

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ БЕЛОРЕЧЕНСКИЙ РАЙОН
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 11 ИМ.А.М. МАТРОСОВА СЕЛА
ШКОЛЬНОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ БЕЛОРЕЧЕНСКИЙ РАЙОН

ПРИНЯТА

На заседании педагогического совета
МБОУ СОШ №11 с. Школьного
Протокол №1 от «30» августа 2024 года



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

«САМБО»

Уровень программы: базовый

Срок реализации программы: 1 год:162 ч.

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Состав группы: 20 человек

Форма обучения: очная

Вид программы: модифицированная

Программа реализуется на бюджетной основе

ID-номер Программы в Навигаторе: _____

Автор-составитель:
Фоменко Семен Григорьевич,
педагог дополнительного образования

с. Школьное, 2024 год

1. НОРМАТИВНО – ПРАВОВАЯ БАЗА

Работа организуется и проводится в соответствии с нормативными документами:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р;
- приказом Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письмом Минобрнауки России от 18 ноября 2015 г. № 09-3242 «О направлении информации (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);
- Письмо Минобрнауки России от 29 марта 2016 г. № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих к социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учётом их особых образовательных потребностей)
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- СанПин 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»
- Устав МБОУ СОШ №11

РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ОБРАЗОВАНИЯ: ОБЪЕМ, СОДЕРЖАНИЕ, ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

2. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа дополнительного образования «Самбо» направлена на выявление и развитие способностей детей, приобретение ими определенных знаний и умений. Она ориентирована на развитие компетентности в данной области, формирование навыков на уровне практического применения. Направленность программы – физкультурно-спортивная. Программа разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования.

2.1. Направленность

Программа «Самбо» имеет физкультурно-спортивную направленность и представляет собой вариант программы организации внеурочной деятельности школьников.

2.2. Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность
Формирование здоровой личности и развитие индивидуальности - основные цели государственной политики в области образования, в том числе и дополнительного.

Поэтому очень важно внедрять в преподавание физической культуры более эффективные физкультурно-оздоровительные дисциплины, например, спортивное самбо. С этой целью в данной программе используются классические педагогические технологии, основанные на личностно-ориентированном подходе.

Разнообразные комплексы упражнений положительно влияют на функциональное состояние сердечнососудистой и дыхательной систем, развивают координацию, быстроту и силу движений.

Оздоровительный эффект физических упражнений спортивного самбо можно почувствовать лишь в том случае, когда они рационально сбалансированы по направленности, мощности и объему в соответствии с индивидуальными возможностями учащихся.

Самбо является национальным видом спорта, тесно связанным с культурными корнями нашей страны. Самбо — не только вид спортивного единоборства, но и система воспитания, способствующая развитию морально-волевых качеств человека, патриотизма и гражданственности. Самбо

— это, прежде всего, наука обороны, которая учит не только самозащите, но и формирует твердый характер, стойкость и выносливость, необходимые в профессиональной и общественной деятельности. Самбо способствует выработке самодисциплины, формированию нравственного основания и качеств, необходимых для достижения жизненных целей.

Данная образовательная программа разработана для детей с отсутствием опыта в спортивных единоборствах – новичков. Ознакомление с базовыми навыками осуществляется посредством спортивных, развивающих игр для учащихся начальной школы с элементами единоборства. Процесс освоения технико-тактических действий, воспитание физических качеств находятся в прямой зависимости от возраста и увлеченности школьников. Поэтому включение в тренировку игр с элементами борьбы (удержание, стойки, прогибы) способствует созданию у занимающихся положительных эмоций и достижения результатов. При умелом применении игр в процессе занятий интерес к ним сохраняется на протяжении всего тренировочного цикла.

Сроки и объем реализации программы. Программа разработана на 1 год. Общая продолжительность обучения составляет 162 часа.

Режим занятий: 2 раза в неделю по 2 и 2,5 часа по 45 минут.

Возраст обучающихся: от 7-11 лет.

Количество обучающихся в группе: до 20 человек.

2.3. Формы обучения: очная

Формы организации познавательной деятельности обучающихся:

индивидуальные, групповые, коллективные.

Программа состоит из теоретической и практической частей.

2.4. Режим занятий: 4,5 час в неделю по 45 минут.

2.5. Особенности организации образовательного процесса

Данная программа составлена для учащихся 7-11 лет общеобразовательной школы, занимающихся в системе дополнительного образования. Ее основным направлением является комплексный подход к получению обучающимися знаний, навыков и умений в процессе занятий в объединении. В основу программы положен индивидуальный подход к каждому обучающемуся.

3. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель программы: содействие разностороннему развитию личности, самореализации, организация досуговой деятельности и привитие навыка здорового образа жизни посредством занятий самбо.

Задачи:

Обучающие:

- способствовать приобретению учащимися знаний по истории возникновения и развития самбо;
- способствовать формированию системы элементарных знаний о здоровом образе жизни;
- расширить двигательный опыт учащихся посредством движений различной координационной сложности;
- изучить основные элементы борьбы самбо.

Развивающие:

- содействовать интеллектуальному развитию учащихся;
- способствовать развитию общих физических качеств, необходимые для освоения техники спортивного самбо;
- способствовать развитию у учащихся двигательных способностей (силы, гибкости, быстроты, выносливости и координационных способностей);
- развить навыки по самообороне;
- содействовать укреплению здоровья и нормальному физическому развитию.

Воспитательные:

- сформировать у детей интерес к здоровому образу жизни и сознательное отношение к занятиям спортом;
- воспитать у учащихся трудолюбие, стремление к победам, смелость, решительность и уверенность в себе.
- формировать коммуникативные качества личности учащихся.

№ п/п	Раздел, тема	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Вводное занятие	1	1	
2	Общая физическая подготовка	30	2	28
3	Специальная физическая подготовка	30	2	28
4	Техническая подготовка	20	2	18
5	Тактическая подготовка	30	2	28
6	Интегральная подготовка	30	2	28

7	Учебно-обобщающие встречи. Соревнования	20	2	18
8	Итоговое занятие	1	1	
	Итого:	162	14	148

4. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Вводное занятие (1ч)

История и развитие самбо в России, правила безопасности при проведении тренировочного занятия, гигиенические требования, доведения плана на год. Техника безопасности на занятиях. Соблюдение формы одежды. Тесты по технике безопасности.

Беседы по патриотическому воспитанию:

1. Выдающиеся спортсмены России
2. Успехи российских борцов на международной арене
3. Устремление к спортивным достижениям во имя Родины
4. Россия – великая спортивная держава

Простейшие акробатические элементы

Знакомство и выполнение простейших акробатических элементов: кувырок в перед, кувырок назад, кувырок через плечо, кувырок через препятствие в длину и в высоту, кульбит, колесо, ходьба на руках.

Техника самостраховки

Изучение и отработка техники самостраховки. Падение вперед. Падение назад. Падение на бок и через партнера, стоящего в высоком партере (стойка на коленях и предплечьях).

Техника борьбы в стойке

Изучение и отработка техники борьбы в стойке. Захваты. Выведение из равновесия. Передвижения. Броски: подножки, подсечки, зацепы, обвивы, подхваты, подсады, отхваты, ножницы, броски через голову.

Техника борьбы лежа

Изучение и отработка техники борьбы лежа. Перевороты. Удержания. Болевые приемы, локально воздействующие на суставы и мышцы свободных верхних и нижних конечностей.

Подвижные спортивные игры

Подвижные спортивные игры с мячом и без мяча, командные и индивидуальные: футбол, ремби, волки и овцы, кошки и мышки, рыбаки, выбивной и т.д..

Итоговое занятие

Итоги года. Обсуждение результатов: удачи и неудачи. Обсуждение и постановление целей и задач на следующий год.

Стандартное занятие состоит из следующих частей:

- разминка;
- изучение и отработка упражнений технического арсенала;
- изучение и отработка тактики ведения боя с применением средств изученного технического арсенала.

Общие подготовительные упражнения:

Строевые упражнения:

- Повороты на месте: направо, налево, кругом, пол-оборота;
- Понятия: "строевая стойка", "стойка ноги врозь", "основная стойка", "интервал", "дистанция";
- Построение в колонну по одному (по два, по три), в одну шеренгу (две, три, четыре);
- Перестроения: из одной шеренги в две и обратно, из шеренги уступом, из шеренги в колонну захождением отделений плечом;
- Передвижения. Строевой шаг, походный (обычный) шаг. Движение бегом. Перемена направления фронта захождением плечом. Движение в обход, по диагонали, противходом, змейкой, по кругу;
- Размыкание и смыкание: приставным шагом, от направляющего, от середины (вправо, влево);
- Разминка самбиста. Разминка в движении по ковру. Варианты ходьбы, бега, прыжков.

Общеразвивающие упражнения:

- Упражнения для мышц и суставов туловища и шеи;
- Упражнения для мышц и суставов рук и ног;

-Упражнения с отягощением весом собственного тела для воспитания физических качеств: силы, гибкости, быстроты, ловкости, выносливости.

Стретчинг:

Анатомические и физиологические особенности стретчинга. Ознакомление с зонами растяжения. Использование различных упражнений стретчинга для увеличения подвижности в суставах, предотвращения травм.

Упражнения с партнером.

- Упражнения в различных положениях: в стойке, в партере, лежа, на мосту и др.;
- Упражнения для развития силы: поднимание, наклоны, повороты, приседания, ходьба, бег, переползание, отжимание в упоре лежа, отжимание лежа на спине, в положении на "борцовском мосту";
- Упражнения с сопротивлением партнера: в положении стоя, в положении сидя, в положении лежа на спине, в положении лежа на животе;
- Упражнения для развития гибкости, силы с помощью партнера;
- Упражнения в положении на "борцовском мосту" ;
- Упражнения на гимнастической стенке;
- Упражнения с гимнастической палкой;
- Упражнения с мячом (набивным, теннисным и др.).

Общеподготовительные упражнения для ОФП

- Упражнения с самбистским поясом (скакалкой);
- Прыжки с продвижением вперед и назад, влево и вправо - с подскоками и без подскоков, вращая скакалку вперед или назад. Бег с прыжками через скакалку, вращая ее вперед: по кругу, по восьмерке, по гимнастической скамейке или бревну.

Продвижение вперед прыжками на одной ноге с горизонтальным вращением скакалки. Галоп с продвижением вперед, влево, вправо и вращением скакалки вперед и назад;

- Упражнения с партнером и в группе;
- Акробатика. Особенности обучения и совершенствование элементов акробатики и акробатических прыжков в условиях зала борьбы;

- Стойки;
- Седы: ноги вместе, ноги врозь, углом, согнув ноги, в группировке, на пятках;
- Упоры: присев; присев на правой, левую в сторону на носок; стоя; лежа; лежа на согнутых руках; лежа сзади; лежа сзади, согнув ноги; лежа правым боком; на коленях;
- Перекаты: вперед, назад, влево (вправо) ;
- Прыжки: прогибаясь, ноги врозь, согнув ноги;
- Кувырки: в группировке - вперед, назад; согнувшись - вперед, назад; назад перекатом; назад через стойку на руках; вперед прыжком (длинный); кувырок_полет;
- Осуществление страховки преподавателем при проведении занятий самбо в зале.

Специально-подготовительные упражнения для защиты от бросков (самоооаховки):

Классификация падений самбиста по способу приземления или по частям тела, которые раньше всего соприкасаются с ковром (на руки, ноги, туловище, голову), по направлению движения падающего (вперед, назад, в сторону), по сложности и трудности выполнения (прямое, вращательное движение, высота полета, перекатом, прыжком, с партнером или без него):

- Падение с опорой на руки;
- Падение с опорой на ноги;
- Падение с приземлением на колени;
- Падение с приземлением на туловище.

РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС СОЦИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ, ВКЛЮЧАЮЩИЙ ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

2.1. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

**по реализации дополнительной общеобразовательной программы
физкультурно-спортивной направленности «Самбо»**

Место проведения : МБОУ СОШ 11

Расписание занятий:

4.УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№	Тема занятия	Кол-во академических часов	Дата проведения занятия (по плану)	Дата проведения занятия (по факту)	Формы контроля
1.	Комплектование групп.	1	05.09.2024		собеседование опрос
2.	Основные стойки: высокая и низкая	1	05.09.2024		наблюдение
3.	Основные стойки: высокая и низкая	1	07.09.2024		наблюдение
4.	История развития борьбы самбо. Техника безопасности	1,5	07.09.2024		наблюдение
5.	Основные стойки: высокая и низкая	2	12.09.2024		наблюдение
6.	Основные стойки: высокая и низкая	2,5	14.09.2024		наблюдение
7.	Захваты: односторонний и двухсторонний, за отворот, за ворот	2	19.09.2024		наблюдение
8.	Захваты за ноги, руки, шею, рукава, пройму и пояс куртки.	2,5	21.09.2024		наблюдение
9.	Захваты за ноги, руки, шею, рукава, пройму и пояс куртки.	2	26.09.2023		наблюдение

10.	История возникновения и становления борьбы самбо. Самбо - наука об обороне, а не нападении.	2,5	28.09.2024		собеседование
11.	Само-страховка и страховка соперника	2	03.10.2024		наблюдение
12.	Само-страховка и страховка соперника	2,5	05.10.2024		наблюдение
13.	Основные способы страховки соперника при броске	2	10.10.2024		наблюдение
14.	Основные способы страховки соперника при броске	2,5	12.10.2024		наблюдение
15.	Основные способы страховки соперника при броске	2	17.10.2024		наблюдение
16.	Основные способы страховки соперника при броске	2,5	19.10.2024		наблюдение
17.	Основные удержания, направленные на обездвиживание, лежащего на	2	24.10.2024		наблюдение
18.	Основные удержания, направленные на обездвиживание, лежащего на	2,5	26.10.2024		наблюдение
19.	Переворот захватом двух рук переворот рычагом	2	31.10.2024		наблюдение
20.	Переворот захватом двух рук переворот рычагом	2,5	02.11.2024		наблюдение
21.	Заваливание задней подножкой	2	07.11.2024		наблюдение
22.	Заваливание задней подножкой	2,5	09.11.2024		Наблюдение

23.	Удержание сбоку, удержание поперек, удержание с плеча	2	14.11.2024		Наблюдение
24.	Удержание со стороны головы	2,5	16.11.2024		Наблюдение
25.	Удержание верхом	2	21.11.2024		Наблюдение
26.	Значение стойки и захвата для выполнения бросков вперед и назад.	2,5	23.11.2024		наблюдение
27.	Гимнастика	2	28.11.2024		наблюдение
28.	Подвижные игры	2,5	30.11.2024		наблюдение
29.	Бросок захватом руки на плечо	2	05.12.2024		наблюдение
30.	Бросок захватом отворота и одноименного бедра изнутри	2,5	07.12.2024		наблюдение
31.	Бросок захватом отворота и одноименного бедра изнутри	2	12.12.2024		наблюдение
32.	Бросок через спину с захватом руки и пояса	2,5	14.12.2024		наблюдение
33.	Обхват, передняя подсечка, подхват, зацеп стопой снаружи	2	19.12.2024		наблюдение
34.	Бросок через голову, бросок захватом двух ног	2,5	21.12.2024		наблюдение

35.	Основные болевые приемы, направленные на сдачу соперника и досрочную победу.	2	26.12.2024		наблюдение
36.	Рычаг локтя через бедро, узел ногой	2,5	28.12.2024		наблюдение
37.	Рычаг локтя, когда противник лежит на боку	2	09.01.2025		наблюдение
38.	Рычаг локтя стоящему на коленях (четвереньках)с захватом руки между ног (падая на спину и с кувырком)	2,5	11.01.2025		наблюдение
39.	Рычаг локтя стоящему на коленях (четвереньках) с захватом руки между ног (падая на спину и с кувырком)	2	16.01.2025		наблюдение
40.	Рычаг колена, ущемление ахиллова сухожилия с захватом разноименной ноги с упором в подколенный сгиб	2,5	18.01.2025		наблюдение
41.	Приемы самозащиты	2	23.01.2025		наблюдение
42.	Приемы самозащиты при нападении вооруженного или невооруженного соперника	2,5	25.01.2025		наблюдение
43.	Использование приема которое возможно только в условиях реального столкновения в	2	30.01.2025		наблюдение
44.	Загиб руки за спину, рычаг руки внутрь,	2,5	01.02.2025		наблюдение
45.	Рычаг кисти наружу, узел руки стоя	2	06.02.2025		наблюдение

46.	От прямого удара кулаком - рычаг внутрь, рычаг кисти наружу	2,5	08.02.2025		наблюдение
47.	Спортивно - развлекающие игры	2	13.02.2025		соревнование
48.	Спортивно - развлекающие игры	2,5	15.02.2025		соревнование
49.	Спортивно - развлекающие игры	2	20.02.2025		соревнование
50.	Спортивно - развлекающие игры	2,5	22.02.2025		соревнование
51.	Значение победы и поражения в спортивных играх.	2	27.02.2025		наблюдение
52.	Подготовка к показательным выступлениям	2,5	01.03.2025		наблюдение
53.	Подготовка к показательным выступлениям	2	06.03.2025		наблюдение
54.	Проведение открытого урока для родителей, показательные выступления	2,5	13.03.2025		соревнование
55.	Захваты за ноги, руки, шею, рукава, пройму и пояс куртки.	2	15.03.2025		наблюдение
56.	Самбо - наука об обороне, а не нападении. Теория	2,5	20.03.2025		собеседование
57.	Основные способы страховки соперника при броске	2	22.03.2025		наблюдение

58.	Основные способы страховки соперника при броске	2,5	27.03.2025		наблюдение
59.	Основные удержания, направленные на обездвиживание, лежащего на	2	29.03.2025		наблюдение
60.	Основные удержания, направленные на обездвиживание, лежащего на	2,5	03.04.2025		наблюдение
61.	Переворот захватом двух рук переворот рычагом	2	05.04.2025		наблюдение
62.	Переворот захватом руки и ноги изнутри,	2,5	10.04.2025		наблюдение
63.	Заваливание задней подножкой	2	12.04.2025		наблюдение
64.	Удержание сбоку, удержание поперек, удержание с плеча	2,5	17.04.2025		наблюдение
65.	Удержание со стороны головы	2	19.04.2025		наблюдение
66.	Удержание верхом	2,5	24.04.2025		наблюдение
67.	Значение стойки и захвата для выполнения бросков вперед и назад.	2	26.04.2025		наблюдение
68.	Бросок захватом руки и одноименной пятки изнутри и снаружи, боковая подсечка	2,5	10.04.2024		соревнование
69.	Значение стойки и захвата для выполнения бросков вперед и назад.	2,5	03.05.2025		наблюдение

70.	Передняя подножка, зацеп голенью изнутри	2,5	15.05.2025		собеседование
71.	Подготовка к показательным выступлениям	2	17.05.2025		наблюдение
72.	Подготовка к показательным выступлениям	1	22.05.2025		наблюдение
73.	Проведение открытого урока для родителей, показательные выступления.	2	24.05.2025		соревнования
74.	Спортивно - развлекательные игры	1,5	29.05.2025		соревнования
75.	Спортивно - развлекательные игры	1	31.05.2025		соревнования
76.	Подведение итогов учебного года, анкетирование	1	31.05.2025		опрос
77.	Итого	162			

8. РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ «ВОСПИТАНИЕ»

КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ПО ПРОГРАММЕ «Самбо»

Основной формой воспитания и обучения детей в системе дополнительного образования является учебное занятие. В ходе учебных занятий в соответствии с предметным и метапредметным содержанием программ обучающиеся: усваивают информацию, имеющую воспитательное значение; получают опыт деятельности, в которой формируются, проявляются и утверждаются ценностные, нравственные ориентации; осознают себя способными к нравственному выбору; участвуют в освоении и формировании среды своего личностного развития, творческой самореализации. В коллективной и индивидуальной работе проявляются и развиваются личностные качества: эмоциональность, активность, нацеленность на успех, готовность к командной и индивидуальной деятельности.

№ п/п	Название события, мероприятия	Сроки	Форма проведения	Практический результат и информационный продукт, иллюстрирующий успешное достижение цели события
1.	«День пожилого человека»	сентябрь	Учебное занятие	Фото и видеоматериалы
2.	«День Самбо»	ноябрь	Соревнование	Фото и видеоматериалы
3.	«Ученик-тренер» (профориентация)	в течение учебного года	Учебное занятие	Фото и видеоматериалы
4.	«День здоровья»	Апрель	Учебное занятие	Фото и видеоматериалы
5.	«ДЕНЬ ПОБЕДЫ»	май	Соревнование	Фото и видеоматериалы

9. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.

Для реализации дополнительной образовательной программы " Самбо" необходимы:

- спортивный зал;
- оборудование (борцовский ковер, маты).

10. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

Формами аттестации являются спортивные тренировки, наблюдение, тестирование, беседы

11. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

В спорте система предъявления результатов образовательной деятельности представлена в виде соревнований, первенств, турниров.

12. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

- Метод использования слова
- Метод применения наглядных средств
- Метод расчленения упражнения
- Метод целостного упражнения
- Комбинированный метод
- Метод упражнения
- Метод программного обучения
- Метод использования технических средств

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Список используемой литературы:

1. Алмакаева Р.М. Социально-психологические особенности учебнотренировочных групп и их учет при организации воспитательной работы:
2. Белорусова В.В. Исследование проблем спортивной этики и нравственного воспитания спортсменов // Основы спортивной этики и нравственного воспитания спортсменов. - Л.: Лениздат, 1977. - С. 5-10.
3. Борьба самбо: Справочник / Автор-составитель Е. М. Чумаков - М.: Физкультура и спорт, 1985.
4. Вайсов К.М., Кудрявцев Д.В. Борьба самбо. Техника и методика обучения. - "ОмГТУ" 2010 г.
5. Воспитание спортсменов в учебно-тренировочном процессе.
6. Гаткин Е.Я. Самбо для начинающих, - "Астрель" 2001 г.
7. 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.
8. 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.
- а. Журнал "Теория и практика физической культуры", 2009.
9. Зотов Ю.И. Воспитание подростков в спортивном коллективе - М.: В Физкультура и спорт, 1984.-102с.
10. 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.
11. Ковалевский В.Ф. Организация воспитательной работы в детских спортивных коллективах. - Краснодар. 1986.-158с.
12. Лукашов М.Н. Родословная самбо. - М.: ФиС, 1986.
13. Назарова Е. Н., Жиллов Ю. Д. Основы здорового образа жизни - М.: Академия, 2013
- а. Научная библиотека диссертаций и авторефератов disserCat <http://www.dissercat.com/content/sistema-vospitatelnoi-raboty-so-sportsmenami#ixzz3s9NYKzDI>
14. 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
15. Родионов А.В. Влияние психологических факторов на спортивный результат. - М.: Физкультура и спорт, 1983. - 111 с.
16. Роль тренера в воспитании спортсмена [Электронный ресурс] -URL:

http://avangardsport.at.ua/blog/rol_trenera_v_vospitanii_sportsmenov/2012-237#.VJbOvF4gB

17. Туманян Г. С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки. Учебное пособие. В 4-х кн. Кн. III. Методика подготовки. - М.: Советский спорт, 1998.

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

19. Харлампиев А.А Система самбо - Москва "Файр-пресс", 2004 г.