

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ
«ЦЕНТР ОБРАЗОВАНИЯ №11» Г. ЧЕРКЕССКА**

Рассмотрено

На заседании ШМО

 Кулова А.М.

Протокол №1 от 26.08.2024г.

Согласовано

зам. директора по ВР

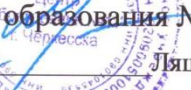
 Попова И.А.

Приказ №76 от 28.08.2024г.

Утверждено

Директор МБОУ

«Центр образования №11»

 Ляшова Е.В.

Приказ от 28.08.2024г. № 76



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Самбо»**

Возраст обучающихся: 8 – 11 лет

Срок реализации программы: 2024-2027 учебный год

г. Черкесск, 2024г.

1.1. Пояснительная записка

В основу учебной программы положены нормативно-правовые акты, регулирующие деятельность учреждений дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности, и основополагающие принципы спортивной подготовки самбистов, результаты научных исследований и передовой спортивной практики.

Программа содержит научно обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации учебно-тренировочного процесса по самбо, возможных результатах освоения программы и методах их оценки.

Содержание дополнительной общеобразовательной программы разрабатывается с учетом:

- Федерального Закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Приказа Министерства просвещения России от 09 ноября 2018 г. №196 г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Постановления Правительства Республики Коми от 11 апреля 2019 г.

№ 185 «О стратегии социально-экономического развития Республики Коми на период до 2035 года»;

- СП 2.4.3648-20 от 28 сентября 2020 г. № 28, (далее СП 2.4.3648-20)

«Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации;

Уровень программы - базовый - формирование функциональной грамотности учащихся в избранном виде деятельности (т.е. свободное самостоятельное использование навыков и умений), освоение содержания повышенной сложности, развитие интересов и навыков, формирование устойчивой мотивации, специальных знаний и практических навыков.

Реализация программы на данном уровне освоения предполагает удовлетворение познавательного интереса учащегося по самбо, расширение его информированности в определенной образовательной области, обогащение навыками общения и умениями.

Направленность программы - физкультурно-спортивная.

Актуальность программы. Занятия самбо, как один из видов спортивных единоборств позволяют приобщить учащихся к занятиям спортом, в полной мере обеспечивают: укрепление здоровья, и всестороннее гармоничное развитие самбистов, их физической подготовленности, формирование жизненно-важных двигательных умений и навыков, составляющих основу техники и тактики борьбы, а также необходимых в быту, трудовой и оборонной деятельности. Самбо способствует выработке самодисциплины, формирует внутреннюю нравственную опору и сильную личную позицию в достижении жизненных целей. Самбо формирует социальную опору общества, людей, способных постоять за себя, за свою семью, за Родину.

Борьба самбо (самозащита без оружия) возникла в России. Она впитала в себя огромный практический опыт, накопленный всеми видами борьбы народов

нашей страны, да и не только нашей. Каждая национальная борьба внесла в самбо определенный вклад, пополнила ее арсенал характерными приемами, которые с незапамятных времен передавались от поколения к поколению. Комплексное использование этих приемов и составляет отдельную, непохожую на другие виды спортивной борьбы - борьбу самбо.

Борьба самбо представляет собой чрезвычайно ценный по многообразию технический вид спорта. По количеству технических и тактических действий и возможностей борьба самбо является самой богатой из всех видов борьбы, в настоящее время культивируемых в мире. В борьбе самбо разрешается применять все приемы, используемые во всех видах спортивной борьбы, в том числе и болевые. Кроме того, в боевой части самбо изучаются и, в случае необходимости применяются, приемы защиты от всевозможных ударов, способы обезоруживания, действия при задержании.

Самбо состоит из трех дополняющих друг друга разделов: спортивного, боевого и приемов самозащиты. В спортивном разделе самбо разрешено применять броски, захваты, удержания, болевые приемы, перевороты. В этом виде самбо насчитывается около пяти тысяч приемов защиты и нападения (используются многие приемы дзюдо, сумо, канарской, турецкой, вольной, классической борьбы).

Отличительные особенности программы: данная программа является модифицированной и построена на основе: «Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности по самбо», одобренной экспертным советом Министерства образования и науки Российской Федерации по совершенствованию системы физического воспитания в образовательных организациях Российской Федерации (протокол №12 от 26 апреля 2016 года).

К отличительным особенностям программы можно отнести: общий срок проведения программы, постановка задач и планируемых результатов программы.

Данная программа в большей степени направлена на развитие физических способностей, приобретение умений и навыков борьбы самбо. В ходе реализации программы используются личностно-ориентированные технологии обучения, позволяющие осуществить разностороннее развитие учащихся на основе индивидуальной работы с каждым учащимся.

Адресат программы. Программа рассчитана на детей от 8 до 11 лет.

Срок освоения программы.

Сроки реализации программы - 3 года.

Объем программы:

1 год - 144 часа в год;

2 год -144 часа в год.

3 год – 144 часа в год.

Формы обучения - очная.

Режим занятий:

1 год обучения - 2 раза в неделю по 2 часа,

2 год обучения - 2 раза в неделю по 2 часа.

3 год обучения - 2 раза в неделю по 2 часа.

Особенности организации образовательного процесса:

состав группы постоянный; виды занятий по организационной структуре (групповые).

1.2.Цель и задачи

Цель программы – формирование основ здорового образа жизни, укрепление здоровья и разностороннее физическое развитие учащихся через обучение самбо.

Задачи программы для 1 года обучения.

Обучающие:

- способствовать развитию спортивного мастерства в борьбе самбо
- обучить техническим приёмам, тактическим действиям и правилам борьбы самбо
- обучить приёмам и методам контроля физической нагрузки на занятиях;
- познакомить с общим представлением о мире спорта.

Развивающие:

- развить двигательные способности у учащихся
- укрепить личностные качества учащихся: выносливость, смелость, дисциплинированность
- сформировать социальную активность и ответственность.

Воспитательные:

- воспитать нравственные и волевые качества
- воспитать чувства «партнёрского плеча», дисциплинированности, взаимопомощи
- сформировать у учащихся интерес к самостоятельным занятиям спортом в свободное время
- сформировать у учащихся потребность ведения здорового образа жизни
- содействовать патриотическому воспитанию подрастающего поколения.

Задачи программы для 2 года обучения.

Обучающие:

- изучить правила поведения и техники безопасности на занятиях борьбой самбо
- познакомить с историей образования и развития борьбы самбо в СССР и РФ
- познакомить с основными видами захватов
- обучить технике борьбы в стойке и лежа.

Развивающие:

- обучить умению взаимодействовать с педагогом и группой
- сформировать самостоятельность и ответственность при занятиях борьбой самбо
- развить простейшие двигательные навыки.

Воспитательные:

- сформировать устойчивый интерес к занятиям борьбой самбо, мотивацию к здоровому образу жизни
- воспитать чувство взаимопомощи, коллективизма

- воспитать чувство красоты движений, ответственность при выполнении упражнений.

Задачи программы для 3 года обучения.

Обучающие:

- познакомить с выдающимися спортсменами самбистами РФ
- изучить основы тактики борьбы самбо
- совершенствовать технику борьбы в стойке лежа
- обучить основным положениям правил проведения соревнований по борьбе самбо.

Развивающие:

- обучить умению взаимодействовать с партнером и командой
- развитие физических способностей и повышение возможностей функциональных систем организма
- сформировать у обучающихся навык постановки цели и задач на занятиях по самбо.

Воспитательные:

- способствовать достижению лично значимых результатов у обучающихся
- сформировать потребность к систематическим занятиям физической культурой
- воспитать способность к организации и самоорганизации
- воспитание личностных качеств (эстетических, нравственных, волевых и т.д.), содействие развитию психических процессов.

1.3.Содержание программы

1.3.1.Учебный план

Учебно-тематический план 1 года обучения

№	Наименование разделов/модулей	Кол-во часов			Формы аттестации/контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Вводное занятие	1		1	Контрольные нормативы по ОФП; технике. Тесты по теории. Промежуточная аттестация.
2	Акробатические элементы	2	20	22	
3	Техника самостраховки	2	18	20	
4	Техника борьбы в стойке	2	24	26	
5	Техника борьбы лёжа	2	22	24	
6	Простейшие способы самозащиты от захватов и обхватов	1	18	19	
7	Подвижные игры, эстафеты		18	18	
8	Контрольные нормативы Промежуточная аттестация		6	6	
9	Самостоятельная (внеаудиторная) работа	2	6	8	Творческий продукт учащихся.
Итого объем программы		12	132	144	

Учебно-тематический план 2 года обучения

№	Наименование	Кол-во часов	Формы
---	--------------	--------------	-------

	разделов/модулей	Теория	Практика	Всего	аттестации/контроля
1	Вводное занятие	0,5		0,5	Контрольные нормативы по ОФП; технике. Тесты по теории. Промежуточная аттестация.
2	Техника самостраховки и акробатические элементы	1	18	19	
3	Основы тактики спортивного самбо.	2		2	
4	Техника борьбы в стойке	2	37	39	
5	Техника борьбы лёжа	2	37	39	
6	Освобождение от удушений	1	9	10	
7	Защита от захватов и обхватов	1	9	10	
8	Основные положения правил проведения соревнований по борьбе самбо.	0,5		0,5	
9	Подвижные игры, эстафеты		17	17	
10	Контрольные нормативы Промежуточная аттестация		3	3	
11	Самостоятельная (внеаудиторная) работа	1	3	4	Творческий продукт учащихся.
Итого объем программы		11	133	144	

Учебно-тематический план 3 года обучения

№	Наименование разделов/модулей	Кол-во часов			Формы аттестации/контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Вводное занятие	0,5		0,5	Контрольные нормативы по ОФП; технике. Тесты по теории. Промежуточная аттестация.
2	Техника самостраховки и акробатические элементы	1	18	19	
3	Основы тактики спортивного самбо.	2		2	
4	Техника борьбы в стойке	2	37	39	
5	Техника борьбы лёжа	2	37	39	
6	Освобождение от удушений	1	9	10	
7	Простейшие способы самозащиты от захватов и обхватов	1	9	10	
8	Основные положения правил проведения соревнований по борьбе самбо.	0,5		0,5	
9	Подвижные игры, эстафеты		17	17	
10	Контрольные нормативы Промежуточная аттестация		3	3	
11	Самостоятельная (внеаудиторная) работа	1	3	4	Творческий продукт учащихся.

Итого объем программы	11	133	144	
-----------------------	----	-----	-----	--

Тематический план - график. Самбо 1 год обучения

№	Тема занятия	Количество часов	Дата проведения (число, месяц, год)	Дата проведения (по факту)
1	Теория. Инструктаж по ТБ. ОРУ. Подвижные игры.	2		
2	ОРУ. Перекаты в группировке. Эстафеты.	2		
3	Строевые упражнения. Кувырок вперед. ОФП.	2		
4	Строевые упражнения. Кувырок назад. Подвижные игры.	2		
5	Кувырki. Самостраховка (падение назад). ОФП.	2		
6	Сдача нормативов.	2		
7	Переkаты, кувырki. Самостраховка (падение вперед). ОФП.	2		
8	Упр.на выносливость. Самостраховка. Эстафеты.	2		
9	Теория. Борьба в стойке (передвижения, захваты). ОФП.	2		
0	Кувырki, переkаты. Захваты. Выведение из равновесия.	2		
1	Самостраховка. Задняя подножка. ОФП.	2		
2	Борцовская разминка. Борцовский мост. Стойки на голве, на руках.	2		
3	Самостраховка. Задняя подножка. ОФП.	2		
4	Борьба лёжа (удержание с боку).	2		
5	Самостраховка. Задняя подножка. ОФП.	2		
6	Борьба лёжа: выведение из равновесия, удержание с боку.	2		
7	Теория. Освобождения от захватов. ОФП.	2		
8	Беговые упражнения. Освобождения от захватов за	2		

	руку.			
9	Борьба лёжа: выведение из равновесия, удержание с боку. ОФП.	2		
10	Самостраховка. Захваты. Задняя подножка.	2		
11	Беговые упражнения. Освобождения от захватов за руку. ОФП.	2		
12	Упр.на выносливость. Самостраховка. Эстафеты.	2		
13	Кувырки. Самостраховка. Задняя подножка. ОФП. ОРУ. Силовая подготовка. Подвижные игры.	2		
14	Беговые упражнения. Освобождения от захватов за одежду.	2		
15	Теория. Передняя подсечка. ОФП.	2		
16	Борьба лёжа: выведение из равновесия, удержание с боку.	2		
17	Кувырки падения. Передняя подсечка. ОФП.	2		
18	Самостраховка. Задняя подножка - удержание.	2		
19	Кувырки падения. Передняя подсечка. ОФП.	2		
20	Беговые упражнения. Освобождения от захватов. Подвижные игры.	2		
21	Самостраховка. Задняя подножка - удержание. ОФП.	2		
22	Борьба лёжа: выведение из равновесия, удержание с боку.	2		
23	Теория. Передняя подножка. ОФП. Инструктаж по ТБ.	2		
24	Болевой приём: рычаг локтя при удержании с боку.	2		
25	Самостраховка. Задняя подножка - удержание. ОФП.	2		
26	Беговые упражнения. Освобождения от захватов. Подвижные игры.	2		
27	Кувырки падения. Передняя	2		

	подсечка. ОФП.			
8	Сдача нормативов.	2		
9	Самостраховка. Передняя подножка - удержание. ОФП.	2		
10	Болевой приём: рычаг локтя при удержании с боку.	2		
11	Теория. Бросок через бедро. ОФП.	2		
12	Самостраховка. Задняя подножка - удержание. ОРУ. Силовая подготовка. Эстафеты.	2		
13	Кувырки падения. Передняя подсечка. ОФП.	2		
14	Болевой приём: рычаг локтя при удержании с боку. Эстафеты.	2		
	Бросок через бедро. ОФП.	2		
	Беговые упражнения. Освобождения от захватов. Подвижные игры.	2		
	Самостраховка. Задняя подножка - удержание. ОФП.	2		
	Бросок через бедро - удержание с боку.	2		
	Теория. Освобождение от удержаний. ОФП.	2		
	Болевой приём: рычаг локтя с захватом руки между ног.	2		
	Самостраховка. Передняя подножка - болевой приём. ОФП.	2		
	Удержания. Освобождение от удержаний. Подвижные игры.	2		
	Бросок через бедро - болевой приём. ОФП.	2		
	Беговые упражнения. Освобождения от захватов. Эстафеты.	2		
	Самостраховка. Передняя подножка - болевой приём. ОФП.	2		
	Удержания. Освобождение от удержаний. Подвижные игры.	2		
	Теория. Освобождение от обхватов туловища. ОФП.	2		
	Борьба лёжа (поперечное удержание). Подвижные игры.	2		
	Самостраховка. Бросок через бедро - болевой приём. ОФП.	2		
	Освобождение от обхватов туловища.	2		

	Эстафеты.			
	Самостраховка. Передняя подножка - болевой приём. ОФП.	2		
	Удержания. Болевые приёмы: рычаг локтя.	2		
	Кувырки падения. Передняя подсечка. ОФП.	2		
	Освобождения от захватов, обхватов. Подвижные игры.	2		
	Теория. Перевороты. ОФП.	2		
	Удержания. Освобождение от удержаний - переворот. Подвижные игры.	2		
	Самостраховка. Бросок через бедро - болевой приём. ОФП.	2		
	Сдача нормативов ОФП и СФП	2		
	Самостраховка. Передняя подножка - болевой приём. ОФП.	2		
	Удержания. Освобождение от удержаний. Подвижные игры.	2		
	Кувырки падения. Передняя подсечка. ОФП.	2		
	Освобождения от захватов, обхватов. Подвижные игры.	2		

Тематический план - график. Самбо 2 год обучения.

№	Тема занятия	Количество часов	Дата проведения (число, месяц, год)	Дата проведения (по факту)
1	Теория. ОФП. Инструктаж по Т.Б.	2		
2	Кувырки, падения. Самостраховка. Борцовская разминка. Удержание с боку.	2		
3	Кувырки. Самостраховка. Захваты в стойке. Передвижения. Задняя подножка. ОФП.	2		
4	Сдача нормативов.	2		
5	Стойки. Борцовский мост. Забегание. Удержание с боку. ОФП.	2		
6	Длинный кувырок. Самостраховка. Выведение из равновесия. Передняя подножка.	2		
7	Самостраховка. Выведение из равновесия. Передняя, задняя подножки. ОФП.	2		
8	Кувырки, стойки, перемещения. Задняя подножка. Передняя	2		

	подножка.			
9	Теория. Стойки. Борцовский мост. Забегание. Удержание с боку. ОФП.	2		
10	Кувырки, падения. Выведение из равновесия. Боковая подсечка.	2		
11	Кувырки. Захваты, перемещения. Задняя, передняя подножки.	2		
ОФП.				
12	Кувырки. Захваты, перемещения. Передняя подсечка.	2		
13	Самостраховка. Задняя подножка. Передняя подножка.ОФП.	2		
14	Стойки. Борцовский мост. Забегание. Удержание с боку. Удержание поперёк.	2		
15	Самостраховка. Выведение из равновесия. Подсечка (передняя, боковая). ОФП.	2		
16	Кувырки. Захваты, перемещения. Задняя, передняя подножки.	2		
17	Теория. Самостраховка. Подножка (передняя, задняя). ОФП.	2		
18	Стойки. Борцовский мост. Забегание. Удержание (с боку, поперёк). Болевой: рычаг локтя.	2		
19	Самостраховка. Выведение из равновесия. Подсечка (передняя, боковая). ОФП.	2		
20	Кувырки. Захваты, перемещения. Бросок через бедро. Болевой: рычаг локтя.	2		
21	Самостраховка. Подножка (передняя, задняя). ОФП.	2		
22	Стойки. Борцовский мост. Забегание. Удержание (с боку, поперёк). Болевой: рычаг локтя.	2		
23	Кувырки, падения. Самостраховка. Выведение из равновесия. Подсечка (передняя, боковая). ОФП.	2		
23	Кувырки. Захваты, перемещения. Бросок через бедро. Болевой: рычаг локтя.	2		
225	Теория. Самостраховка. Бросок через спину. ОФП.	2		
226	Стойки. Борцовский мост. Забегание. Удержание (с боку, поперёк). Болевой: рычаг локтя.	2		

27	Самостраховка. Подножка (передняя, задняя). ОФП.	2		
28	Кувырки. Захваты, перемещения. Бросок через бедро. Болевой: рычаг локтя.	2		
29	Кувырки, падения.Самостраховка. Выведение из равновесия. Подсечка (передняя, боковая). ОФП.	2		
30	Кувырки. Самостраховка. Бросок через спину (с колен).	2		
31	Стойки. Борцовский мост. Забегание. Удержание (с боку, поперёк).Болевой: рычаг локтя. ОФП.	2		
32	Самостраховка. Захваты. Перемещения. Подножка (передняя, задняя).	2		
33	Теория. Бросок через бедро. Задняя подножка. ОФП. Инструктаж по Т.Б.	2		
34	Кувырки, забегание. Удержание (с боку, поперёк). Переворот ножницы.	2		
35	Самостраховка. Подножка (передняя, задняя). ОФП.	2		
36	Кувырки, падения.Самостраховка. Выведение из равновесия. Подсечка (передняя, боковая).	2		
37	Сдача нормативов. ОФП.	2		
38	Кувырки. Самостраховка. Задняя подножка, болевой рычаг локтя.	2		
39	Кувырки. Захваты, перемещения. Бросок через бедро. Болевой: рычаг локтя. ОФП.	2		
40	Кувырки, забегание. Удержание (с боку, поперёк). Переворот ножницы.	2		
41	Теория. Самостраховка. Подножка (передняя, задняя). ОФП.	2		
42	Кувырки, падения.Самостраховка. Выведение из равновесия. Подсечка (передняя, боковая).	2		
43	Кувырки. Самостраховка. Бросок через спину (с колен, в стойке). ОФП.	2		
44	Кувырки. Захваты, перемещения. Бросок через бедро. Болевой:	2		

	рычаг локтя.			
45	Забегание. Удержание (с боку, поперёк). Переворот ножницы. ОФП.	2		
46	Кувырки. Захваты. Самостраховка. Подножка (передняя, задняя).	2		
47	Кувырки, падения. Самостраховка. Выведение из равновесия. Подсечка (передняя, боковая). ОФП.	2		
	Кувырки. Самостраховка. Бросок через спину (с колен, в стойке).	2		
	Теория. Самостраховка. Боковая подсечка. Передняя подсечка. ОФП.	2		
	Кувырки, забегание. Удержание с боку. Болевой: рычаг локтя.	2		
	Кувырки, падения. Выведение из равновесия. Передняя подножка. Задняя подножка. ОФП.	2		
	Самостраховка. Бросок через бедро. Болевой: рычаг локтя.	2		
	Стойка на руках. Колесо. Боковая подсечка. Передняя подсечка. ОФП.	2		
	Кувырки, забегание. Удержание с боку. Болевой: рычаг локтя.	2		
	Кувырки, падения. Выведение из равновесия. Передняя подножка. Задняя подножка. ОФП.	2		
	Самостраховка. Бросок через спину. Болевой: рычаг локтя.	2		
	Теория. Самостраховка. Боковая подсечка. Передняя подсечка. ОФП.	2		
	Кувырки, забегание. Удержание поперёк. Удержание с боку. Переворот ножницы.	2		
	Кувырки, падения. Выведение из равновесия. Передняя подножка. Задняя подножка. ОФП.	2		
	Самостраховка. Бросок через бедро. Болевой: рычаг локтя.	2		
	Стойки. Колесо. Боковая подсечка. Передняя подсечка. ОФП.	2		
	Кувырки, забегание. Удержание поперёк. Удержание с боку.	2		

	Болевой: рычаг локтя.			
	Кувырки, падения. Выведение из равновесия. Передняя подножка. Задняя подножка. ОФП.	2		
	Самостраховка. Бросок через бедро, спину. Болевой: рычаг локтя.	2		
	Теория. Самостраховка. Боковая подсечка. Передняя подсечка.ОФП.	2		
	Кувырки, забегание. Удержание поперёк. Удержание с боку. Переворот ножницы.	2		
	Сдача нормативов ОФП и СФП	2		
	Кувырки, падения. Выведение из равновесия. Передняя подножка. Задняя подножка.	2		
	Самостраховка. Бросок через бедро, спину. Болевой: рычаг локтя. ОФП.	2		
	Кувырки, забегание. Удержание поперёк. Удержание с боку. Болевой: рычаг локтя.	2		
	Кувырки, падения. Выведение из равновесия. Передняя подножка. Задняя подножка. ОФП.	2		
	Стойки. Самостраховка. Боковая подсечка. Передняя подсечка.	2		

Тематический план - график. Самбо 3 год обучения

№	Тема занятия	Количество часов	Дата проведения (число, месяц, год)	Дата проведения (по факту)
1	Теория. Инструктаж по ТБ. ОРУ. Подвижные игры.	2		
2	ОРУ. Перекаты в группировке. Эстафеты.	2		
3	Строевые упражнения. Кувырок вперед. ОФП.	2		
4	Строевые упражнения. Кувырок назад. Подвижные игры.	2		
5	Кувырки. Самостраховка (падение назад). ОФП.	2		
6	Сдача нормативов.	2		
7	Перекаты, кувырки. Самостраховка (падение вперед).	2		

	ОФП.			
8	Упр.на выносливость. Самостраховка. Эстафеты.	2		
9	Теория. Борьба в стойке (передвижения, захваты). ОФП.	2		
0	Кувырки, перекаты. Захваты. Выведение из равновесия.	2		
1	Самостраховка. Задняя подножка. ОФП.	2		
2	Борцовская разминка. Борцовский мост. Стойки на голове, на руках.	2		
3	Самостраховка. Задняя подножка. ОФП.	2		
4	Борьба лёжа (удержание с боку).	2		
5	Самостраховка. Задняя подножка. ОФП.	2		
6	Борьба лёжа: выведение из равновесия, удержание с боку.	2		
7	Теория. Освобождения от захватов. ОФП.	2		
8	Беговые упражнения. Освобождения от захватов за руку.	2		
9	Борьба лёжа: выведение из равновесия, удержание с боку. ОФП.	2		
0	Самостраховка. Захваты. Задняя подножка.	2		
1	Беговые упражнения. Освобождения от захватов за руку. ОФП.	2		
2	Упр.на выносливость. Самостраховка. Эстафеты.	2		
3	Кувырки. Самостраховка. Задняя подножка. ОФП. ОРУ. Силовая подготовка. Подвижные игры.	2		
4	Беговые упражнения. Освобождения от захватов за одежду.	2		
5	Теория. Передняя подсечка. ОФП.	2		
6	Борьба лёжа: выведение из равновесия, удержание с боку.	2		

27	Кувырки падения. Передняя подсечка. ОФП.	2		
28	Самостраховка. Задняя подножка - удержание.	2		
29	Кувырки падения. Передняя подсечка. ОФП.	2		
30	Беговые упражнения. Освобождения от захватов. Подвижные игры.	2		
31	Самостраховка. Задняя подножка - удержание. ОФП.	2		
32	Борьба лёжа: выведение из равновесия, удержание с боку.	2		
33	Теория. Передняя подножка. ОФП. Инструктаж по ТБ.	2		
34	Болевой приём: рычаг локтя при удержании с боку.	2		
35	Самостраховка. Задняя подножка - удержание. ОФП.	2		
36	Беговые упражнения. Освобождения от захватов. Подвижные игры.	2		
37	Кувырки падения. Передняя подсечка. ОФП.	2		
38	Сдача нормативов.	2		
39	Самостраховка. Передняя подножка - удержание. ОФП.	2		
40	Болевой приём: рычаг локтя при удержании с боку.	2		
41	Теория. Бросок через бедро. ОФП.	2		
42	Самостраховка. Задняя подножка - удержание. ОРУ. Силовая подготовка. Эстафеты.	2		
43	Кувырки падения. Передняя подсечка. ОФП.	2		
44	Болевой приём: рычаг локтя при удержании с боку. Эстафеты.	2		
	Бросок через бедро. ОФП.	2		
	Беговые упражнения. Освобождения от захватов. Подвижные игры.	2		
	Самостраховка. Задняя подножка - удержание. ОФП.	2		

Бросок через бедро - удержание с боку.	2		
Теория. Освобождение от удержаний. ОФП.	2		
Болевой приём: рычаг локтя с захватом руки между ног.	2		
Самостраховка. Передняя подножка - болевой приём. ОФП.	2		
Удержания. Освобождение от удержаний. Подвижные игры.	2		
Бросок через бедро - болевой приём. ОФП.	2		
Беговые упражнения. Освобождения от захватов. Эстафеты.	2		
Самостраховка. Передняя подножка - болевой приём. ОФП.	2		
Удержания. Освобождение от удержаний. Подвижные игры.	2		
Теория. Освобождение от обхватов туловища. ОФП.	2		
Борьба лёжа (поперечное удержание). Подвижные игры.	2		
Самостраховка. Бросок через бедро - болевой приём. ОФП.	2		
Освобождение от обхватов туловища. Эстафеты.	2		
Самостраховка. Передняя подножка - болевой приём. ОФП.	2		
Удержания. Болевые приёмы: рычаг локтя.	2		
Кувьрки падения. Передняя подсечка. ОФП.	2		
Освобождения от захватов, обхватов. Подвижные игры.	2		
Теория. Перевороты. ОФП.	2		
Удержания. Освобождение от удержаний - переворот. Подвижные игры.	2		
Самостраховка. Бросок через бедро - болевой приём. ОФП.	2		
Сдача нормативов ОФП и СФП	2		
Самостраховка. Передняя подножка - болевой приём. ОФП.	2		
Удержания. Освобождение от удержаний. Подвижные игры.	2		
Кувьрки падения. Передняя подсечка. ОФП.	2		
Освобождения от захватов, обхватов.	2		

1.3.2. Содержание учебно-тематического плана 1 года обучения

Тема 1. Вводное занятие

Теория: История и развитие самбо в России, правила безопасности при проведении тренировок, гигиенические требования, доведение плана на год. Техника безопасности на занятиях. Соблюдение формы одежды. Тест по технике безопасности.

Беседы по патриотическому воспитанию:

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

Тема 2: Простейшие акробатические элементы

Теория: Знакомство с простейшими акробатическими элементами: кувырок вперёд, кувырок назад, кувырок через плечо, кувырок через препятствие в длину и в высоту, кульбит, колесо, ходьба на руках.

Практика: Выполнение акробатических элементов: кувырки, подстраховка.

Тема 3: Техника самостраховки

Теория: Изучение техники самостраховки. Падение вперёд. Падение назад. Падение вперёд, падение назад и на бок через партнёра, стоящего на коленях и предплечьях. Падение вперёд, падение назад и на бок через партнёра, стоящего на и четвереньках. Падение на спину и на бок, кувырком вперёд, держась за руку партнёра. Перекат через плечо.

Практика: Отработка приёмов самостраховки. Выполнение падений и перекатов. Работа в спарринге.

Тема 4: Техника борьбы в стойке

Теория: Изучение техники борьбы в стойке. Захваты. Выведение из равновесия. Передвижения. Броски: задняя подножка, передняя подножка, подсечка, задняя подножка с захватом ноги снаружи, бросок через бедро.

Практика: Отработка техники борьбы в стойке. Выполнение бросков и захватов. Отработка навыка выведения противника из равновесия.

Тема 5: Техника борьбы лёжа

Теория: Изучение техники борьбы лёжа. Перевороты. Удержания. Болевые приёмы: Рычаг локтя через бедро от удержания сбоку, рычаг локтя с захватом руки между ногами, узел ногой от удержания сбоку, ущемление ахиллесова сухожилия.

Практика: отработка техники борьбы лёжа, работа в парах на удержание.

Тема 6: Простейшие способы самозащиты от захватов и обхватов

Теория: Простейшие способы защиты от захватов и обхватов. Изучение болевых точек.

Практика: Отработка способов защиты от захватов и обхватов. Освобождение от захватов за руки, за одежду. Освобождение от обхватов туловища спереди и сзади. Расслабляющие удары в болевые точки.

Тема 7: Подвижные спортивные игры, эстафеты

Практика: Подвижные спортивные игры, эстафеты. Футбол. Баскетбол. Эстафеты с применением баскетбольного, набивного мячей, с элементами акробатики.

Тема 8: Контрольные нормативы

Промежуточная аттестация

Сдача нормативов ОФП и СФП

Тема 9: Самостоятельная (внеаудиторная) работа

Теория: Итоги года. Обсуждение результатов: удачи и неудачи.

Содержание учебно-тематического плана 2 года обучения

Тема 1. Вводное занятие:

Теория: Профилактика травматизма. План работы на год. Беседа по технике безопасности и гигиеническим требованиям во время тренировок.

Беседы по патриотическому воспитанию:

1. Выступление российских спортсменов на Олимпиадах.
2. Олимпиада в Сочи – триумф России.
3. Гимн, флаг России для страны и для спортсмена.
4. Беседа о службе в армии.

Тема 2: Техника самостраховки

Теория: Техника самостраховки и простейшие акробатические приёмы. (Содержание тем идентично темам первого года обучения)

Практика: Выполнение кувырков, техническая отработка подстраховки и самостраховки.

Тема 3: Тактика спортивного самбо

Теория: Основы тактики спортивного самбо. Разведка. Оценка обстановки. Принятие решения. Реализация решения.

Тема 4: Техника борьбы в стойке

Теория: Техника борьбы в стойке. Дистанция. Захваты. Стойки и передвижения. Подготовка бросков. Боковая подножка. Передняя подножка с захватом разноимённой и одноимённой ноги. Выведение из равновесия рывком, скручиванием. Подсечки: передняя боковая, задняя. Бросок через спину с захватом рукава и куртки соперника.

Практика: Соблюдение дистанции в стойке и при передвижении. Отработка бросков и подсечек.

Тема 5: Техника борьбы лёжа

Практика: Техника борьбы лёжа. Переворачивания. Удержания. Болевые приёмы: узел руки поперёк, рычаг локтя при помощи ноги сверху, рычаг колена, ущемление икроножной мышцы голенью.

Теория: спарринг лёжа, отработка болевых приёмов. Соблюдение техники безопасности при выполнении приёмов.

Тема 6: Правила проведения соревнований по самбо

Практика: Основные положения правил проведения соревнований по борьбе самбо. Возрастные группы и весовые категории. Продолжительность схватки. Одежда участников. Результат схватки. Оценка технических действий.

Тема 7: Техника освобождения от удушения

Теория: Приёмы освобождения от удушений. Предварительный расслабляющий удар - условие освобождения от удушения. Освобождения от удушения: сбиванием рук, загибом руки противника, броском через себя и через спину.

Практика: отработка приёмов от удушения, спарринг

Тема 8: Простейшие приёмы защиты и обхватов

Теория: Приёмы защиты и обхватов. Знакомство с расслабляющим ударом. **Практика:** Защита от захватов и обхватов. Предварительный расслабляющий удар - условие освобождения от захватов и обхватов. Освобождение от захватов за одежду, конечности и обхватов за корпус сзади и спереди: сбиванием рук, с помощью бросков, с помощью загиба руки.

Зачётный спарринг.

Тема 9: Подвижные спортивные игры.

Практика: Подвижные спортивные игры. Футбол. Баскетбол. Регби с набивным мячом

Тема 10: Контрольные нормативы

Промежуточная аттестация

Сдача нормативов ОФП и СФП

Тема 11: Самостоятельная (внеаудиторная) работа

Теория: Подведение итогов за год. Обсуждение результатов.

Содержание учебно-тематического плана 3 года обучения

Тема 1. Вводное занятие

Теория: История и развитие самбо в России, правила безопасности при проведении тренировок, гигиенические требования, доведение плана на год. Техника безопасности на занятиях. Соблюдение формы одежды. Тест по технике безопасности.

Беседы по патриотическому воспитанию:

5. Выдающиеся спортсмены России
6. Успехи российских борцов на международной арене
7. Устремлённость к спортивным достижениям во имя Родины.
8. Россия – великая спортивная держава.

Тема 2: Простейшие акробатические элементы

Теория: Знакомство с простейшими акробатическими элементами: кувырок вперед, кувырок назад, кувырок через плечо, кувырок через препятствие в длину и в высоту, кульбит, колесо, ходьба на руках.

Практика: Выполнение акробатических элементов: кувырки, подстраховка.

Тема 3: Техника самостраховки

Теория: Изучение техники самостраховки. Падение вперед. Падение назад. Падение вперед, падение назад и на бок через партнёра, стоящего на коленях и предплечьях. Падение вперед, падение назад и на бок через партнёра, стоящего на и четвереньках. Падение на спину и на бок, кувырком вперед, держась за руку партнёра. Перекат через плечо.

Практика: Отработка приёмов самостраховки. Выполнение падений и перекатов. Работа в спарринге.

Тема 4: Техника борьбы в стойке

Теория: Изучение техники борьбы в стойке. Захваты. Выведение из равновесия. Передвижения. Броски: задняя подножка, передняя подножка, подсечка, задняя подножка с захватом ноги снаружи, бросок через бедро.

Практика: Отработка техники борьбы в стойке. Выполнение бросков и захватов. Отработка навыка выведения противника из равновесия.

Тема 5: Техника борьбы лёжа

Теория: Изучение техники борьбы лёжа. Перевороты. Удержания. Болевые приёмы: Рычаг локтя через бедро от удержания сбоку, рычаг локтя с захватом руки между ногами, узел ногой от удержания сбоку, ущемление ахиллесова сухожилия.

Практика: отработка техники борьбы лёжа, работа в парах на удержание.

Тема 6: Простейшие способы самозащиты от захватов и обхватов

Теория: Простейшие способы защиты от захватов и обхватов. Изучение болевых точек.

Практика: Отработка способов защиты от захватов и обхватов. Освобождение от захватов за руки, за одежду. Освобождение от обхватов туловища спереди и сзади. Расслабляющие удары в болевые точки.

Тема 7: Подвижные спортивные игры, эстафеты

Практика: Подвижные спортивные игры, эстафеты. Футбол. Баскетбол. Эстафеты с применением баскетбольного, набивного мячей, с элементами акробатики.

Тема 8: Контрольные нормативы

Промежуточная аттестация

Сдача нормативов ОФП и СФП

Тема 9: Самостоятельная (внеаудиторная) работа

Теория: Итоги года. Обсуждение результатов: удачи и неудачи.

3. Планируемые результаты

Планируемые результаты 1 года обучения

Предметные.

Обучающийся знает:

- традиции, терминологию, историю борьбы самбо
- теорию выполнения основных приемов самбо.
- методику проведения занятий.
- правила проведения соревнований.
- запрещенные действия в борьбе самбо

Обучающийся умеет

- выполнять базовую и сложную технику самбо
- проводить спарринговые схватки по самбо.
- участвовать в соревнованиях различного уровня,
- организовать свой тренировочный процесс
- судить спарринговые схватки

Личностные

- сформирована устойчивая потребность к занятиям физической культурой и спортом через занятия самбо;
- воспитаны морально-волевые и нравственные качества;
- сформирована активная жизненная позиция.

Метапредметные

- понимают цель выполняемых действий;
- понимают важность систематичности и планирования тренировочного процесса;
- осуществляют контроль своих действий;
- анализируют и оценивают результаты собственной и командной тренировки,
- решают тактические задачи, используя известные технические действия.
- развиты выносливость, сила, ловкость, координация движений;
- потребность, способность и готовность к анализу и принятию решений;

Планируемые результаты 2 года обучения

Предметные.

Обучающийся знает:

- историю развития борьбы самбо
- технику безопасности на занятиях по самбо
- теорию выполнения базовых приемов самбо
- виды захватов в борьбе самбо
- запрещенные действия в борьбе самбо.

Обучающийся умеет

- выполнять базовую технику самбо
- выполнять базовую технику акробатических упражнений
- проводить спарринговые схватки по самбо
- участвовать в соревнованиях начального уровня.

Личностные

- сформирована устойчивая потребность к занятиям физической культурой и спортом через занятия самбо;
- воспитаны морально-волевые и нравственные качества;
- сформирована активная жизненная позиция.

Метапредметные

- понимают цель выполняемых действий;
- понимают важность систематичности тренировочного процесса;
- анализируют и оценивают результаты собственной тренировки;
- развиты выносливость, сила, ловкость, координация движений;

Планируемые результаты 3 года обучения

Предметные.

Обучающийся знает:

- выдающихся спортсменов самбистов РФ
- технику безопасности на занятиях по самбо
- основы тактики борьбы самбо
- запрещенные действия в борьбе самбо
- основным положениям правил проведения соревнований по борьбе самбо.

Обучающийся умеет

- выполнять усовершенствованную технику борьбы в стойке и лежа
- проводить спарринговые схватки по самбо
- участвовать в соревнованиях городского уровня.

Личностные

- сформировано умение взаимодействовать с партнером и командой
- сформирована устойчивая потребность к занятиям физической культурой и спортом через занятия самбо
- воспитана способность к организации и самоорганизации
- воспитаны морально-волевые и нравственные качества.

Метапредметные

- осознают и анализируют значимость выполняемых действий
- понимают важность систематичности тренировочного процесса
- проводят анализ и самоанализ проведенной собственной тренировки
- усовершенствованы выносливость, сила, ловкость, координация движений.

Планируемые результаты 3 года обучения

Предметные.

Обучающийся знает:

- традиции, терминологию, историю борьбы самбо
- теорию выполнения основных приемов самбо.
- методику проведения занятий.
- правила проведения соревнований.
- запрещенные действия в борьбе самбо

Обучающийся умеет

- выполнять базовую и сложную технику самбо
- проводить спарринговые схватки по самбо.
- участвовать в соревнованиях различного уровня,
- организовать свой тренировочный процесс
- судить спарринговые схватки

Личностные

- сформирована устойчивая потребность к занятиям физической культурой и спортом через занятия самбо;
- воспитаны морально-волевые и нравственные качества;
- сформирована активная жизненная позиция.

Метапредметные

- понимают цель выполняемых действий;
- понимают важность систематичности и планирования тренировочного процесса;
- осуществляют контроль своих действий;
- анализируют и оценивают результаты собственной и командной тренировки,
- решают тактические задачи, используя известные технические действия.
- развиты выносливость, сила, ловкость, координация движений;
- потребность, способность и готовность к анализу и принятию решений;

2. Условия реализации программы

Оборудование:

- борцовский ковёр,
- шведские стенки,
- навесные перекладины,
- мультимедийное оборудование.

Инвентарь:

- борцовские куртки,
- мячи,
- утяжелённые мячи,
- теннисные мячи,
- скакалки,
- маты.

2.1. Методы и технологии обучения и воспитания

Общий порядок изложения материала обусловлен техникой и правилами соревнований по самбо, а также принципами поэтапности обучения через движения от главного к производному, от простого к сложному и от условного к реальному. Обучение происходит преимущественно при использовании личностно-ориентированных технологии обучения, которые позволяют осуществить разностороннее развитие учащихся на основе индивидуальной

работы с каждым учащимся, индивидуальное объяснение упражнению и исправление ошибок. Описание содержания каждого технического приёма имеет единую структуру. Должное внимание уделяется характеристике традиционных форм организации учебного процесса, методов обучения – по фазам, слитно, на счет и без счета, в различных тренировочных режимах, языка общения в школе, а также подводящих и специальных упражнений, кондиционных тестов.

В борьбе самбо традиционно годичный цикл подразумевает 3 основных периода подготовки: период фундаментальной подготовки, соревновательный период и переходный. Различие методик заключается в основном в количестве этапов и мезоциклов (месячный период подготовки). В каждом мезоцикле решается определенная задача, связанная с подготовкой спортсмена. Например, во втягивающем мезоцикле плавно повышают интенсивность нагрузки; объем тренировочной нагрузки увеличивают постепенно. В базовом мезоцикле планируются основные тренировочные нагрузки, увеличивают функциональные возможности организма. В шлифовочном мезоцикле устраняются изъяны или совершенствуются те или иные стороны программы. В предсоревновательном периоде ставятся задачи дальнейшего совершенствования тактико-технического мастерства и силовых качеств. В соревновательный период главной задачей является сохранение и реализация достигнутой спортивной формы.

Занятия в соревновательный период носят разминочный характер в день соревнований, а при отсутствии выступлений по форме соответствуют занятиям предсоревновательного мезоцикла.

В переходном периоде нужно предупредить перетренированность организма, т.к. невозможно долго поддерживать высокую спортивную форму. Основным средством поддержания тренированности в этот период являются занятия ОФП.

Методы, применяемые на занятиях по самбо:

Словесные: рассказ, объяснение темы занятий.

Наглядный: показ упражнения, техники.

Практические:

Равномерный метод. Упражнения выполняются с постоянной относительностью на протяжении определённого времени.

Повторный метод. Разучивание или отработка одного и того же технического действия с перерывами для отдыха.

Эти методы являются основной частью тренировки в борьбе самбо.

Важным акцентом технической тренировки является концентрация. Каждый самбист должен постоянно иметь в виду насколько положение тела и баланс правильный.

Координационный метод. Координация подразумевает контроль учеником движений и способность усвоить новые движения. Тренируется реакция, равновесие. Координация в значительной мере определяется наследственностью и развитием в раннем детстве, но может быть определено развита путем тренировок.

Для подготовки к соревнованиям может использоваться интервальный метод и соревновательный.

Интервальный метод – отработка действий в высоком темпе в короткие отрезки времени с чередованием интервалов, отдыха между ними. Например, отработка

броска через бедро в течение 2-х минут с большой интенсивностью и отдыхом через 30 сек.

Соревновательный метод – основан на соперничестве между учениками за лучшее, более быстрое или более качественное выполнение того или иного задания, а так же как самостоятельная форма тренировки (прикидки, соревнования).

Игровые спортивные игры и условные игры с конкретным сюжетом («пятнашки»).

В обучении и воспитании ученика руководящая роль принадлежит педагогу-тренеру. Обучая, он воспитывает в нем морально-этические нормы. Добивается от учеников сознательной дисциплины, воспитывает привычки спортивного режима, гигиены, труда и другие полезные навыки. Личность ученика формируется в общей системе воспитания: в семье, в школе и внешкольных организациях.

2.2. Формы контроля, промежуточной аттестации

Контроль проводится в виде: контрольных нормативов по ОФП, технической подготовке; тестов по теории самбо. А так же проводится оценивание в процессе тренировочных и соревновательных поединков

Формы проведения контроля, промежуточной аттестации 1-3 года обучения

Вид контроля	Цель, задачи	Форма проведения	Сроки	Критерии
Текущий	Определение уровня физического развития на различных этапах подготовки	Специальные тесты, направленные на силу, ловкость, быстроту	Начало учебного года	Высокий уровень – выполнить все тесты. Средний – частичное выполнение
				тестов. Низкий – отказ или невозможность выполнения упражнений.
Текущий	Выявление уровня знаний, умений, навыков по изучаемым темам	Проведение контрольных тренировок	Середина учебного года	Высокий – выполнение техники без ошибок Средний – допущение 3-4 ошибок в выполнении техники. Низкий – слабое выполнение техники, более 4 ошибок.

Промежуточная аттестация	Проверка полученных знаний и умений за учебный год	Проведение контрольных тренировок	Конец учебного года (май)	Правильное и качественное выполнение техники пражнений и силовых нормативов.
--------------------------	--	-----------------------------------	---------------------------	--

1. Список использованной литературы.

Нормативно-правовые документы

1. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Проект концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года;
3. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам от 09 ноября 2018 №196;
4. СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28, (далее СП 2.4.3648-20);
5. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 № 298 «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
6. Приказ Министерства образования и науки России № 882, Министерства просвещения России № 391 от 05.08.2020 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ» (вместе с «Порядком организации и осуществления образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»;
7. Приложение к письму Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных программ (включая разноуровневые программы);
8. Целевая модель развития региональных систем дополнительного образования детей
9. Постановление Правительства Коми «О стратегии социально-экономического развития Республики Коми на период до 2035 года» от 11.04.2019 № 185;
10. Приказ Министерства образования, науки и молодёжной политики Республики Коми «Об утверждении правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Республике Коми» от 01.06.2018 года №214-п;
11. Приложение к письму Министерства образования, науки и молодёжной политики Республики Коми от 27 января 2016 г. № 07-27/45 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных - дополнительных общеразвивающих программ в Республике Коми»;

12. Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России;

13. Устав МУ ДО ЦДОД «Успех»//Дата регистрации 05.08.2020г.

14.Лицензии на осуществление деятельности МУ ДО ЦДОД «Успех»№1877-у от14.09.2020

15. Положение по составлению дополнительной общеобразовательной программы – дополнительной общеразвивающей программы в МУ ДО ЦДОД «Успех» (Протокол от 05.04.2021 №1, утв. директором МУДО «ЦДОД «Успех» 05.04.2021)

16. Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-педагогической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей от 29.03.2016 г. №ВК 641/09

Список литературы для педагогов:

1. Ваисов К.М., Кудрявцев Д.В. Борьба самбо. Техника и методика обучения. - "ОмГТУ" 2010 г.
2. Харлампиев А.А Система самбо - Москва "Фаир-пресс", 2004 г.
3. Чумаков Е. М. Сто уроков САМБО / Под редакцией С. Е. Табакова. - Изд. 5-е, испр. и доп. - М.: Физкультура и спорт, 2002.
4. Харлампиев А.А Система самбо - Москва "Фаир-пресс", 2004 г.

Электронные ресурсы для педагогов:

1. http://avangardsport.at.ua/blog/rol_trenera_v_vospitanii_sportsmena/2012-237#.VJbOvF4gB
2. <https://sambo.ru/>

Электронные ресурсы для учащихся:

- 1) https://vk.com/sambo_federation