## Методические рекомендации

#### Литература для педагога

- 1. Алексеев Р.В. Физическая культура: примерная образовательная программа и методическое пособие, раздел самбо (для учащихся 2-11 классов) / Р.В. Алексеев. М.: 24 сору center, 2011. 78 с.
- 2. Ананьева Н.А., Ямпольская Ю.А., Физическое развитие и адаптационные возможности школьников // Вестник Российской АМН, 2007. № 5. С. 19 24.
  - 3. Аршавский И.А. Очерки по возрастной физиологии. М.: медицина, 2007. 476 с.
- 4. Бабенко Т.И. Экспресс-оценка физического здоровья школьников, условий их обучения и воспитания: Метод. рек. /Т.И. Бабенко, И.И Каминский. Ростов-на-Дону: Изд-во обл. ИУУ. 2005. 32 с.
- 5. Белкин А.С. Основы возрастной педагогики: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб, заведений. М.: Академия, 2010. 192 с.
  - б. Ваисов К.М., Кудрявцев Д.В. Борьба самбо. Техника и методика обучения. "ОмГТУ", 2010.
  - 7. Вайнбаум Я.С. Дозирование физических нагрузок школьников. М.: Просвещение, 2001. 64 с.
- 8. Зазнобин, А.В. Технология физической подготовки учащихся в процессе занятий единоборствами на основе игрового метода / А.В. Зазнобин // 11 научно-практическая конференция, посвященная 90-летию Евгения Михайловича Чумакова «Феномен педагогики Е.М. Чумакова», М.: ГЦОЛИФК, 2011. С. 54.
- 9. Максимов, Д.В. Физическая подготовка единоборцев (самбо и дзюдо) : теоретико-практич. рекомендации / Д.В. Максимов, В.Н. Селуянов, С.Е. Табаков. М.: ТВТ Дивизион, 2011. 160 с.
  - 10. Озолин Н.Г. Наука побеждать. Настольная книга тренера. М.: АСТ, 2006.

#### Литература для родителя

- 1. Дамаданова X. 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.
  - 2. Лечебная физическая культура: Справочник / Под ред. В.А. Епифанова. М.: Медицина, 2009. 592 с.
  - 3. Сухарев А.Г. Здоровье и физическое воспитание детей и подростков. М.: Медицина, 2007. 272 с.
  - 4. Чумаков Е.М. Борьба самбо: Справочник. М.: Физкультура и спорт, 1985.

### Литература для обучающегося (основная)

- 1. Гаткин Е.Я. Букварь самбиста М.: Лист, 2010.
- 2. Назарова Е. Н., Жилов Ю. Д. Основы здорового образа жизни М.: Академия, 2013.

- 3. Рудман Д.Л. Самбо. М.: Терра-Спорт, 2000.
- 4. Харлампиев А.А. Система самбо. Боевое искусство. М.: Фаир-пресс, 2004.
- 5. Чумаков Е.М. 100 уроков самбо. M.: Фаир-пресс, 2004.

# Литература для обучающегося (дополнительная)

- 1. Лукашов М.Н. Родословная самбо. М.: ФиС, 1986.
- 2. Международные правила по борьбе самбо. Калининград: Янтарный сказ, 1999.
- 3. Рудман Д. Л. Самбо. Техника борьбы лежа. Нападение. М.: ФиС, 2013.
- 4. Рудман Д. Л. Самбо. Техника борьбы лежа. Защита. М.: ФиС, 2013.