

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа «Дворец Спорта»

Рассмотрена и согласована на
заседании педагогического совета
МАУ ДО «СШ «Дворец спорта»

Протокол № 1
14 от « » 07 2023 г.



УТВЕРЖДЕНО:
приказом

МАУ ДО «СШ «Дворец спорта»

319 от «14» 07 2023 г.

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной
направленности по виду спорта «самбо»

Срок реализации программы 1 год

г. Когалым 2023 год

Общие положения

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «самбо» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке «самбо» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «самбо», утвержденным приказом Минспорта России 24 ноября 2022г. № 1073 ¹(далее – ФССП).

Цель - формирование физически и нравственно развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры и спорта для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Задачи и преимущественная направленность этапа:

- привлечение максимально возможного числа детей и подростков к занятиям самбо, формирование у них устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям спортом и к здоровому образу жизни;

- обучение основам техники самбо и широкому кругу двигательных навыков;

- приобретение детьми разносторонней физической подготовленности: развитие аэробной выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей;

- воспитание морально-этических и волевых качеств, становление спортивного характера;

- поиск талантливых в спортивном отношении детей на основе морфологических критериев и двигательной одаренности.

На обучение по данной программе зачисляются дети с 7 до 17 лет, желающие заниматься спортом и не имеющих медицинских противопоказаний, имеющие письменное разрешение врача.

Срок реализации программы:

Настоящая учебная программа рассчитана на весь период обучения в спортивно-оздоровительной группе (СОГ).

Продолжительность занятий составляет по 1 часа 3 раза в неделю.

Учебный план программы рассчитан на 39 недель непосредственно в условиях учреждения. Продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в

астрономических часах (60 мин) с учетом возрастных особенностей. В группах с целью большего охвата занимающихся максимальный объем тренировочной нагрузки на группу в неделю может быть снижен, но не более чем на 3 часа в неделю (10% от годового объема) с возможностью увеличения нагрузки в каникулярный период (не более 25% от годового тренировочного объема).

Наполняемость групп.

Максимальный состав группы определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на занятиях. В группу принимаются от 15 до 30 человек.

Формы организации занятий.

Основными формами учебно-тренировочных занятий являются: групповые занятия, теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных кинофильмов, кино- или видеозаписей, просмотра соревнований), медико-восстановительные мероприятия, культурно-массовые мероприятия.

Формы проведения занятий.

Основными формами проведения занятий являются тренировка и игра.

2. Нормативная часть рабочей программы

Год подготовки	Минимальный возраст для зачисления, лет	Минимальное число занимающихся в группе	Максимальное число учебных часов в неделю
СОГ	7	15	3

Этап спортивно-оздоровительной подготовки. На данном этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники самбо.

Учебный план

№	Содержание занятий	СОГ
1	Теоретическая подготовка	10
2	Общая физическая подготовка	33
3	Специальная физическая подготовка	29

¹ (зарегистрирован Минюстом России _____, регистрационный № _____).

4	Технико-тактическая подготовка	33
5	Психологическая подготовка	10
6	Контрольные соревнования	-
7	Инструкторская, судейская практика	-
8	Экзамены, контрольные испытания /приемные, переводные, выпускные/	-
9	Восстановительные мероприятия	-
1	Медицинское обследование	2
	Общее количество часов	117

Содержательная часть программы

4.1 Теоретическая подготовка

Целью теоретической подготовки является овладение минимумом знаний, необходимых для понимания сущности спорта и его социальной роли.

Теоретическая подготовка проводится в виде коротких сообщений, объяснений, рассказов и бесед в начале тренировочного занятия или в форме объяснений во время отдыха. Кроме этого, могут проводиться специальные занятия по теоретической подготовке в форме непродолжительных лекций, семинаров или методических занятий. Эффективность усвоения теоретико-методических знаний существенно повышается за счёт использования учебных кино- и видеофильмов, мультимедийных пособий, рисунков, плакатов и других наглядных пособий.

План теоретической подготовки

№ п/	Тема	Кол-во часов
1	Техника безопасности при занятиях самбо. Правила поведения в зале. Предупреждение несчастных случаев и заболеваний на занятиях самбо	2
2	Физическая культура как часть общей культуры общества. Значение физической культуры. Виды спорта. Общее понятие о единоборствах	2
3	История становления и развития самбо Самбо как вид спорта, история его зарождения и развития в России. Эволюция техники рукопашного боя.	2

4	Общее понятие о гигиене. Личная гигиена занимающихся самбо и при занятиях спортом. Основы сбалансированного питания. Витаминизация спортсменов.	1
5	Врачебный контроль и самоконтроль. Знания о строении и функциях нашего организма помогают укреплять здоровье. Методы изучения строения, функций человека. Принципы закаливания. Закаливание солнцем, воздухом и водой. Режим дня и закаливание организма. Воздействие на организм природных факторов. Рациональный режим дня.	1
6	Общее понятие о технике самбо	2
Всего часов:		10

4.2 Общая физическая подготовка.

(ОФП) - это процесс развития двигательных способностей, не специфичных для избранного вида спорта, но косвенно влияющих на успех в спортивной деятельности.

Разносторонняя ОФП направлена на укрепление здоровья и развитие всех мышечных групп и двигательных способностей.

Для повышения уровня общего физического развития занимающихся используются самые разнообразные физические упражнения и занятия другими видами спорта: строевые и общеразвивающие гимнастические упражнения; спортивные и подвижные игры, легкоатлетические упражнения, ходьба на лыжах; плавание. Общеразвивающие физические упражнения применяются в целях:

- повышения уровня общего физического развития занимающихся;
- совершенствования основных физических качеств, определяющих успешность обучения и тренировки (координация движений, сила, быстрота, выносливость, подвижность в суставах);
- организации внимания занимающихся и предварительной подготовки к изучению основного учебного материала.

Основные строевые упражнения на месте и в движении

1. Ходьба с активными наклонами головы вперед, назад, вправо и влево. На каждый шаг выполнить два движения головой.
2. Ходьба с круговыми движениями головой. Темп - два движения в одну

секунду.

3. Ходьба с поворотами на каждый шаг в сторону впереди стоящей ноги с фиксацией взгляда на партнере, идущем сзади.

4. Исходное положение (и.п.) - ноги врозь, руки на поясе. Поочередные наклоны: 1-2 - вперед-назад; 3-4 - вправо-влево.

5. И. п. - стойка ноги врозь, руки вперед - в стороны. 1-2 - маховое движение правой ногой к левой руке;

6. И. п. - стойка ноги врозь, руки на поясе. 1-4 - круговое движение туловища вправо; 5-8 - то же влево.

7. И. п. - основная стойка (о.с). 1—4 - упор присев, голову наклонить вперед;

2 - упор лежа, голову наклонить назад;

8. И. п. - стойка ноги врозь, наклон вперед, руки вверх. 1-4 - вращательное движение туловищем по восьмерке влево. 5-8 - то же вправо.

9. И. п. - стойка ноги врозь, руки за голову. 1 - поворот туловища вправо, присед на левой ноге; 2 - и. п., поворот туловища влево, присед на правой; 4 - и. п.

10. И. п. - о. с. 1 - прыжок на месте, руки к плечам; 2- прыжок с поворотом вправо, руки вверх; 3 - прыжок на месте, руки к плечам; 4 - прыжок с поворотом влево, руки вниз.

11. И. п. - ноги врозь. Выполнить 5 круговых движений туловищем - 5 глубоких приседаний с выпрыгиванием вверх - о. с, удерживать равновесие 3- 5с.

12. И. п. - о. с. Правую ногу назад, руки вперед, равновесие на левой ноге. То же на правой. Равновесие удерживать 10-15 с.

13. И. п. - стойка ноги врозь на носках, руки вперед. 1-4 - 4 поворота головы вправо и влево, удерживать равновесие 8-10 с.

14. И. п. - стойка, левая нога впереди на носке, руки вперед. Удерживать равновесие в и. п. с закрытыми глазами 10-15 с.

15. И. п. - равновесие на одной ноге с закрытыми глазами. 1—2 - согнуть маховую ногу к груди, руками взяться за колено; 3—4 - опустить ногу и отвести ее, согнутую в колене, назад.

16. И. п. - равновесие, стоя на носке (пятка высоко от опоры), другая нога согнута под прямым углом вперед, руки в стороны. Удерживать равновесие в и. п. 7-10 с. То же с закрытыми глазами.

17. И. п. - стоя, ноги врозь, на одной линии, пятка левой касается носка правой (то же с другой ноги), руки вперед в стороны. Удержание равновесия в и. п. с поворотами головы вправо-влево.

18. И. п. - то же самое. Удержание равновесия в и.п. с одновременным наклоном головы вправо-влево.

Прыжки и метание

Прыжки в длину и высоту с места. Прыжки через простые препятствия. Метание теннисных и баскетбольных мячей в цель и на дальность. Лазание по гимнастической стенке, лестнице, канату.

Упражнения с гимнастической палкой

Наклоны и повороты туловища, держа палку в различных положениях; маховые и круговые движения руками, переворачивание, выкручивание и вкручивание; переносы ног через палку; упражнения вдвоём с одной палкой (с сопротивлением); сочетание движения рук с движением туловища.

Упражнения с теннисным мячом

Броски и ловля из положения сидя (стоя, лежа) одной и двумя руками; ловля мяча, отскочившего от стенки; перебрасывание мяча на ходу и при беге; метание мяча в цель, мишень и на дальность; броски в цель (соревновательного характера).

Акробатические упражнения

Кувырки, повороты, подъемы. Кувырки вперед, назад; кувырок через препятствие (мешок, чучело, стул, веревочку и др.); кувырок - одна нога вперед; кувырок через левое (правое) плечо. Повороты боком, переворот вперед.

Упражнения для укрепления моста

Движения в положении на мосту вперед-назад, с поворотом головы, с различными положениями рук, стоя на двух ногах.

Простейшие формы борьбы

Отталкивание руками, стоя правым (левым) боком друг к другу. Перетягивание из положения сидя ноги врозь, упираясь ступнями. Выталкивание с ковра, сидя спиной друг к другу, упираясь ногами и руками. Выталкивание или вынесение партнера на ковер в стойке. Выведение из равновесия, стоя на одной ноге лицом друг к другу, без помощи рук.

Борьба за захват ноги, после захвата ноги противником, на коленях, ногами (лежа), за предмет (мяч, гимнастическая палка), за площадь ковра в парах, за мяч

между командами - стоя на коленях с применением захватов, подножек и т.д. «Бой петухов», «Бой всадников».

Упражнения в самостраховке и страховке партнера

Отталкивание руками от ковра из упора лежа; падение на ковер, стоя грудью (боком, спиной) к нему, с приземлением на полусогнутые руки, напряженное падение на татами при проведении приемов; падение при проведении приемов, не выставляя руки (не упираясь руками в ковер).

Футбол

Удары по мячу левой и правой ногой на месте и в движении, выполнение ударов после остановки, ведение мяча, остановка мяча, овладение простейшими навыками командной борьбы.

Подвижные игры и эстафеты

Различные подвижные игры, комбинированные эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, расстановкой и собиранием различных предметов, лазанием и перелезанием.

«Борьба с использованием поясов»

Игроки разбиваются на две команды с равным числом игроков и выстраиваются на противоположных концах ковра; каждый игрок получает номер. У всех игроков к поясу прикреплен платок.

Преподаватель называет один номер, и два игрока под этим номером выходят на середину дохе. Они стараются схватить платок противника, при этом одну руку нужно держать за спиной.

Примечания: платок можно зацепить не только за спиной, но и на бедре, но он должен легко отвязываться; ограничить время игры; можно вызвать две или три пары, но борьба остается индивидуальной или становится командной.

«Преграды»

Игроки выстраиваются в две шеренги, садятся друг против друга в шахматном порядке, вытянув ноги до уровня коленей напротив сидящего. Первый номер берет в руки набивной мяч и становится рядом с последним игроком; он передает по полу мяч второму номеру, который становится с другого конца.

Чтобы пропустить набивной мяч, все сидящие ученики отодвигаются назад и поднимают ноги; как только мяч пройдет, они возвращаются к своему исходному положению, а второй номер подбирает этот мяч и бежит, чтобы занять место первого

номера, который, в свою очередь, садится рядом с игроками своей команды. Второй номер передает мяч третьему и т.д. до тех пор, пока все игроки не пройдут через прием и передачу мяча. Примечания: садиться надо всегда с той стороны, с какой идет подача мяча; можно организовать соревнование между несколькими командами или между двумя группами одной команды.

«Ушастый тюлень»

Каждая команда делится на две группы, которые становятся лицом друг к другу на противоположных концах ковра, четные номера с одной стороны, нечетные - с другой.

Первые номера ложатся у стартовой линии на живот лицом вниз и по сигналу, подталкивая лбом набивной мяч, пересекают ковер, чтобы

его второму номеру, который может уходить со своей стартовой линии, только получив мяч, и т.д. до последнего игрока.

«Эстафета — игра в классики»

Игроки разбиваются на команды, которые, в свою очередь, делятся на две группы и выстраиваются друг напротив друга на двух противоположных концах площадки.

По сигналу первые номера начинают движение и пересекают площадку, подталкивая «на одной ножке» пластмассовый кубик, передают его второму номеру и т.д.

Сыграть еще раз, но на другой ноге.

«Эстафета с мячом»

Игроки разбиваются на команды и выстраиваются за стартовой линией. С другой стороны площадки начерчена линия финиша.

Все первые номера держат в руке набивной мяч; по сигналу они бегут к линии финиша, поворачивая, катят набивной мяч ко второму номеру, который, в свою очередь, пересекает площадку и катит мяч к третьему номеру и т.д. до последнего игрока. Сыграть еще раз, подавая мяч левой рукой.

Примечание: если расстояние не очень большое, ребята постарше могут катить набивной мяч ногой.

«Игра с мячом в центре круга»

Игроки становятся в круг лицом к центру. Там, в маленьком круге, стоит игрок с мячиком или легким мячом в руках.

По сигналу он бросает мяч одному из игроков и выбегает за круг, трижды огибая его. Тот, который получил мяч, должен догнать первого игрока, но только после того, как он положит мяч в центр и выйдет из круга там же, где вышел первый игрок.

Если игрока не поймали, то тот, которого догоняли, занимает свободное место в круге, а второй становится в центр.

«Хлопнуть в ладоши и поймать мяч»

Все игроки становятся в круг, держа руки за спиной; преподаватель с мячом в руках - в центре круга. Он подает мяч в произвольном порядке. Прежде чем поймать мяч, игрок должен хлопнуть в ладоши перед грудью. Тот, кто не успеет хлопнуть или хлопнет в ладоши, когда мяч предназначался не ему, должен сесть.

Преподаватель обманными движениями старается ввести игроков в заблуждение; тот, кто останется последним в круге, может заменить преподавателя.

Подвижные игры: Подвижные игры – это эмоциональная деятельность, поэтому они представляют важное значение в развитии двигательной деятельности и воспитании обучающихся. Особенностью подвижных игр является роль движения в содержании игр (бег, прыжки, броски, передачи, сопротивление, пространственная ориентация и т.д.). Подвижные игры комплексно совершенствуют двигательные навыки и умения (быстроту, ловкость, силу, выносливость, гибкость). При проведении игр и эстафет требуется их смена и строгая дозировка.

4.3 Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка (СФП) - это процесс развития двигательных способностей и комплексных качеств, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в избранном виде спорта. Основные средства СФП - соревновательные и специально-подготовительные упражнения.

Специальные физические упражнения направлены на развитие специальных качеств самбиста. Специальная физическая подготовка основывается на общей подготовке. Она углубляет и развивает двигательные способности.

Техника самбо

Стойки самбиста: левосторонняя, правосторонняя, фронтальная.

Самостраховка: на левый бок, на правый бок, на спину, кувырок через плечо со страховкой.

Начальные технические действия

Основные захваты: рукав-отворот, рукав-ворот, рукав-пояс и т.д.

Передвижения в парах: вперед, назад, вправо-назад, влево-назад и т.д., основные захваты.

Основные технические действия:

Броски

Бросок через бедро Бросок захватом за подколенный сгиб изнутри

Выведение из равновесия рывком

Партер

Удержание сбоку

Удержание со стороны головы захватом пояса

4.4. Психологическая подготовка

Психическая подготовка направлена на решение задач общего характера, на развитие личности спортсмена, на достижение максимальной результативности.

Психическая подготовка включает в себя:

- выполнение тренировочных заданий;
- преодоление трудностей, возникающих в ходе тренировочного процесса.

Прежде всего необходимо, чтобы обучающиеся в полном объеме представили смысл понятий:

а) мораль как правила нравственности, а нравственность — правила определенного поведения, душевные (духовные) качества, необходимые человеку в обществе; б) совесть как чувство нравственности, ответственность за свое поведение перед обществом, независимо от того, наблюдает ли оно его поступки; в) этика как одна из форм идеологии, учение о морали, принципах норм поведения в обществе; г) этикет как установленный порядок поведения в обществе.

В задачу морально-этической подготовки входит воспитание таких нравственных качеств, как:

- коммуникативность в конфликтных ситуациях;
- дисциплинированность в общественных контактах;
- порядочность в индивидуальных контактах;
- экологическая нравственность;
- общественная активность;
- уважение к старшим;
- уважение к товарищам;

- уважение к более слабым;
- трудолюбие;
- благородство поступков;
- уважение интересов общества;
- честность;
- чувство совести (ответственности перед самим собой и обществом за свое поведение).

Воспитание морально-этических качеств начинается с регулярных дежурств по обеспечению чистоты в спортивном зале, проходит через коллективные, обсуждение случаев бытовых конфликтов. Особенно удобным местом для воспитательной работы является спортивно-оздоровительный лагерь, где учащийся непрерывно находится под надзором тренера, где коллектив воспитывает человека, а он является членом этого коллектива и сам принимает участие в процессе воспитания.

При организации волевой подготовки необходимо привить чувство гордости каждого за свою способность противостоять сиюминутным прихотям и даже социально значимым потребностям. Основной задачей эмоциональной подготовки является повышение толерантности (уверенность в себе, устойчивость к сбивающим факторам) и избавление от фрустрации (боязнь, неуверенность).

1. Требования к уровню подготовленности обучающихся

Для оценки разносторонней физической подготовки обучающихся и для перевода на следующий год обучения проводятся контрольно-переводные нормативы.

Обучающиеся сдавшие контрольно-переводные нормативы по ОФП И СФП переводятся на следующий год обучения.

Обучающиеся, не сдавшие нормативы по ОФП и СФП остаются повторно в группе того же года обучения.

6. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

Методическая часть программы включает учебный материал по основным видам подготовки, рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок.

Подготовка строится на основе следующих методических положений:

- использование общепедагогических (дидактических) принципов воспитывающего обучения (сознательности и активности занимающихся,

наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации, прочности и прогрессирувания);

- целевая направленность к мастерству и наивысшим спортивным достижениям путем неуклонного роста объема средств общей и специальной подготовки, соотношения между которыми изменяются из года в год в сторону увеличения объема специальной подготовки;

- оптимальное соотношение (соразмерность) различных сторон подготовленности спортсмена в процессе многолетнего обучения;

- стремление к тому, чтобы объем и интенсивность упражнений возрастали по мере улучшения физической подготовленности юных спортсменов. Отдача предпочтения упражнениям динамического характера, приучая занимающихся к различному темпу их выполнения;

- поиск средств, позволяющих решать одновременно несколько задач (например: сочетание физической и технической подготовки);

- моделирование соревновательной деятельности в тренировочном процессе;

- использование централизованной подготовки наиболее перспективных обучающихся на учебно-тренировочных сборах с привлечением к работе лучших специалистов.

Теоретическая подготовка – это формирование у занимающихся специальных знаний, необходимых для успешной деятельности в спортивной аэробике, осуществляется в ходе практических занятий и самостоятельно.

Организационно-методические особенности подготовки юных спортсменов.

Подготовка строится на основе следующих методических положений:

- использование общепедагогических (дидактических) принципов воспитывающего обучения: сознательности и активности занимающихся, наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации, прочности и прогрессирувания;

- стремиться к тому, чтобы объем и интенсивность упражнений возрастали по мере улучшения физической подготовленности юных спортсменов;

Интегральная подготовка направлена на приобретение соревновательного опыта, повышение устойчивости к соревновательному стрессу и надежности выступлений. Может осуществляться в процессе соревнований и модельных тренировок.

Методическое обеспечение

Раздел	Форма занятий	Методы и приемы организации учебно-тренировочного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение	Форма контроля
1	2	3	4	5
Теоретическая подготовка	<ul style="list-style-type: none"> - беседа; - просмотр фотографий, рисунков и таблиц, учебных видеофильмов - самостоятельное чтение специальной литературы; - практически занятия 	<ul style="list-style-type: none"> - сообщение новых знаний; - объяснение; - работа с учебно-методической литературой; - работа по фотографиям; - работа по рисункам; - работа по таблицам; - практический показ. 	<ul style="list-style-type: none"> - фотографии; - рисунки; - учебные и методические пособия; - специальная литература; - учебно-методическая литература; - журнал «Самбо»; - научно-популярная литература; - оборудование и инвентарь. 	<ul style="list-style-type: none"> - участие в беседе; - краткий пересказ учебного материала; - семинары; - устный анализ к рисункам, фотографиям, фильмам.
Общая физическая подготовка	- учебно-тренировочное занятие	<ul style="list-style-type: none"> - словесный; - наглядный; - практический; - самостоятельный показ и подбор упражнений (проблемное обучение) 	<ul style="list-style-type: none"> - учебные и методические пособия; - учебно-методическая литература. 	<ul style="list-style-type: none"> контрольные нормативы по общей физической подготовке. - врачебный контроль.
Медицинский контроль	групповая, подгрупповая, индивидуально-фронтальная.	<ul style="list-style-type: none"> - практический; - словесный; 	- оборудование для тестирования.	вводный.

6.1 .Восстановительные мероприятия

Основные восстановительные средства:

1. Душ – применять после каждого тренировочного занятия 5-10 мин.
2. Сауна, парная баня – применять накануне «дня отдыха».
3. Массаж и самомассаж.

6.2 Медицинское обследование

Цель: Диагностика физического состояния и уровня здоровья обучающихся.

1. Определение состояния здоровья и уровня функционального состояния спортсменов для занятий самбо осуществляется врачом спортивной школы по графику посещения учебно-тренировочных занятий.

2. Контроль за состоянием здоровья спортсмена осуществляется педиатром больницы 2 раза в учебном году (сентябрь- апрель). .

6.3 Летние оздоровительные мероприятия

В летний период для обучающихся проводятся сборы в спортивно-оздоровительных лагерях, лагерях с дневным пребыванием детей и по индивидуальным планам.

Список литературы

1. Борьба самбо. Правила соревнований, ФиС, 1985.
2. С.Ионов, Е.Чумаков Индивидуальное планирование тренировки борца-самбиста. Методические рекомендации, Госкомспорт СССР, 1986.
3. В.Полубинский, В.Сенько Борьба самбо, Минск, 1980 (2-е изд.).
4. Д.Рудман Самбо, ФиС, 1985 (2-е изд.).
5. Д.Рудман Самбо: Техника борьбы лежа. Защита, ФиС, 1983.
6. Д.Рудман Самбо: Техника борьбы лежа. Нападение, ФиС, 1982.
7. Сборник Объем технико-тактических действий для изучения в секциях борьбы самбо коллективов физической культуры и ДЮСШ: методические рекомендации, Москва, 1983.
8. Физическая подготовка борца-самбиста. Учебное пособие для тренеров, Спорткомитет, 1980.
9. Захаров Е. Н., Карасев А. В., Сафонов А. А. Энциклопедия физической подготовки. — М.: Лептос. 1994. — 368 с.
10. Лях В. И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития. — М.: Терра-Спорт, 2000. — 192 с.
11. Игуменов В.М., Подливаев Б.А. «Спортивная борьба» Москва, Просвещение 1993г.