урок- практикум | 2 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | суставы. | выполнять |  |  |  |  |
| 10 | ОФП. Демонстрация базовых элементов: стоек, захватов, передвижений | Показать упражнения. И научить правильно их выполнять | Урок- практикум | 2 |  |  |
| 11 | ОФП. Демонстрация базовых элементов: стоек, захватов, передвижений | Показать упражнения. И научить правильно их выполнять | Урок- практикум | 2 |  |  |
| 12 | ОФП. Демонстрация базовых элементов: стоек, захватов, передвижений | Показать упражнения. И научить правильно их выполнять | Урок- практикум | 2 |  |  |
| 13 | ОФП Упражнение на туловище. Гимнастические упражнения. | Показать упражнения. И научить правильно их выполнять | Урок- практикум | 2 |  |  |
| 14 | ОФП. Выполнение контрольных упражнений | Зачет. Выявить и провести работу над ошибками. | Урок- практикум | 1 |  |  |
| 15 | Подвижные игры с элементами Единоборств. Регби | Показать и научить играть. Соблюдая Т.Б | Урок- практикум | 1 |  |  |
| *Совершенствование кувырков назад и вперёд через плечо с самостраховкой. 11 часов.* | | | | | | |
| 16 | ОФП.Совершенствование кувырка назад с самостраховкой. | Показать упражнения. И научить правильно их выполнять. Соблюдая Т.Б | Беседа.  Урок- практикум | 6 |  |  |
| 17 | ОФП.Совершенствование кувырка вперёд через плечо с самостраховкой. | Показать упражнения. И научить правильно их выполнять. Соблюдая Т.Б | Беседа.  Урок- практикум | 5 |  |  |
| ***Изучение самостраховки на спину и на бок через Изучение «полёт —кувырок» через партнёра, руку. аа. 18 часов.*** | | | | | | |
| 18 | ОФП. Падение на спину с самостраховкой через партнёра стоявшего в партаре. | Показать упражнения. И научить правильно их выполнять | Урок- практикум Беседа. | 1 |  |  |
| 19 | ОФП. Падение на спину с самостраховкой через партнёра стоявшего в партаре. | Показать упражнения. И научить правильно их выполнять | Урок- практикум | 3 |  |  |
| 20 | ОФП. Изучение кувырка вперёд через плечо с самостраховкой через партнёра стоявшего в партаре. | Показать упражнения. И научить правильно их выполнять | Урок- практикум Беседа. | 3 |  |  |
| 21 | ОФП. Изучение кувырка вперёд через плечо с самостраховкой через партнёра стоявшего в партаре. | Показать упражнения. И научить правильно их выполнять | Урок- практикум | 3 |  |  |
| 22 | ОФП. Изучение падения с самостраховкой на бок через руку партнёра. | Показать упражнения. И научить правильно их выполнять | Урок- практикум Беседа. | 1 |  |  |
| 23 | ОФП Отработка самостраховки | Показать упражнения. И научить правильно их выполнять | Урок- практикум | 3 |  |  |
| 24 | Разминка. «Полёт- кувырок» с самостраховкой через партнёра. | Показать упражнения. И научить правильно их выполнять | Урок- практикум Беседа. | 1 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 25 | ОФП. «Полёт-кувырок» с самостраховкой через партнёра. | Показать упражнения. И научить правильно их выполнять | Урок- практикум | 1 |  |  |
| 26 | ОФП. «Полёт-кувырок» с самостраховкой через партнёра. | Показать упражнения. И научить правильно их выполнять | Урок- практикум | 1 |  |  |
| 27 | ОФП. «Полёт-кувырок» с самостраховкой через партнёра. | Показать упражнения. И научить правильно их выполнять | Урок- практикум | 1 |  |  |
| ***Подвижные игры и эстафеты с элементами единоборства. 14* часов** | | | | | | |
| 28 | ОФП. Подвижные игры с элементами единоборств. Регби | Показать и научить играть. Соблюдая Т.Б. | Урок- практикум | 2 |  |  |
| 29 | ОФП. Подвижные игры с элементами единоборств. Регби | Показать и научить играть. Соблюдая Т.Б. | Урок- практикум | 2 |  |  |
| 30 | ОФП. Подвижные игры с элементами единоборств. Регби | Показать и научить играть. Соблюдая Т.Б. | Урок- практикум | 2 |  |  |
| 31 | ОФП. Подвижные игры с элементами единоборств. Регби | Показать и научить играть. Соблюдая Т.Б. | Урок- практикум | 2 |  |  |
| 32 | ОФП. Эстафета с элементами акробатики. Регби | Показать и научить играть. Соблюдая Т.Б. | Урок- практикум | 2 |  |  |
| 33 | ОФП. Эстафета с элементами самостраховки. | Показать и научить играть. Соблюдая Т.Б. Проверка умений и навыков воспитанников | Урок- практикум | 2 |  |  |
| 34 | Контрольные испытания. | Проверка умений и навыков воспитанников | Урок- практикум | 3 |  |  |
|  | всего |  | | 72 |  | |

**Список литературы**

1. Борьба самбо: Справочник / Автор-составитель Е. М. Чумаков - М.: Физкультура и спорт, 2014.
2. Гаткин Е.Я. Самбо для начинающих, - "Астрель" 2001 г.
3. Ваисов К.М., Кудрявцев Д.В. Борьба самбо. Техника и методика обучения. - "ОмГТУ" 2012 г.
4. История возникновения самбо, А.А. Харлампиев 1938, переиздание М. -2013, Новая редакция.
5. Методическое пособие по самбо для общеобразовательных организаций. / С.Е. Табаков, Е.В. Ломакина; под общ. ред. В. Ш. Каганова.,- М.: ФГБУ «Федеральный центр организационно - методического обеспечения физического воспитания», 2016.
6. Лукашов М.Н. Родословная самбо. - М.: ФиС, 2006.
7. Подвижные игры: Учеб. для студ. пед. вузов. — М.: Изда­тельский центр «Академия», 2012. — 160 с.
8. Туманян Г. С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки. Учебное пособие. В 4-х кн. Кн. III. Методика подготовки. - М.:, 2013.
9. Чумаков Е. М. Сто уроков САМБО / Под редакцией С. Е. Табакова. - Изд. 5-е, испр. и доп. - М.: Физкультура и спорт, 2002.
10. Чумаков Е.М. Физическая подготовка борца.- М.: РГАФК, 2013.
11. Харлампиев А.А. Система самбо.- Москва "Фаир-пресс", 2014 г.

**Интернет-ресурсы:**

Роль тренера в воспитании спортсмена [Электронный ресурс] –URL: <http://avangardsport.at.ua/blog/rol_trenera_v_vospitanii_sportsmena/2012-237#.VJbOvF4gB>.