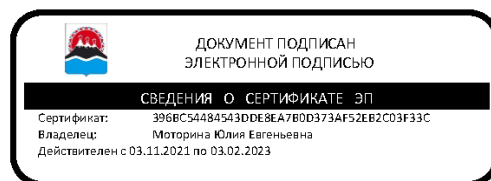


УТВЕРЖДЕНО
на Экспертном совете
протокол № 5, 25.03.2023 г.

«УТВЕРЖДАЮ»
ВрИО директора КГОАУ
«Центр образования «Эврика»
Ю.Е. Моторина, 29.03.2023 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Зимняя образовательная программа по самбо»

Уровень программы: продвинутый
Срок реализации программы: 7 дней
Возрастная категория: 10-14 лет
Состав группы: 14 человек
Форма обучения: очная
Вид программы: авторская

Автор составитель:

Галянт Светлана Алексеевна,
восьмикратная чемпионка мира по
самбо, тренер по самбо;

г. Петропавловск-Камчатский
2023

1. Пояснительная записка

Настоящая программа разработана в соответствии с рядом нормативно-правовыми документами:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

2. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 02.02.2021 № 38 «О внесении изменений в Целевую модель развития региональных систем дополнительного образования детей, утвержденную приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г. № 467»;

4. Приказ Министерства образования Камчатского края от 31.08.2021 № 772 «Об утверждении положений о моделях выравнивания доступности дополнительных общеобразовательных программ для детей с различными образовательными возможностями и потребностями»;

5. Приказ Министерства образования Камчатского края от 01.10.2021 № 879 «О внедрении моделей реализации дополнительных общеобразовательных программ в сетевой форме и моделей выравнивания доступности дополнительных общеобразовательных программ для детей с различными образовательными возможностями и потребностями»;

6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (с изменениями и дополнениями);

7. Приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 № 882/391 «Об организации и осуществления образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»;

8. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «об Утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

9. Методические рекомендации Министерства образования и науки Российской Федерации «Инструментарий работника Системы дополнительного образования детей»;

10. Методические рекомендации для субъектов Российской Федерации по вопросам реализации основных и дополнительных общеобразовательных программ в сетевой форме;

11. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации»; Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);

12. Письмо Министерства просвещения РФ от 19 марта 2020 г. N ГД-39/04 "О направлении методических рекомендаций"; Методические рекомендации по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий;

13. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «самбо», утвержденным приказом Минспорта России от 24 ноября 2022 г. N 1073.

14. В соответствии с частью 4 статьи 34 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (Собрание законодательства Российской Федерации, 2007, № 50, ст. 6242; 2011, № 50, 7354; 2021, № 18, ст. 3071).

15. Пп. 4.2.27 пункта 4 Положения о Министерстве спорта Российской Федерации, утверждённого постановлением Правительства Российской Федерации от 19 июня 2012 г. № 607 (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, № 26, ст. 352).

Программы для образовательных учреждений опираются на нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность государственных и негосударственных образовательных учреждений и основополагающие принципы подготовки различных категорий граждан РФ. При разработке программы учитываются внутренние документы учреждения:

1. Устав КГОАУ «Центр образования «Эврика»;
2. Положение о рабочих программах КГОАУ «Центр образования «Эврика»;

1.1. Актуальность

В Концепции модернизации российской системы образования определены важность и значение системы дополнительного, образования детей способствующей развитию склонностей, способностей и интересов социального и профессионального самоопределения детей и молодежи. Самбо - интересный и популярный вид спорта у подростков и детей, также он является соревнованием для более взрослой категории людей.

Самбо — (самозащита без оружия) – вид единоборств представляет собой вид спортивной борьбы, в основе которого наиболее эффективные приёмы, применяемые в различных национальных видах борьбы.

1.2. Новизна

Самбо - уникальная система самозащиты, выработанная в реальной боевой деятельности, основанная на принципах ведения реального боя с одним или несколькими противниками (стоя и лёжа), на принципах естественных движений и специальной подготовки психики в условиях стрессовой ситуации.

Программа ориентирована на школьников 10 - 14 лет, имеющие выдающиеся достижения и спортивные разряды Камчатского края, прошедшие конкурсный отбор.

Новизна и современность преподавания обусловлена в поэтапном освоении учащимися, предлагаемого материала, что дает возможность учащимся с разным уровнем развития освоить те этапы сложности, которые соответствуют их способностям. Программа основана на индивидуальном подходе к каждому учащемуся при помощи подбора заданий разного уровня сложности. Подбор заданий осуществляется на основе метода наблюдения педагогом за практической деятельностью учащегося на занятии.

1.3. Цели

Цель программы — повысить уровень мастерства самбиста в теоретическом, тактическом и техническом плане, а также доведение чистой победы над противником.

1.4. Задачи

Задачи образовательной программы:

- строгая преемственность задач, средств и методов тренировки обучающихся;
- неуклонное возрастание объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется:
 - увеличивается удельный вес объема СФП (по отношению к общему объёму тренировочных нагрузок) и соответственно уменьшается удельный вес ОФП;
 - постоянное совершенствование спортивной техники;
 - неуклонное соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе тренировки спортсменов;
 - правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок, принимая во внимание периоды полового созревания;
 - осуществление как одновременного развития физических качеств, обучающихся на всех этапах подготовки, так и преимущественного развития отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.
- использование болевых приёмов, заставляющих противника признать себя побеждённым;
- повышение знаний в области тренировочных позиций;
- приобретение знаний в спарринговой практике;

1.5. Ожидаемый результат

В результате изучения курса «Зимняя образовательная программа по самбо» в рамках образовательной смены должны быть достигнуты определённые результаты.

Личностные результаты освоения образовательной программы

- ориентация на моральные нормы и их выполнение;
- формирование основ культуры борьбы;
- формирование основ чувства прекрасного и эстетического чувства на основе знакомства с мировой и отечественной культурой вида спорта самбо;
- уважительное отношение к сопернику;

- приобретение основных навыков сотрудничества со взрослыми людьми и сверстниками;
- умение управлять своими эмоциями;
- дисциплинированность, внимательность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.

Предметные результаты освоения образовательной программы

- решать сложные тактические задачи;
- уметь правильно оценивать позицию;

Метапредметные результаты освоения образовательной программы

Организация собственной деятельности, умение выбирать типовые методы и способы выполнения задач, оценивать их эффективность и качество.

Умение принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

Использовать информационно-коммуникативные технологии в учебной деятельности.

1.6. Направленность

Направленность программы спортивная, по направлению самбо, что коррелирует с целями и задачами программы.

1.7. Уровень

Уровень программы — продвинутый. В рамках учебно-практических занятий основное внимание отводится формированию борцовских, физических навыков.

1.8. Характеристики обучающихся, возрастные особенности, иные

В ходе реализации образовательной программы используются следующие образовательные технологии:

- лекции — активное взаимодействие (в режиме беседы) всех участников образовательного процесса;
- практические занятия;
- индивидуальные собеседование.
- спарринговая практика.
- личностно-ориентированная технология обучения;

1.9. Форма обучения

Форма обучения — очная. Форма организации и форма проведения занятий:

- форма организации детей на занятии: фронтальная, индивидуально-фронтальная.

- формы проведения занятий: комбинированное занятие, практическое занятие.

Методы и приемы организации учебно- воспитательного процесса:

- словесные: объяснение, беседа, дискуссия
- наглядные: демонстрационные материалы, видеофильмы, мультимедийные презентации, демонстрация отдельных приемов выполнения задания, и т.п.

- практические: спарринги, разыгрывание определённых позиций.

Методы проблемного обучения:

-поиск (самостоятельный поиск практического решения), исследование.

Методы стимулирования и мотивации деятельности и поведения:

-одобрение, похвала, игровые эмоциональные ситуации, использование примера.

1.10. Особенности организации образовательного процесса

К работе в дополнительной программе «Зимняя образовательная программа по самбо» привлекаются опытные тренеры в области единоборств, имеющие высшее образование или имеют высшую тренерскую категорию по самбо, обладающие следующими компетенциями:

-умение проводить спарринги;

-умение применять в учебно-тренировочном процессе средства и методы обучения;

-умение ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности;

- осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного роста;

-уметь совместно с учащимися вести анализ позиции, понимать рассуждение ученика, анализировать предлагаемое учащимся рассуждение с результатом: подтверждение его правильности или нахождение ошибки и анализ причин ее возникновения;

В ходе реализации образовательной программы преподаватель:

-формирует интерес и представление об искусстве единоборств;

-предоставляет информацию о дополнительном образовании, преподаёт материал с учетом преемственности теории и практики;

-определяет на основе анализа учебной деятельности учащегося оптимальные (в том или ином образовательном контексте) способы его обучения и развития.

По итогам прохождения программы состоится соревновательные встречи.

1.11. Состав группы, режим занятий, периодичность и продолжительность

Программа рассчитана на 7 учебных дней (исключаются дни заезда и выезда обучающихся, а также праздничный день 1 января 2024 года). Занятия проводятся два раза в день по 3 часа, предусматривая отведение 6 дополнительных часов на проведение консультаций и индивидуальной работы с детьми; всего – 48 часов. На период пребывания в образовательном лагере «Восход» с 30 декабря 2023 года по 08 января 2024 года формируются две группы по 7 человек одарённых детей в спортивной области в возрасте от 10 до 14 лет.

2. Учебный план

Таблица 1. Учебный план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Зимняя образовательная программа по самбо» в контексте учебного года

Разделы подготовки	Контрольные цифры
Возраст обучающихся	10-14лет
Общая физическая подготовка	7 ч
Специальная физическая подготовка	12 ч
Техническая физическая подготовка	4 ч
Теоретическая физическая подготовка	4 ч
Психологическая спортивная подготовка	3 ч
Учебно-соревновательные встречи	12 ч
Консультации	6 ч
Кол-во дней/ итого часов	7/48

Таблица 2. Содержание дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Зимняя образовательная программа по самбо» в контексте учебного периода

№ п.п.	Наименование раздела, темы программы	Кол-во часов	Примечание
		48	
1.	Общая физическая подготовка	7	
2.	Специальная физическая подготовка	12	
3.	Техническая физическая подготовка	4	
4.	Теоретическая физическая подготовка	4	
5.	Психологическая спортивная подготовка	3	
6.	Учебно-соревновательные встречи	12	
7.	Консультации	6	

3. Содержание программы

Тема 1. Общая физическая подготовка.

Силы: гимнастика – подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лёжа, сгибание туловища лёжа на спине, ноги закреплены, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазание по канату с помощью ног, без помощи ног. Спортивная борьба – приседание, повороты туловища, наклоны с партнёром на плечах, подъем партнёра захватом туловища сзади, стоя на параллельных скамейках.

Быстроты: лёгкая атлетика – бег 10 м, 20 м, 30 м, прыжки в длину с места. Гимнастика – подтягивание на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лёжа за 20 с; спортивная борьба – 10 бросков манекена через спину.

Гибкости: спортивная борьба – вставание на мост из стойки, переворачивания на мосту с помощью партнёра; гимнастика – упражнения на гимнастической стенке, упражнения для формирования осанки.

Ловкости: лёгкая атлетика – челночный бег 3 x 10 м: гимнастика – кувырки перед, назад (вдвоём, втроём), боковой переворот, подъем разгибом; спортивные игры – футбол, баскетбол, волейбол; подвижные игры – эстафеты, игры в касания, в захваты.

Выносливости: лёгкая атлетика – кросс 800 м, плавание – 25 м.

Упражнения для комплексного развития качеств: поднимание и опускание плеч, круговые движения, из упора присев в упор лёжа и снова в упор присев; стока на лопатках, вращение шеи, туловища, таза; наклоны вперёд, назад, в сторону; прыжки на месте с поворотом на 90*, 180*, 360*; ходьба по рейке гимнастической скамейки, с поворотом, перешагиванием через набивной мяч; кувырок вперёд с захватом скрещённых ног, с закрытыми глазами, из стойки, с набивным мячом в руках, полет-кувырок; стойка на руках; переползания; лазание по гимнастической стенке; метания теннисного мяча на дальность, после кувырка вперёд, на точность, перебрасывания мяча в парах; строевые упражнения – выполнение команд «направо», «налево», «кругом», построение из колонны по одному в колонну по трое, размыкание вправо, влево от середины на вытянутые в сторону руки.

Тема 2. Специальная физическая подготовка.

Упражнения для развития специальных физических качеств:

Силы: выполнение бросков, удержаний, болевых приёмов на более тяжёлых партнёрах.

Быстроты: проведение поединков с быстрыми партнёрами, с партнёрами лёгкими по весу, выполнение бросков на скорость за 5 с, за 10 с.

Выносливости: проведение поединков с противниками, способными длительное время сохранять работоспособность, выполнять броски, удержания, болевые приёмы длительное время (3-5 минут).

Гибкости: проведение поединков с партнёрами, обладающими повышенной подвижностью в суставах, выполнение бросков с максимальной амплитудой.

Ловкости: выполнение вновь изученных бросков, удержаний, болевых приёмов в условиях поединка.

Имитационные упражнения с набивным мячом для освоения: боковой подсечки – удары подошвенной частью стопы по лежащему мячу, по падающему мячу, по отскочившему от пола мячу, по катящемуся мячу. Имитационные упражнения бросков, выведений из равновесия.

Тема 3. Техническая физическая подготовка. Формирование необходимых в избранном виде спорта технических умений и навыков и доведение их до совершенства. Тактическая подготовка направлена на создание умения спортсмена грамотно построить ход спортивной борьбы с учётом постоянно меняющейся обстановки.

Борьба в стойке (броски):

- зацеп ногой снаружи;
- передняя подножка с односторонним захватом;
- бросок через бедро с ударом в подмышку;
- бросок через бедро с захватом одежды на груди;
- бросок через голову с захватом руки и головы, с захватом на узел плеча;
- бросок с захватом ног с выносом их в сторону;
- зацеп стопой изнутри;
- зацеп изнутри с заведением;
- зацеп изнутри под одноименную ногу;
- зацеп стопой с падением;
- подсад бедром снаружи;
- защита от приемов соперника и контрприемы;

Борьба лежа:

Переворачивания:

- переворачивание с захватом ног руками;
- переворачивание с захватом шеи из-под плеча и забеганием;
- переворачивание с захватом головы и забеганием;
- переворачивание с захватом руки ногой и кувырком вперед;
- переворачивание с захватом ног соперника ногами.
- переворачивание с захватом предплечья из-под плеча и забеганием.

Удержания:

- удержание со стороны ног с захватом пояса;
- удержание верхом с захватом ворота на спине из-под рук;
- удержание верхом без захвата рук;
- удержание со стороны ног с захватом рук.

Болевые приемы:

- узел плеча поперёк;
- обратный узел плеча поперёк;
- узел плеча с кувырком вперед;
- защиты и контрприемы от приемов борьбы лежа.

Защиты от удержаний:

- от удержания сбоку;
- от удержания со стороны головы с захватом пояса;
- от удержания верхом захватом головы одной рукой;
- от удержания поперек с захватом дальней руки.

Защиты от бросков:

- зацеп изнутри;
- передняя подсечка;
- отхват;
- бросок через бедро.

Контратаки.

Изучение способов контратаки на примерах:

- опережением: бросок через бедро влево от броска через бедро вправо;
- блокированием: подъемом противника вверх от броска через бедро;

- использованием движения:
- передняя подсечка от броска через бедро.

Тема 4. Теоретическая физическая подготовка. Приобретение необходимых знаний по теории и методике спортивной тренировки, на расширение познавательного интереса спортсмена и необходимого запаса знаний в данной области. Курс лекций.

Тема 5. Психологическая спортивная подготовка.

Решительности: проведение поединков с моделированием реальных ситуаций, которые могут встретиться в предстоящих соревнованиях; поединки с заданием и ограничением времени на его выполнение.

Настойчивости: освоение сложных, не удающихся для выполнения с первой попытки бросков, удержаний, болевых приёмов; поединки с односторонним сопротивлением. Освоить сложные двигательные действия из различных видов спорта, не удавшихся при выполнении с первой попытки, строгое соблюдение режима дня и тренировки (домашняя работа и учёт ее выполнения); своевременное выполнение обещаний, точность явки на тренировку.

Выдержки: проведение поединка с непривычным, неудобным противником. Не пить сырую воду после тренировки, не есть сладкого или солёного один день; задержка дыхания до 90 с; преодоление болевого рефлекса; преодоление усталости.

Смелости: поединки с более сильным противником (выполнение при этом посильных задач – не позволить выиграть противнику чистым броском, продержаться до оценки за атакующее действие определённое время, выполнить атакующее действие на минимальную оценку).

Тема 6. Учебно-соревновательные встречи. Проведение спаррингов, учебно-соревновательных встреч по итогам смены.

Тема 7. Консультации. Индивидуальные учебно- методические консультации.

4. Календарный учебный график

Таблица 3. Продолжительность учебного периода

№ п.п.	Наименование	Сроки обучения
1.	Начало учебного периода	30.12.2023
2.	Окончание учебного периода	08.01.2024

5. Условия реализации программы

5.1. Перечень оборудования, инструментов и материалов необходимых для реализации программы

Информация по необходимому оборудованию, инвентарю

Таблица 4. Перечень оборудования, инструментов и материалов необходимых для реализации программы

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Брусья переменной высоты на гимнастическую стенку	шт.	2
2.	Гири спортивные (6, 8, 16, 24, 32 кг)	комп.	2
3.	Гонг	шт.	1
4.	Доска информационная	шт.	1
5.	Зеркало (2х3 м)	шт.	1
6.	Игла для накачивания мячей	шт.	5
7.	Канат для лазания	шт.	2
8.	Канат для перетягивания	шт.	1
9.	Ковер для самбо (11х11 м)	комп.	1
10.	Кольца гимнастические	пар.	1
11.	Кушетка массажная	шт.	1
12.	Лонжа ручная	шт.	1
13.	Макет автомата	шт.	10
14.	Макет ножа	шт.	10
15.	Макет пистолета	шт.	10
16.	Манекены тренировочные высотой 120, 130, 140, 150, 160 см	комп.	1
17.	Мат гимнастический	шт.	10
18.	Мешок боксерский	шт.	1
19.	Мяч баскетбольный	шт.	2
20.	Мяч волейбольный	шт.	2
21.	Мяч для регби	шт.	2

22.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комп.	2
23.	Мяч футбольный	шт.	2
24.	Насос универсальный (для накачивания мячей)	шт.	1
25.	Палка деревянная (шест до 2 м, диаметр 4 см)	шт.	10
26.	Переключатель переменной высоты на гимнастическую стенку (универсальная)	шт.	2
27.	Резиновый амортизатор	шт.	10
28.	Секундомер электронный	шт.	3
29.	Скакалка гимнастическая	шт.	20
30.	Скамейка гимнастическая	шт.	4
31.	Стенка гимнастическая (секция)	шт.	8
32.	Табло судейское электронное (телевизионная панель и ноутбук)	комп.	1
33.	Тренажер кистевой фрикционный	шт.	16
34.	Тренажер универсальный малогабаритный	шт.	1
35.	Урна-плевательница	шт.	2
36.	Штанга наборная тяжелоатлетическая	комп.	1
37.	Электронные весы до 150 кг	шт.	1

5.2. Характеристика помещений

Характеристики помещения отражены в Постановлении 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" (Зарегистрирован 18.12.2020 № 61573).

Помещения не должны быть расположены в подвальных помещениях и на цокольных этажах. Температура в залах должна быть не ниже 16 градусов. Помещения должны быть обеспечены туалетами, умывальными для детей и раздевалками. Туалетные кабинки оснащаются мусорными ведрами, держателями для туалетной бумаги, сиденьями на унитазах. Умывальные раковины обеспечиваются мылом, электро- или бумажными полотенцами, ведрами для сбора мусора. Входы в здания оборудуются тамбурами или воздушно-тепловыми завесами. Используемое учебное оборудование должно

быть выполнено из материалов, допускающих их влажную обработку моющими и дезинфекционными средствами.

Окна помещений оборудуются в зависимости от климатической зоны. Полы не должны иметь дефектов и повреждений, следов протекания и признаков поражений грибком, должны иметь отделку, допускающую влажную обработку и дезинфекцию.

Питьевой режим организуется посредством стационарных питьевых фонтанчиков и (или) выдачи детям воды, расфасованной в емкости промышленного производства (бутилированной).

Здания оборудуются системами отопления и вентиляции в соответствии с требованиями. Освещение должно соответствовать гигиеническим нормам. Система общего освещения обеспечивается потолочными светильниками с разрядными, люминесцентными или светодиодными лампами со спектрами излучений: белый, тепло-белый, естественно-белый.

5.3. Информационно-методические условия реализации программы

Информационно-методические условия реализации программы не предусмотрены с помощью Интернет – ресурсов:

1. <http://www.sambo.ru> – Всероссийская федерация самбо
2. <http://www.rusada.ru/> – Российское антидопинговое агентство
3. <http://www.wada-ama.org/> – Всемирное антидопинговое агентство

5.4. Использование дистанционных образовательных технологий при реализации программы

Перечень Интернет-ресурсов:

1. <http://www.minsport.gov.ru/> – Министерство спорта Российской Федерации

6. Список литературы

1. Приказ Минспорта России от 24 ноября 2022 г. N 1073¹ (далее – ФССП).
 2. Чумаков Е.М. «Сто уроков самбо» под редакцией С.Н. Табакова –Изд.5 испр. и доп. –М. Физкультура и спорт 2002 г.
 3. Гаткин Е.Я. Самбо для начинающих М.: Астрель, АСТ; 2001 г.
 4. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. - М.: Физкультура и спорт, 1980 г.
 5. Методические рекомендации по организации спортивной подготовке в рф утв. Министерством РФ 12.05.2014 г. Издательство «Советский спорт» Москва 2014 г.
 6. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: наука побеждать. - ООО «Издательство АСТ», 2003 г.
 7. Нормативные и правовые основы организации спортивной подготовки РФ
-

сборник документов и материалов-Изд. «Советский спорт» 2014 г.

8. Самбо: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / С.Е. Табаков, С.В. Елисеев, А.В. Конаков. М – Советский спорт, 2008.

9. Уроки самбо. Учись побеждать красиво. Техника бросков в стойке. / Гончаров А. В., Издание на 2 DVD, «Компания ПРАВИЛЬНОЕ КИНО», 2009.

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