

**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 «ОТВАЖНЫЕ»**

Возраст обучающихся: 10–12 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 «Отважные» направлена на физическое развитие и приобщение детей 10–12 лет к систематическим занятиям борьбой самбо. В ходе обучения учащиеся знакомятся с историей и правилами самбо, осваивают базовые технические действия (страховка, самостраховка, падения, броски, удержания, болевые приёмы), развивают физические качества (силу, ловкость, выносливость, координацию, гибкость) и получают навыки ведения поединка. Программа содействует формированию здорового образа жизни, воспитанию дисциплины, уважения к сопернику, патриотизма и гражданственности. 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 отечественным видом спорта, обладающим мощным воспитательным потенциалом, особенно в деле патриотического воспитания. Занятия самбо способствуют всестороннему физическому развитию, укрепляют здоровье, формируют дисциплину, волю, уважение к сопернику. Программа отвечает потребностям общества в оздоровлении подрастающего поколения, организации содержательного досуга и подготовке спортивного резерва. Кроме того, самбо включено во Всероссийский реестр видов спорта и является частью комплекса ГТО.

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 деятельностного подхода, игровых и соревновательных методов делает обучение эффективным и эмоционально привлекательным.

1.4. Педагогическая целесообразность

Занятия самбо требуют разносторонней физической подготовки, развития координации, силы, выносливости. Программа построена с учётом возрастных особенностей детей 10–12 лет (активный рост, формирование костно-мышечного аппарата) и направлена на

гармоничное развитие. Сочетание теории, практики, игровых и соревновательных форм обеспечивает высокую мотивацию и результативность. Воспитательная направленность программы способствует формированию гражданско-патриотического самосознания, уважения к традициям и культуре России.

1.5. Цель и задачи программы

Цель: способствовать гармоничному физическому развитию, укреплению здоровья и спортивному совершенствованию детей 10–12 лет через занятия борьбой самбо.

Задачи:

Обучающие (предметные):

- сформировать знания об истории самбо, правилах соревнований, технике безопасности, гигиене и режиме дня;
- обучить технике страховки, само страховки, падений, бросков, удержаний, болевых приёмов (в рамках возрастных ограничений);
- обучить тактическим действиям в стойке и партере;
- обучить способам развития физических качеств (сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация).

Развивающие (метапредметные):

- развивать двигательные способности и функциональные возможности организма;
- формировать навыки самоорганизации, самоконтроля, целеполагания и рефлексии;
- развивать коммуникативные навыки работы в команде, умение анализировать и корректировать свои действия.

Воспитательные (личностные):

- воспитывать патриотизм, гражданственность, уважение к истории и традициям России, к защитникам Отечества;
- формировать дисциплинированность, ответственность, целеустремлённость, волевые качества;
- прививать навыки бесконфликтного общения, взаимопомощи, уважения к сопернику и партнёру;
- формировать устойчивую мотивацию к здоровому образу жизни и систематическим занятиям спортом.

1.6. Возраст обучающихся и сроки реализации

Программа адресована детям **10–12 лет**. Этот возраст характеризуется активным физическим развитием, формированием координационных способностей, интересом к единоборствам. 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, эстафеты, подвижные игры, просмотр 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, гигиенические требования;
- владеет техникой страховки, самостраховки, падений, базовых бросков, удержаний, болевых приёмов (с учётом возрастных ограничений);
- выполняет контрольные нормативы по ОФП и СФП (бег 30 м, прыжок в длину, подтягивание, наклон, отжимания, забегания на мосту, подвороты и др.);
- умеет применять изученные технико-тактические действия в учебных схватках.

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)
Техническая подготовка	Выполнение элементов техники (броски, удержания, самостраховка)
Теоретические знания	Беседы, викторины, тесты
Участие в соревнованиях	Соревновательная деятельность (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
6.	Тактическая подготовка: выведение из равновесия, захваты, защиты	–	4	4	Наблюдение
7.	Итоговое занятие	–	2	2	Зачёт, диагностика

№	Тема	Теория	Практика	Всего	Форма контроля
Итого		4	38	42	

Модуль 2. «Начальный» (42 часа)

№	Тема	Теория	Практика	Всего	Форма контроля
1.	Теоретические занятия: правила соревнований, судейство, специальная подготовка	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
5.	Техническая подготовка: броски (подножки, подсечки, зацепы), удержания	—	8	8	Выполнение приёмов
6.	Тактическая подготовка: основы	—	6	6	Наблюдение

№	Тема	Теория	Практика	Всего	Форма контроля
	ведения схватки, защиты от бросков				
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
4.	Технико-тактическая подготовка: комбинации бросков, болевые приёмы (рычаг локтя, узел),	–	14	14	Выполнение приёмов, учебные схватки

№	Тема	Теория	Практика	Всего	Форма контроля
	переворачивания, защиты				
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: краткие сведения об истории самбо (основатели, развитие в России), проведение инструктажа по ТБ, правилам поведения в зале и в быту, ПДД, действия при ЧС; гигиена спортсмена, режим дня, закаливание; основы физиологии (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, общеразвивающие упражнения (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 само страховка 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 специальной физической подготовки; 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 гирями), быстроты (челночный бег, ускорения), выносливости (кросс, подвижные игры), гибкости (стретчинг, упражнения на гимнастической стенке).

Тема 4. Специальная физическая подготовка

Практика: совершенствование страховки и само страховки, 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 ребёнка через формирование духовно-нравственных ценностей, патриотизма, гражданской ответственности 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 и творческого самовыражения в спорте.

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 за свои поступки;
- 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»);
- 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 (собрания, открытые занятия, анкетирование, консультации).

Диагностика воспитательных результатов:

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

Условия воспитания: занятия проводятся на базе спортивного зала, а также на выездных площадках (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
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	февраль	Беседы, просмотр	Фотоотчёт, заметка

№	Событие, мероприятие	Сроки	Форма работы	Информационный продукт
	оборонно-массовой работы		фильмов, участие в акциях	
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;
- секундомер, свистки;
- скакалки (50 шт.), кегли (10 шт.);
- 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, 2010. – 155 с.
4. Туманян Г.С. Спортивная борьба: отбор и планирование. – М.: Физкультура и спорт, 2000.
5. Журнал «Самбо» – «Один на один» / Федерация самбо Нижегородской области, 2021. – 218 с.
6. Борьба самбо. Финальные соревнования. – М.: Советский спорт, 2022. – 349 с.
7. Самбо: правила соревнований / Всероссийская федерация самбо. – М.: Советский спорт, 2016. – 128 с.

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/>