

**Министерство образования Самарской области
Юго-Западное управление министерства образования Самарской области
Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
средняя общеобразовательная школа № 3 г.о. Чапаевск
структурное подразделение «ДЮСШ № 2»**

Рассмотрена
на заседании педагогического совета
СП «ДЮСШ № 2»
Протокол № ____ от «____» _____ 2026 г.

Утверждаю
Директор ГБОУ СОШ № 3

Е.А. Кочеткова
Приказ № ____ от «____» _____ 2026 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
ПО САМБО «ПУТЬ К УСПЕХУ»**

Возраст обучающихся: 13–15 лет

Срок реализации: 1 год (126 часов)

Разработчик:

Воробьев О.Н., педагог дополнительного образования

г. Чапаевск, 2026 г.

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Пояснительная записка

- 1.1. Краткая аннотация
- 1.2. Нормативно-правовые основания
- 1.3. Направленность, актуальность, новизна
- 1.4. Педагогическая целесообразность
- 1.5. Цель и задачи программы
- 1.6. Возраст обучающихся, сроки реализации
- 1.7. Формы обучения и режим занятий
- 1.8. Ожидаемые результаты (предметные, метапредметные, личностные)
- 1.9. Критерии и способы определения результативности

2. Учебно-тематический план (модульный)

- 2.1. Модуль 1. «Ознакомительный»
- 2.2. Модуль 2. «Начальный»
- 2.3. Модуль 3. «Основной»

3. Содержание программы (по модулям и темам)

4. Раздел «Воспитание»

- 4.1. Цель, задачи, ожидаемые результаты воспитания
- 4.2. Формы, методы, диагностика воспитательной работы
- 4.3. Условия организации воспитания

5. Ресурсное обеспечение программы

- 5.1. Учебно-методическое и информационное обеспечение
- 5.2. Материально-техническое обеспечение

6. Список литературы и интернет-ресурсов

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Краткая аннотация

Программа «Путь к успеху» направлена на физическое развитие, совершенствование технико-тактического мастерства и воспитание патриотизма у подростков 13–15 лет через занятия борьбой самбо. В ходе обучения учащиеся углубляют знания об истории и традициях самбо, осваивают сложные технические действия (броски, удержания, болевые приёмы), развивают физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и тактическое мышление. Программа содействует формированию здорового образа жизни, воспитанию дисциплины, ответственности, уважения к сопернику, чувства гордости за национальный вид спорта. Результатом освоения программы является выполнение контрольных нормативов по ОФП и СФП, участие в соревнованиях и сдача норм ГТО.

1.2. Нормативно-правовые основания

Программа разработана на основе следующих документов:

Федеральный уровень:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Указ Президента РФ от 02.07.2021 № 400 «О Стратегии национальной безопасности РФ»;
- Указ Президента РФ от 09.11.2022 № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;
- Указ Президента РФ от 07.05.2024 № 309 «О национальных целях развития РФ на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года»;
- Концепция развития дополнительного образования до 2030 года (распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р);
- Изменения в Концепцию (распоряжение Правительства РФ от 15.05.2023 № 1230-р);
- Стратегия развития воспитания в РФ до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р);
- Постановление Правительства РФ от 11.10.2023 № 1678 «Об утверждении Правил применения электронного обучения и дистанционных технологий»;
- Приказ Минпросвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Минпросвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем ДОД» (с изм. от 21.04.2023 № 302);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 02.06.2026 № 19 «Об утверждении СП 2.4.2.4283-26» (санитарные требования к организациям воспитания и обучения детей);

- Письмо Минпросвещения РФ от 21.01.2026 № АБ-254/06 с методическими рекомендациями по разработке ДООП (включая интеграцию с учебными предметами «Труд», «Музыка», «ИЗО», «Физкультура»).

Региональный уровень:

- Указ Губернатора Самарской области от 09.01.2025 № 1-У «Об утверждении Программы социально-экономического развития Самарской области на 2024–2029 годы»;
- Письмо министерства образования Самарской области от 30.03.2020 № МО-16-09-01/434-ТУ (рекомендации по экспертизе программ для ПФДО);
- Письмо министерства образования Самарской области от 10.07.2025 № МО/1064-ТУ «Методические рекомендации по разработке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (новая редакция, 2025 год)».

Локальный уровень:

- Устав ГБОУ СОШ № 3 СП «ДЮСШ № 2»;
- Положение о дополнительных общеобразовательных программах.

1.3. Направленность, актуальность, новизна

Направленность: физкультурно-спортивная (вид спорта – самбо).

Актуальность: самбо является приоритетным национальным видом спорта России, обладающим мощным воспитательным потенциалом, особенно в деле патриотического воспитания подрастающего поколения. Подростковый возраст (13–15 лет) – сенситивный период для развития скоростно-силовых качеств, координации, тактического мышления, формирования волевых черт характера. Программа отвечает запросам общества на укрепление здоровья, организацию содержательного досуга, подготовку спортивного резерва и воспитание гражданственности. Занятия самбо способствуют формированию устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и профилактике асоциального поведения.

Новизна программы: по форме организации она является **модульной**, что позволяет гибко адаптировать содержание под уровень подготовки и индивидуальные особенности обучающихся. Программа включает три модуля (ознакомительный, начальный, основной), каждый из которых направлен на поэтапное формирование двигательных навыков и личностных качеств. Использование конвергентного подхода, игровых и соревновательных методов, а также элементов дистанционных технологий делает обучение эффективным и доступным.

1.4. Педагогическая целесообразность

Программа построена с учётом возрастных и психофизиологических особенностей подростков 13–15 лет, что позволяет эффективно развивать физические качества и технико-тактическое мастерство. Сочетание теоретических знаний, общей и специальной физической подготовки, технических и тактических элементов, а также соревновательной практики обеспечивает комплексное развитие личности. Использование методов убеждения, поощрения, работы в коллективе способствует формированию нравственных и волевых качеств, патриотизма, чувства ответственности и взаимопомощи. Программа также решает задачу профессионального самоопределения через спорт.

1.5. Цель и задачи программы

Цель: способствовать гармоничному физическому развитию, укреплению здоровья и спортивному совершенствованию подростков 13–15 лет через занятия борьбой самбо, воспитание патриотизма и гражданственности.

Задачи:

Обучающие (предметные):

- сформировать углублённые знания об истории самбо, правилах соревнований, физиологических основах тренировки, гигиене и самоконтроле;
- обучить технике страховки, само страховки, падений, бросков, удержаний, болевых приёмов (с учётом возрастных ограничений);
- обучить тактическим действиям в стойке и партере (индивидуальным, групповым, командным);
- обучить правилам судейства и организации соревнований.

Развивающие (метапредметные):

- развивать физические качества (силу, быстроту, выносливость, гибкость, координацию, ловкость);
- развивать тактическое мышление, быстроту реакции, умение анализировать и принимать решения;
- формировать навыки самоорганизации, самоконтроля, планирования и оценки собственных действий;
- развивать коммуникативные навыки работы в коллективе.

Воспитательные (личностные):

- воспитывать патриотизм, гражданственность, уважение к истории и традициям России, к защитникам Отечества;
- формировать дисциплинированность, ответственность, целеустремлённость, волевые качества, уважение к сопернику и партнёру;
- прививать устойчивую мотивацию к здоровому образцу жизни и систематическим занятиям спортом;
- создавать условия для самореализации и профессионального самоопределения.

1.6. Возраст обучающихся и сроки реализации

Программа адресована подросткам **13–15 лет** (8–9 классы). В этом возрасте происходит интенсивное физическое развитие, формирование самосознания, интереса к соревновательной деятельности и профессиональному самоопределению. Набор в группы осуществляется на добровольной основе при наличии медицинской справки об отсутствии противопоказаний. Наполняемость групп – 15–20 человек.

Срок реализации: 1 год (126 часов, 3,5 часа в неделю).

1.7. Формы обучения и режим занятий

- **Формы организации:** групповые занятия, работа в парах, индивидуальные консультации.
- **Формы обучения:** очная (допускается применение дистанционных технологий для теоретических занятий по согласованию).
- **Виды занятий:** теоретические занятия, практические тренировки, учебные схватки, соревнования, подвижные игры, эстафеты, просмотр и анализ видео.
- **Режим:** занятия проводятся 2–3 раза в неделю, общей продолжительностью 3,5 часа в неделю, в соответствии с СП 2.4.2.4283-26.

1.8. Ожидаемые результаты

Предметные:

- знает историю самбо, правила соревнований, технику безопасности, физиологические основы тренировки, методы самоконтроля;
- владеет техникой страховки, самостраховки, падений, базовых бросков, удержаний, болевых приёмов (в рамках возрастных ограничений);
- умеет применять тактические действия в стойке и партере, анализировать схватки;

- выполняет контрольные нормативы по ОФП и СФП (бег 30 м, прыжки, подтягивание, забегания на мосту, подвороты, броски на время).

Метапредметные:

Регулятивные: умеет ставить цель, планировать действия, контролировать и оценивать результаты.

Познавательные: анализирует ошибки, находит информацию, делает выводы.

Коммуникативные: взаимодействует в парах, слушает партнёра, соблюдает спортивную этику.

Личностные:

- сформирована мотивация к систематическим занятиям спортом и здоровому образу жизни;
- развиты дисциплинированность, ответственность, целеустремлённость, уважение к сопернику;
- проявлены патриотические чувства и гражданская позиция.

1.9. Критерии и способы определения результативности

Параметр	Методы контроля
Физическая подготовленность	Контрольные нормативы (ОФП, СФП) – дважды в год
Техническая подготовка	Выполнение элементов техники (броски, удержания, болевые, самостраховка)
Тактическая подготовка	Применение тактических действий в учебных схватках
Теоретические знания	Беседы, опросы, викторины, тесты
Участие в соревнованиях	Результаты участия в турнирах (грамоты, разряды)
Воспитанность (личностные качества)	Педагогическое наблюдение, анкетирование, беседы с родителями

Формы подведения итогов: открытые занятия, зачёты, соревнования, фото/видеоотчёты.

2. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН (МОДУЛЬНЫЙ)

Программа состоит из трёх модулей, последовательно осваиваемых в течение года.

Общая трудоёмкость: 126 часов (из них 12 часов – теория, 114 часов – практика).

Модуль 1. «Ознакомительный» (42 часа)

№	Тема	Теория	Практика	Всего	Форма контроля
1.	Теоретические занятия: история самбо, ТБ, гигиена, физиология	4	–	4	Беседа, опрос
2.	Подвижные и спортивные игры, акробатика, упражнения на растягивание	–	6	6	Наблюдение
3.	Общая физическая подготовка (ОФП)	–	10	10	Контрольные нормативы
4.	Специальная физическая подготовка (СФП)	–	8	8	Выполнение
5.	Техническая подготовка: страховка, самостраховка, падения, простейшие броски	–	8	8	Выполнение приёмов

№	Тема	Теория	Практика	Всего	Форма контроля
6.	Тактическая подготовка: выведение из равновесия, захваты, защиты	—	4	4	Наблюдение
7.	Итоговое занятие	—	2	2	Зачёт, диагностика
Итого		4	38	42	

Модуль 2. «Начальный» (42 часа)

№	Тема	Теория	Практика	Всего	Форма контроля
1.	Теоретические занятия: правила соревнований, судейство, спецподготовка	4	—	4	Устный опрос
2.	Подвижные игры, акробатика, эстафеты	—	4	4	Наблюдение
3.	ОФП (развитие силовых и скоростных качеств)	—	10	10	Контрольные нормативы
4.	СФП (упражнения с отягощениями, мост, перевороты)	—	8	8	Выполнение

№	Тема	Теория	Практика	Всего	Форма контроля
5.	Техническая подготовка: броски (подножки, подсечки, зацепы), удержания	—	8	8	Выполнение приёмов
6.	Тактическая подготовка: основы ведения схватки, защиты от бросков	—	6	6	Наблюдение
7.	Итоговое занятие	—	2	2	Зачёт, контроль
Итого		4	38	42	

Модуль 3. «Основной» (42 часа)

№	Тема	Теория	Практика	Всего	Форма контроля
1.	Теоретические занятия: основы тактики, анализ схваток, самоконтроль	4	—	4	Устный опрос
2.	ОФП (комплексное развитие физических качеств)	—	12	12	Контрольные нормативы
3.	СФП (совершенствование специальных упражнений)	—	10	10	Выполнение

№	Тема	Теория	Практика	Всего	Форма контроля
4.	Технико-тактическая подготовка: комбинации бросков, болевые приёмы, переворачивания, защиты	–	14	14	Выполнение приёмов, учебные схватки
5.	Итоговое занятие	–	2	2	Диагностика, зачёт
Итого		4	38	42	

Всего по программе: теория – 12 ч, практика – 114 ч, итого – 126 ч.

3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ (ПО МОДУЛЯМ И ТЕМАМ)

Модуль 1. «Ознакомительный»

Тема 1. Теоретические занятия

Теория: история создания самбо (В.С. Ощепков, В.А. Спиридонов, А.А. Харлампиев), развитие в России и мире. Инструктаж по ТБ, правилам поведения в зале, ПДД, действиям при ЧС. Гигиена спортсмена, режим дня, закаливание. Фазы формирования двигательных навыков.

Практика: демонстрация упражнений, знакомство с инвентарём.

Тема 2. Подвижные и спортивные игры, акробатика, упражнения на растягивание

Практика: игры («Выталкивание из круга», «Перетягивание», «Волк во рву», «Охотники и утки», «Пятнашки»); акробатические элементы (группировки, перекаты, кувырки вперёд и назад); упражнения на гибкость (наклоны, шпагаты, мостик с помощью).

Тема 3. Общая физическая подготовка

Практика: строевые упражнения, передвижения, разминка, ОРУ для всех групп мышц, упражнения с партнёром, с сопротивлением, с гантелями, набивными мячами, на гимнастической стенке, скакалкой; бег, прыжки, эстафеты.

Тема 4. Специальная физическая подготовка

Практика: страховка и самостраховка при падениях (на спину, на бок, с опорой на руки, на ноги), падения с приземлением на колени, на туловище; упражнения для развития «борцовского моста», перекаты, кувырки.

Тема 5. Техническая подготовка

Практика: выведение из равновесия (рывком, толчком), захваты (рукава, отворота, шеи, туловища), освобождение от захватов, простейшие броски (задняя подножка, передняя подножка), удержания (сбоку, сверху).

Тема 6. Тактическая подготовка

Практика: упражнения на выбор позиции, на активную и пассивную защиту, на опережение действий соперника в игровых условиях.

Тема 7. Итоговое занятие

Практика: сдача контрольных нормативов по ОФП (бег 30 м, прыжок, подтягивание, отжимания) и СФП (забегания на мосту, подвороты); демонстрация изученных приёмов.

Модуль 2. «Начальный»

Тема 1. Теоретические занятия

Теория: правила соревнований по самбо, их организация и проведение; основы судейства; характеристика средств СФП; причины травм и их профилактика, оказание первой помощи.

Практика: разбор правил, моделирование судейских ситуаций.

Тема 2. Подвижные игры, акробатика, эстафеты

Практика: игры с элементами единоборств («Петушинный бой», «Тяни в круг», «Команда быстроногих»); акробатические связки (кувырок – перекат – стойка); эстафеты с преодолением препятствий.

Тема 3. Общая физическая подготовка

Практика: развитие силы (подтягивания, отжимания, приседания с отягощением, упражнения с гириями), быстроты (челночный бег, ускорения), выносливости (кросс, подвижные игры), гибкости (стретчинг, упражнения на гимнастической стенке).

Тема 4. Специальная физическая подготовка

Практика: совершенствование страховки и самостраховки, падения с опорой на голову,

на живот; специально-подготовительные упражнения для бросков, подножек, подсечек, зацепов; упражнения с мячом для техники.

Тема 5. Техническая подготовка

Практика: броски через голову, через спину, прогибом; подножки (задняя, передняя, на пятке), подсечки (боковая, передняя), зацепы (голенью изнутри), удержания (поперёк, со стороны головы, со стороны ног), болевые приёмы (рычаг локтя через предплечье).

Тема 6. Тактическая подготовка

Практика: учебные схватки с ограниченным набором приёмов; отработка тактики защиты от бросков, удержаний; развитие тактического мышления через игровые задания.

Тема 7. Итоговое занятие

Практика: сдача нормативов по СФП (подвороты, броски на время), технике выполнения изученных приёмов; участие в товарищеской встрече.

Модуль 3. «Основной»

Тема 1. Теоретические занятия

Теория: основы тактики ведения схватки; анализ собственных действий и действий соперника; методы самоконтроля, психологическая подготовка; значение спортивного режима и восстановления.

Практика: разбор видеозаписей схваток, ведение дневника самоконтроля.

Тема 2. Общая физическая подготовка

Практика: комплексная круговая тренировка (отжимания, подтягивания, пресс, приседания, прыжки, бег); упражнения на развитие координации и равновесия.

Тема 3. Специальная физическая подготовка

Практика: совершенствование всех видов падений и страховок; специальные упражнения для выполнения бросков с максимальной амплитудой; упражнения для укрепления мышц спины, рук, ног (с отягощениями, на тренажёрах).

Тема 4. Техничко-тактическая подготовка

Практика: комбинации из 2–3 бросков; болевые приёмы (узел плеча, рычаг колена, ущемление ахилла); переворачивания захватом проймы, ног; защиты от всех изученных приёмов; проведение учебных схваток с полным сопротивлением; тактика ведения поединка с разными соперниками; самозащита, освобождение от захватов.

Тема 5. Итоговое занятие

Практика: итоговая аттестация – выполнение всех контрольных нормативов, демонстрация техники, участие в соревновании внутри группы (турнир по самбо).

4. РАЗДЕЛ «ВОСПИТАНИЕ»

4.1. Цель, задачи, ожидаемые результаты воспитания

Цель: развитие личности подростка через формирование духовно-нравственных ценностей, патриотизма, гражданской ответственности, волевых качеств и социальной активности средствами самбо.

Задачи:

- воспитывать уважение к традициям российского спорта, к истории Отечества, к защитникам Родины;
- формировать навыки коллективного взаимодействия, взаимопомощи и спортивной этики;
- прививать ответственное отношение к здоровью, дисциплину и самоорганизацию;
- создавать условия для самореализации, развития лидерских качеств и профессионального самоопределения.

Ожидаемые результаты:

- знает и соблюдает этику спортсмена, уважает соперников и партнёров;
- участвует в патриотических и спортивных мероприятиях, гордится достижениями российских самбистов;
- проявляет самостоятельность, дисциплинированность, ответственность, волевые качества;
- сформирована установка на здоровый образ жизни.

4.2. Формы, методы, диагностика воспитательной работы

Методы воспитания: убеждение (беседы, примеры); упражнение (приучение к выполнению правил); стимулирование (поощрение, одобрение); переключение деятельности; работа в коллективе.

Формы воспитательной работы:

- тематические беседы («История самбо», «Герои спорта», «Патриотизм и спорт», «Этика единоборств»);

- просмотр и обсуждение видеоматериалов (соревнований, документальных фильмов);
- встречи с известными спортсменами, тренерами, ветеранами;
- экскурсии и походы (музеи, мемориалы, памятные места);
- участие в общешкольных мероприятиях (День народного единства, День защитника Отечества, День Победы);
- соревнования, эстафеты, конкурсы на лучшее исполнение техники;
- творческие проекты (стенгазеты, презентации, видеоотчёты);
- работа с родителями (собrania, открытые занятия, анкетирование, консультации).

Диагностика воспитательных результатов:

- педагогическое наблюдение (поведение на занятиях, соревнованиях, отношении к товарищам);
- анкетирование (анонимное) на темы «Отношение к здоровому образу жизни», «Ценности нашего коллектива»;
- беседы с детьми и родителями;
- анализ отзывов и портфолио достижений;
- оценка сплочённости коллектива.

Условия воспитания: занятия проводятся на базе спортивного зала, а также на выездных площадках (соревнования, экскурсии, праздники). Календарный план воспитательной работы является обязательным приложением к программе.

КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ на 2026/2027 уч. год

№	Событие, мероприятие	Сроки	Форма работы	Информационный продукт
1	День открытых дверей для родителей	сентябрь	Встреча, презентация программы	Фотоотчёт, информация на сайте
2	Беседа «История дзюдо в России», просмотр фильма	октябрь	Беседа, видеолекторий	Обсуждение, рефлексия
3	Творческий проект к Дню народного единства	ноябрь	Подготовка видео-открытки, беседа	Видеоролик, фотоотчёт

№	Событие, мероприятие	Сроки	Форма работы	Информационный продукт
4	Час вопросов и ответов «Вместе мы сила»	ноябрь	Викторина, дискуссия	Заметка в соц. сетях
5	Новогодний турнир по дзюдо	декабрь	Соревнования, эстафеты	Фото, грамоты
6	Мероприятия в рамках месячника оборонно-массовой работы	февраль	Беседы, просмотр фильмов, участие в акциях	Фотоотчёт, заметка
7	Караван историй «Женщины-спортсменки» к 8 Марта	март	Беседа, творческое задание	Фото, отзывы
8	Тематическое занятие «Космос и спорт» ко Дню Космонавтики	апрель	Проект, викторина	Видеоролик
9	Творческий проект «Бессмертный полк»	май	Съёмка видеоролика, беседа	Видео, заметка
10	Спортивное мероприятие «Лето здоровья» ко Дню защиты детей	июнь	Праздник, эстафеты	Фотоотчёт
11	День физкультурника (пляжное самбо)	август	Соревнования	Грамоты, заметка
12	Экскурсия в музей (по согласованию)	в течение года	Посещение музея	Фотоотчёт, отзывы
13	Родительские собрания, консультации	по плану	Собрания, анкетирование	Протоколы, анкеты

5. РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

5.1. Учебно-методическое и информационное обеспечение

- методические пособия по самбо и физической подготовке;
- дидактические материалы (схемы приёмов, плакаты по ТБ, карточки с заданиями);
- видеоматериалы (обучающие фильмы, записи соревнований);
- компьютерные презентации по истории самбо, правилам, технике;
- конспекты занятий, сценарии воспитательных мероприятий;
- интернет-ресурсы (сайты федераций самбо, образовательные порталы).

Используемые технологии и методы:

- здоровьесберегающие технологии;
- личностно-ориентированное обучение;
- игровые и соревновательные методы;
- метод круговой тренировки;
- метод проблемного обучения (анализ приёмов);
- метод проектов (создание презентаций, видеоотчётов).

5.2. Материально-техническое обеспечение

Занятия проводятся в спортивном зале, соответствующем требованиям СанПиН и техники безопасности.

Оснащение:

- ковёр для борьбы (татами) – 72 шт. (или 1 большое покрытие);
- шведская стенка – 4 пролёта;
- турник (навесной) – 4 шт.;
- гимнастические маты – 12 шт.;
- гимнастическая скамейка – 3 шт.;
- канат для лазанья – 1 шт.;
- набивные мячи (1–3 кг), гантели, эспандеры, скакалки;
- секундомер, свистки;
- кегли (10 шт.), стеллаж;
- аптечка медицинская;
- мультимедийное оборудование (ноутбук, колонки) для просмотра видео.

6. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ И ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСОВ

Для педагога:

1. Табаков С.Е., Елисеев С.В., Конаков А.В. Самбо: примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ и СДЮШОР. – М.: Советский спорт, 2005. – 240 с.
2. Табаков С.Е., Елисеев С.В., Конаков А.В. Примерные программы спортивной подготовки для ДЮСШ. – М.: Советский спорт, 2023. – 240 с.
3. Малков А.Л. Авторская образовательная программа по борьбе самбо. – Ярославль, 2021. – 155 с.
4. Туманян Г.С. Спортивная борьба: отбор и планирование. – М.: Физкультура и спорт, 2014.
5. Кулик Н.Г. Совершенствование работоспособности борцов-самбистов: учебное пособие. – М.: Анита Пресс, 2013. – 160 с.
6. Самбо: правила соревнований / Всероссийская федерация самбо. – М.: Советский спорт, 2016. – 128 с.
7. Журнал «Самбо – один на один» / Федерация самбо, 2011.

Для обучающихся и родителей:

1. Правила вида спорта «Самбо» (краткое изложение) – памятка.
2. Видеоуроки по базовой технике самбо на официальном сайте Федерации самбо России.

Интернет-ресурсы:

1. Всероссийская федерация самбо: <http://www.sambo.ru>
2. Министерство спорта РФ: <http://www.minsport.gov.ru>
3. Борьба самбо. Уроки. Программы. Семинары: <https://rutube.ru/plst/283923/>