

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа «Юбилейный»
Азнакаевского муниципального района Республики Татарстан
(МБУ ДО «СШ «Юбилейный» АМР РТ)**

*Рассмотрена и одобрена на заседании
педагогического совета
протокол № 1 от «24» сентября 2024г.*

*Утверждаю:
Директор МБУ ДО «СШ
«Юбилейный» АМР РТ*

*_____ А.Я. Миннегалиев
Приказ № 153 от 24.09.2024г.*

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА
«АРМРЕСТЛИНГ»**

Срок реализации программы: 1 год

Азнакаево-2024г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа спортивной подготовки по армрестлингу разработана на основе примерной программы для спортивных школ. Программа составлена на основе директивных и нормативных документов, регламентирующих работу спортивных школ, в соответствии с ФЗ «Об образовании в российской Федерации», ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» нормативными документами Государственного комитета РФ по физической культуре и спорту.

В основу программы вошла полная законодательная и нормативно-правовая база. Весь учебный материал программы распределен в соответствии с возрастным принципом комплектования групп и рассчитана на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков. Ребенок на занятиях развивает умение владеть своим телом, умение координировать свои движения, а также пластику тела и динамичность.

Краткая характеристика вида спорта «армрестлинг»

Армрестлинг – вид борьбы на руках между двумя участниками. Во время матча одноименные руки соревнующихся ставятся на твердую, ровную поверхность (как правило, стол), и ладони сцепляются в замок. Задачей соревнующегося рукоборца является прижатие руки противника к поверхности.

Актуальность программы: доступность, зрелищность, непритязательность, популярность армрестлинга расширяет круг любителей рукоборства и способствует включению его в программы различных спортивных и культурных массовых мероприятий, проведению соревнований, использованию его в системе физического воспитания в образовательных учреждениях. Армрестлинг современный и динамично развивающийся вид спорта, является отличным средством для оздоровительного досуга, способствующему положительному эмоциональному подъему.

Особенность программы: программа не предусматривает подготовку мастеров высокого класса, а направлена на подготовку спортсменов массовых разрядов, а так же на оздоровление и физическое развитие детей.

Цель программы: создание условий для физического развития и оздоровления обучающихся, развития их личности посредством армрестлинга.

Основные задачи:

- развитие физических качеств (с преимущественной направленностью на развитие силы, скорости, ловкости и выносливости) и укрепление здоровья;
- овладение основами техники выполнения комплекса физических упражнений и освоение правил спортивных игр;
- изучение базовой техники и ознакомление с тактикой ведения борьбы в армрестлинге;

- обучение ведению соревновательной борьбы на учебных занятиях и соревнованиях;
- формирование знаний об армрестлинге и о здоровом образе жизни.

Педагогическая целесообразность

Каждое занятие должно иметь ясную целевую направленность, конкретные и четкие педагогические задачи, которые определяют его содержание, выбор методов средств обучения и воспитания, способов организации обучающихся.

На занятии решается комплекс взаимосвязанных развивающих, образовательных, оздоровительных и воспитательных задач. На занятиях основное внимание уделяется развитию двигательных качеств координационных скоростных способностей и выносливости силы, гибкости и ловкости.

Большое внимание уделяется воспитанию учащихся таких нравственных и эстетических качеств, как дисциплинированность, доброжелательность, коллективность, умение самовыражаться, а также содействовать развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и т.д.)

Важнейшее требование современного занятия – обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Направленность программы:

Спортивно-оздоровительная – по основному содержанию и направлению деятельности.

Огромное количество детей в младшем возрасте впервые начинают посещать спортивные секции, не имея практического опыта занятиями физической культурой и спортом. На данном этапе необходимо заинтересовать занимающихся, используя средства и методы воспитания и обучения. Педагогические умения, яркий эмоциональный фон способствуют выработке устойчивой внутренней мотивации. Известно, что существует большое количество детей имеющих слабое физическое развитие, но желающих заниматься физической культурой и спортом. На этапе подготовки в спортивно-оздоровительных группах (СОГ) решается задача привлечения к активным занятиям физической культурой и спортом детей, которые по своему физическому развитию не могут попасть в основные спортивные группы. Дети не прошедшие тестирование в спортивные группы начальной подготовки, но имеющие допуск медицинского учреждения зачисляются в СОГ. В данной программе определено содержание образования на этапе СОГ.

Возраст обучающихся, участвующих в реализации программы.

Программа рассчитана для детей от 7 до 10 лет, с учетом возрастных и психологических особенностей возраста. В этом возрасте дети очень активны и стремятся узнавать что-то новое. Наполняемость группы

составляет 15 человек. Принимаются все желающие без какой-либо подготовки, не имеющие медицинских противопоказаний.

Сроки реализации программы: программа рассчитана на 1 год – 208 академических часов.

Формы тренировок-занятий:

1. Теоретические занятия.
2. Практические общие занятия. Общие занятия строятся по определенной структуре:
 - Вводная часть (подготовка обучающихся к основной части, ОФП)
 - Основная часть (изучение технических элементов)
 - Заключительная часть (выполнение технических элементов)
3. Индивидуальные занятия.

Режим занятий: 2 раза в неделю по 2 академических часа.

Ожидаемые результаты реализации программы:

Воспитанники овладеют знаниями и умениями в соответствии с программным материалом. В теоретической подготовке осваивают правила безопасности на занятиях, получают знания о личной гигиене, о средствах физической, технической подготовки, представления о самоконтроле, что позволит приобщиться к основам здорового образа жизни. Учащиеся улучшают физическую подготовленность и укрепят здоровье. Выступая на соревнованиях, приобретут соревновательный опыт, смогут на практике применять знания и умения в организации учебного занятия.

Обучающиеся:

- получают теоретические знания по избранному виду спорта, в том числе и об основах здорового образа жизни;
- изучают базовую технику армрестлинга: отдельные способы борьбы;
- на учебных занятиях приобретут знания и первые навыки соревновательной борьбы;
- изучают техники выполнения физических упражнений;
- повысится уровень общей физической подготовки.

Учебно-тренировочный план.

Учебно-тренировочная деятельность организуется в течение всего календарного года, включая каникулярное время в соответствии с календарным учебно-тренировочным графиком, годовым учебно-тренировочным планом и календарем спортивно-массовых мероприятий. Годовой учебно-тренировочный план рассчитан на 52 недели.

План – график распределения часов

Содержание занятий	<i>Спортивно-оздоровительный этап</i>
	<i>Количество часов в год</i>
Теоретическая подготовка	8
Общая физическая подготовка	124
Специальная подготовка	46
Технико-тактическая подготовка	24

Медицинский контроль	2
Участие в соревнованиях	4
Общее количество часов в год	208

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Развитие физической культуры и спорта в РФ.

Физическая культура и спорт как одно из средств воспитания, укрепления здоровья, всестороннего физического развития человека. Значение физической культуры для трудовой деятельности.

Краткий обзор развития армрестлинга в России и за рубежом.

Характеристика армрестлинга. Место и значение в системе физического воспитания. Возникновение армрестлинга и его становление как вида спорта и его выход на международную арену.

Краткие сведения о строении и функциях организма человека (опорно-двигательный аппарат (кости, мышцы, связки) их строение и функции).

Гигиена, закаливание, режим, питание.

Понятие о гигиене и закаливании. Личная гигиена рукоборца, уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта. Гигиена сна, одежды, обуви. Гигиена места занятий. Значение водных процедур и мест занятий. Значение закаливания, основы и принципы. Средства закаливания - солнце, воздух, вода. Занятия армрестлингом - один из методов закаливания.

Врачебный контроль, самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи. Основы спортивного массажа.

Понятие о врачебном контроле и особой роли его для рукоборца. Значение врачебного исследования оценки физического развития и степени тренированности. Понятие об утомлении. Самоконтроль - важное средство, дополняющее врачебный контроль. Объективные и субъективные показатели: пульс, дыхание, вес тела, сон, работоспособность, самочувствие. Методика ведения самоконтроля.

Виды последовательности массажных приемов. Поглаживание. Растирание, разминание, выжимание, поколачивание, похлопывание, рубление, потряхивание, встряхивание, валяние, вибрационный массаж.

Места занятий, оборудование и инвентарь. Техника безопасности.

Требования к спортивному залу: размеры, освещение, покрытие и т. д. Столы для борьбы. Борцовские тренажеры, ремни для завязывания захвата, резиновые амортизаторы, штанги, гантели, брусья, перекладина, специальная скамейка, эспандеры, блоки, цепи, тросы.

ОБЩАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Упражнения для воспитания силовых способностей:

В период обучения по программе в основном выполняются упражнения с отягощением собственным весом тела и небольшими отягощениями: гантели до 0,5 кг и более, тренажеры и блоки.

Упражнения с преодолением собственного веса:

- поднимание на носки;
- приседания на двух ногах при разном положении ног: ноги вместе, пятки вместе - носки врозь, ноги на ширине плеч и т.п.;
- приседания на одной ноге;
- пружинистые покачивания в выпаде со сменой ног - впереди то левая, то правая;
- отталкивания от стены двумя руками, каждой рукой поочередно;
- отжимания от скамейки, от пола, ноги на полу, на скамейке;
- подтягивания на перекладине на одной, двух руках;
- поднимание туловища лежа на животе, на спине;
- из положения лежа на спине, ноги согнуты поднимание туловища и скрестное доставание локтем колена;
- одновременное поднимание ног и туловища лежа на спине, на животе и т.п.

Упражнения для воспитания скоростных и силовых качеств:

- упражнения на развитие силовых качеств с гирей, гантелью, штангой, блоками и др. техническими средствами.
- жимы, подъемы, рывки, разведения, приседания, тяги для развития мышц предплечья, плеча, грудных, дельтовидных, трапецевидных, бедренных, икроножных мышц, мышц спины и брюшного пресса.
- упражнения с применением пружин, резиновых амортизаторов, блоков, тренажеров, гантелей, гирь, цепей, тросов в статистическом режиме под различными направлениями и углами.
- упражнения с партнером - различными хватами и зацепами, в разные стороны на себя, в сторону, от себя, в положениях стоя без стола, стоя за борцовским столом, сидя за столом, лежа на полу.

Упражнения для воспитания скоростных качеств:

- ловля или отбивание руками мяча (волейбольного, баскетбольного, теннисного), посылаемого партнером с разной силой, с разного расстояния;
- ловля мяча, брошенного партнером из-за спины игрока в неизвестном направлении после первого отскока;
- ловля мяча, брошенного из-за спины игрока в стенку, после первого отскока от пола, сразу после удара о стенку и т.п.

Быстрота начала движений и быстрота набора скорости:

- бег на 10, 20, 30, 60 м;
- рывки на отрезках от 3 до 20 м из различных положений (стоя боком, спиной по направлению движения; сидя, лежа в разных положениях), - бег со сменой направления (зигзагом);
- 2-3 прыжка на месте и бег на короткую дистанцию.

Упражнения для воспитания координационных способностей:

- из упора присев, поочередно переставляя руки, прийти в положение упора лежа, а затем обратно в исходное положение;
- из упора присев, выпрямляясь, падение вперед в упор лежа на согнутых руках, то же вперед - вправо, вперед - влево, из других исходных положений;

- 2 прыжка вверх с поворотом на 360° в разные стороны, прыжок вперед;

- прыжки со скакалкой с изменением направлений вращения скакалки, с различной постановкой ног при приземлении и т.п.

Упражнения для воспитания гибкости:

- общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движений - махи руками, ногами - вперед-вверх, в стороны - вверх;

- наклоны вперед, в стороны, назад из разных исходных положений - ноги вместе, шире плеч, одна перед другой и т.п.;

- повороты, наклоны и вращения головой;

- наклоны, повороты и круговые движения туловищем, в положении лежа на спине поднимание ног за голову (эти упражнения могут выполняться активно и пассивно);

- всевозможные упражнения на гимнастической скамейке, стенке, в положении лежа на полу.

Упражнения для воспитания выносливости:

- бег равномерный и переменный;

- ходьба на лыжах, катание на коньках и велосипеде, плавание (в виде домашних заданий);

- спортивные игры (модифицированные): баскетбол, футбол.

При воспитании выносливости целесообразно применять варианты круговой тренировки.

Примерные варианты упражнений для круга.

Вариант № 1

1.Прыжки на скамейку с последующим быстрым спрыгиванием.

2.Прыжки «кенгуру».

3.Из положения, лежа на животе - руки вверх, прогнуться.

4.Из положения, лежа на спине одновременно поднять ноги и туловище

5.Сидя на скамейке, держась за нее руками, поднимать и опускать прямые ноги, пола не касаться.

6.Из положения стоя бросить набивной мяч (0,5кг) вверх, присесть, встать и поймать мяч.

7.Отжимания от пола.

8.Из положения руки в стороны, набивной мяч (0,5кг) в левой руке. Бросить мяч через голову в правую руку и наоборот.

9.Из положения, лежа на спине, руки с набивным мячом (0,5-1кг) вытянуты вперед, быстро поднимать и опускать руки в исходное положение.

Вариант № 2

1.Упор присев-упор, лежа - упор присев с последующим выпрыгиванием вверх.

2.Впрыгивание на гимнастическую скамейку и соскок на двух ногах (отдельно на правой и левой ноге).

3.Прыжки вверх с высоким подниманием колен.

4.Прыжки из стороны в сторону.

5.Одновременные подъемы ног и туловища из положения, лежа на животе.

6.Вращение ног в положении лежа на спине.

7.Поднимание ног в положении лежа на спине (в висе на перекладине или гимнастической стенке).

8.Отталкивания от стены двумя руками.

9.Отжимания руками от пола, ноги могут быть на гимнастической скамейке.

Вариант № 3

1.Прыжки в стороны с имитацией ударов справа и слева с лета.

2.Бег лицом вперед с возвращением обратно спиной вперед

3.Бег лицом вперед на 4-5м с отбеганием назад и последующим выпрыгиванием вверх.

4.Бег приставными шагами правым-левым боком на 8-10м.

5.Бег «лезгинка». При беге налево (направо) правая (левая) нога ставится то перед левой (правой), то позади нее.

6.Прыжки в полуприседе.

7.Одновременное поднимание ног и туловища из положения, лежа на животе.

8.Одновременное поднимание ног и туловища из положения, лежа на спине.

9. Наклон вперед с касанием руками пола и последующим быстрым прогибом назад и касанием руками пяток.

В занятиях с детьми нельзя применять только обще-подготовительные или специально-подготовительные средства, поскольку занятия не должны быть монотонными и однообразными. Именно по этой причине для воспитания физических качеств очень эффективны подвижные игры и эстафеты.

ТЕХНИКО - ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (ТТП)

Основное внимание при обучении и тренировке следует уделять технической подготовке занимающихся, прививать их умения пользоваться изученными приемами, защитами, контрприемами и комбинациями в борьбе. Рукоборцы должны стремиться к тому, чтобы с одинаковым мастерством применять изученные технические действия. В дальнейшем, при совершенствовании усвоенного приема, каждый занимающийся, сохраняя структуру приема, вносит в его выполнение лишь ему присущую особенность, которая и определяет индивидуальные различия при выполнении приема. Следует принимать во внимание различное расположение подлокотников, опорных стоек, ограничительных валиков, сопоставление антропометрических показателей соперников и своих. Занимающиеся, выполняя захват, определяют наиболее выгодные для себя положения, продолжая их совершенствовать.

Захват является сложным техническим приемом, от которого полностью зависит результат поединка. Существует несколько разновидностей

захватов, четыре из которых - основные: открытый - закрытый (различие по положению пальцев) и высокий - низкий (по уровню хвата).

В выборе захвата следует руководствоваться антропометрическими данными своей руки, руки соперника, предполагаемым техническим действием соперника и предстоящим своим действием.

При этом главными условиями могут являться: как можно большая площадь покрытия тыльной части ладони соперника своими пальцами и сильное сжатие пальцев. Причем расположение пальцев может быть сомкнутым, разомкнутым попарно или отдельно и т. д.

В захватах лучше избегать однотипности, чтобы соперники не могли определить предстоящее техническое действие.

Обучающиеся, помимо атакующих действий, в обязательном порядке изучают контрприемы, которые являются неотъемлемой частью технических действий.

В поединке спортсмены используют наиболее отработанные способы борьбы, а также по возможности применяют неудобные для соперников положения захватов и технических приемов. Зная индивидуальные особенности каждого воспитанника, его склонность к освоению тех или иных приемов, педагог вместе с ним определяет наиболее целесообразные технические средства борьбы, которые ему следует в дальнейшем совершенствовать в зависимости от уровня физической подготовки и антропометрии. При этом нужно стремиться к тому, чтобы каждый из занимающихся овладел как можно большим числом различных технических действий.

В процессе освоения технического действия учитывается сложность выполнения движения, возраст и травмоопасность во время проведения технических действий.

Включать технические действия в учебный процесс следует без спешки, по мере освоения элементов техники и готовности опорно-двигательного аппарата.

По мере совершенствования технических действий и уровня спортивного мастерства четких направлений в соревновательном движении может и не быть. Оно должно проводиться в том направлении и комбинациях, которое наиболее подходит к тем условиям, которые создает соперник и которые можно провести с наибольшей эффективностью. Рациональнее направлять атаку в сторону наименьшего сопротивления, создаваемого соперником.

Тактическая подготовка

Тактическая подготовка занимающихся, неразрывно связана с технической. Она выражается в умении борца сознательно пользоваться в поединке усвоенными средствами борьбы, учитывая обстановку, состояние своей подготовки и степень подготовленности противника. От правильно построенного тактического замысла зависит результат поединка. При этом учитываются теоретические основы физиологии и биохимии спортсмена с различной композицией мышц и соотношением числа медленных и быстрых

волокон, различия в силе сокращения и выносливости. С учетом этих различий тактика ведения поединков во временном интервале различна. Спортсмены, преимущественно скоростные, включаются в борьбу максимально быстро и мощно и в основном рассчитывают на победу в начале поединка, не затягивая фазу захвата. Спортсмены с замедленной реакцией на команду и включением мышц приступают к поединку до начала команды старта, напрягая руку, но ведут не атакующую, а оборонительную тактику, тем самым затягивая поединок и выматывая соперника. При изучении новых приемов следует объяснять воспитанникам, в каких случаях данный технический прием применять целесообразно, то есть раскрыть тактические возможности применения приема.

Основным средством тактической подготовки служат учебно-тренировочные схватки, в которых занимающиеся по заданию тренера-преподавателя совершенствуют конкретные тактические действия. Для развития у занимающихся тактического мышления необходимо разнообразить условия тренировки, давая возможность борцу в парах с более сильными и слабыми, скоростными и медлительными, высокими и низкими и другими соперниками.

Во избежание привыкания к соперникам, мешающим разнообразить свои действия, следует менять рукоборцев в парах не реже чем через две тренировки. Зная заранее соперников перед соревнованиями, борец выбирает и совершенствует на тренировках тактику и технику ведения поединка непосредственно под них для достижения победы в каждой схватке.

Если же рукоборец не знает противников, с которыми ему предстоит встречаться, то он совершенствует приобретенные им тактико-технические действия исходя из своей тактико-физической подготовленности.

Во многом решающее влияние на результат поединка оказывает предугадывание направления технического действия соперника.

Подготавливая учащихся к конкретному соревнованию, следует с каждым пересмотреть все применяемые им тактические действия, наметить пути устранения имеющихся недостатков, а также подобрать и отработать новые тактические действия, которые окажутся для противников неожиданными.

Одной из главных задач в тактико-техническом мастерстве является выявление двигательной предпочтительности (выбора борцовской руки), достижение согласованности, последовательности включения мышц в борьбе.

Подготовительная фаза (фаза захвата):

Выход спортсмена к столу, выбор правильной индивидуальной стойки. Расположение ног под столом с учетом ростового показателя. Установка и выбор техники борьбы с учетом антропометрии кисти, плеча, предплечья, туловища, выдерживание между этими звеньями углов, обеспечивающих жесткую постановку руки и быстрое, мощное развитие усилия. Сохранение прямой линии спины и одной ноги. Выбор вида захвата с учетом техники и особенностей соперника (высокий, низкий, открытый, закрытый).

Обеспечение: контакты туловища и стола, правильное дыхание. Достижение преимущества в захвате.

Фаза борьбы:

Реализация достигнутого преимущества: максимальное усилие на старте с последующим ускорением. Правильный выбор направления ускорения движения в конечную точку. Выдерживание правильного положения в период борьбы. Способность к быстрой смене технического действия и перемещению по подлокотнику для выбора более удобного положения в зависимости от обстановки в процессе борьбы.

Спарринги (поединки).

В процессе каждого занятия обязательны схватки с использованием различных видов борьбы. Они проводятся между рукоборцами различных физических, психических, эмоциональных особенностей, мышечных композиций.

В процессе борьбы отрабатывается выявление вероятного тактико-технического действия соперника, поиск контрприемов и их реализация.

Виды поединков: свободные и в соревновательном варианте.

СОРЕВНОВАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Участие в соревнованиях - необходимое условие проверки и совершенствования моральных, волевых качеств, повышения уровня спортивного мастерства.

Участие учащихся в соревнованиях: групповых, районных, городских.

По окончании соревнований тренер-преподаватель проводит разбор прошедших поединков участников соревнований. Проводит объяснение и показ техник борьбы. Учит находить ошибки в технике соперника. Выявляет положительные и отрицательные стороны поединка, причины недостатков.

Обучающиеся приобретают на учебных занятиях, соревнованиях начальные навыки работы в качестве помощника тренера и судьи.

Материально – техническое обеспечение реализации программы.

Материально техническое обеспечение: помещение – спортивный (тренажерный) зал.

Основное оборудование и инвентарь:

1. Армстол.
2. Подставка под ноги.
3. Ремни для фиксации захвата рук.

Контрольно-измерительные приборы:

4. Весы до 150 кг.
5. Секундомер.

Дополнительное оборудование и инвентарь:

6. Брусья.
7. Вертикальный гриф.
8. Гантели переменного веса (2, 4, 6, 8, 10, 12, 14, 16, 18, 20, 22, 24, 26, 28, 30 кг).

9. Гири спортивные (8, 12, 16, 24, 32 кг).
10. Горизонтальная скамья.
11. Динамометр кистевой.
12. Диски для штанги (от 1,25; 2,5; 5; 10; 20; 25 кг).
13. Канат.
14. Магнезница.
15. Маты гимнастические.
16. Наклонная скамья для проработки бицепса.
17. Перекладина.
18. Рама блочная регулируемая кроссвер.
19. Ремни для силовых упражнений («TRX»).
20. Рукоятки для тренажера (разного диаметра).
21. Скамейка гимнастическая.
22. Скамья для жима лежа со стойками.
23. Скамья наклонная для тренировки мышц брюшного пресса.
24. Скамья наклонная со стойками.
25. Скамья регулируемая.
26. Стеллаж для гантелей.
27. Стенка гимнастическая.
28. Стойка для дисков.
29. Стойка для штанги.
30. Тренажер блочный регулируемый.
31. Тренажер для тренировки мышц предплечья и кистей.
32. Тренажер для тренировки мышц спины.
33. Штанга.
34. Эспандер кистевой.
35. Эспандеры резиновые (разного сопротивления).

Спортивная одежда, обувь и инвентарь индивидуального пользования:

Инвентарь, аксессуары:

1. Рукав для армрестлинга.

Обувь:

2. Кроссовки легкоатлетические.
3. Кроссовки для зала.
4. Сандалии (шлепанцы).

Одежда:

5. Костюм ветрозащитный.
6. Костюм тренировочный.
7. Спортивные брюки.
8. Футболка.
9. Шорты.

Список литературы для тренера-преподавателя:

1. «Теория и методика физической культуры», Москва, 2009г.
2. «Физическая культура и здоровье», Казань, 1996г.
3. «Основы медико-биологического обеспечения подготовки спортсменов. Настольная книга тренера», Изд. ООО «Принтлето», 2022г.
4. «Безопасный спорт. Настольная книга тренера», Изд. ООО «Принтлето», 2022г.