

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Мурманской области
Администрация муниципального образования
Кольский район Мурманской области
МБОУ «Кильдинская ООШ»

РАССМОТРЕНО
на заседании МО учителей
естественно-научного цикла

_____ (Смирнова Е.Н.)

Протокол №

от " " 2023 г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УВР

_____ Цыганова Н.В.

Протокол №

от " " 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ «Кильдинская
ООШ»

_____ (Смирнова Е.Н.)

Приказ №

от " " 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Самбо»

Возраст обучающихся: 10 -15 лет

Срок реализации: 3 года

Составитель: Норд Алла Николаевна
педагог дополнительного образования

Кильдинстрой 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа по борьбе «Самбо» (далее – программа) разработана в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. N 1008 г. Москва "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам"; Санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей 2.4.4.3172-14.

Дополнительная общеразвивающая программа по борьбе «Самбо» имеет физкультурно-спортивную направленность и основывается на авторской образовательной программе по борьбе самбо Мальков А.Л., г. Гаврилов-Ям, 2008.

Самбо - не только вид спортивного единоборства, это система воспитания, способствующая развитию морально-волевых качеств человека, патриотизма и гражданственности.

Самбо - это наука обороны, а не нападения. Самбо не только учит самозащите, но и дает богатый жизненный опыт, формирующий твердый мужской характер, стойкость и выносливость, которые необходимы в учебе, работе и общественной 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.

Актуальность программы заключается в том, что она способствует сохранению физического и психического здоровья каждого отдельно взятого учащегося и даёт возможность наиболее полно раскрыть его способности. Также учитывается специфика обучения учащихся в условиях малого

населённого пункта, где существует всего одно объединение данного профиля, позволяя решить проблему занятости свободного времени обучающихся.

В программе уделяется большое внимание патриотическому, гражданскому воспитанию средствами самбо. Программа также способствует удовлетворению потребности в профессиональном самоопределении обучающихся, ориентируя их на будущую профессию, связанную со спортивной, физкультурно-оздоровительной деятельностью или службой в государственных силовых структурах.

Педагогическая целесообразность программы обусловлена необходимостью вовлечения учащихся в социально-активные формы деятельности, а именно в спортивную подготовку самбо, включающую самостоятельную и групповую тренировочную и соревновательную деятельность, а также участие обучающихся в различных спортивно-массовых мероприятиях.

Такая деятельность обеспечивает не только удовлетворение потребности учащихся в активных формах познавательной деятельности: получение ими знаний, умений и навыков в области самбо, ознакомление с принципами здорового образа жизни, основами гигиены, но и удовлетворение потребности в двигательной активности и организации содержательного досуга.

Количество учащихся – от 10 до 15 человек. Принимаются все имеющие желание заниматься борьбой самбо, допущенные по состоянию здоровья врачом.

Возраст детей: 10 – 15 лет

Программа рассчитана на 2 час в неделю, 68 часов в год.

Цель: создание условий для осуществления образовательной деятельности по избранному виду спорта, формирования здорового образа жизни посредством реализации дополнительной общеразвивающей программы «Самбо».

Задачи:

Образовательные: - научить основам спортивного мастерства в избранном виде спорта;

- научить техническим приёмам, тактическим действиям и правилам борьбы;

- научить приёмам и методам контроля физической нагрузки на занятиях; - сформировать навыки регулирования психического состояния.

Развивающие - развить двигательные способности;

- развить представления о мире спорта;

- развивать волю, выносливость, смелость, дисциплинированность; - развивать социальную активность и ответственность;

- развить физическое и нравственное развитие детей и подростков;

Воспитательные - воспитывать нравственные и волевые качества;

- воспитывать чувство «партнёрского плеча», дисциплинированность, взаимопомощь;

- воспитывать привычку к самостоятельным занятиям спортом в свободное время;

- формировать потребность ведения здорового образа жизни;

- содействовать патриотическому воспитанию подрастающего поколения.

Программа включает в себя 3 модуля:

1 модуль – 1 год обучения

2 модуль – 2 год обучения

3 модуль – 3 год обучения.

Программа предполагает постепенное расширение и существенное углубление знаний, развитие умений и навыков обучающихся, более глубокое усвоение материала путем последовательного прохождения по годам обучения с учетом возрастных и психологических особенностей учащихся.

РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Личностные результаты изучения самбо заключаются:

- 1) в укреплении и оздоровлении организма учащегося, в стремлении к активной деятельности;
- 2) в развитии личностных качеств и способности управлять своими действиями и эмоциональными состояниями, воспитание целеустремленности, уверенности в себе, высоких коммуникативных и эмоциональных качеств, навыков сотрудничества и взаимопонимания;
- 3) в формировании основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину;
- 4) в овладении навыками адаптации в образовательной среде общеобразовательных учебных заведений и динамично изменяющемся мире, повышение успеваемости в процессе обучения.

Метапредметные результаты проявляются в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности в области физической культуры и спорта:

- 1) практическое владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений на базе овладения передвижениями, захватами и освобождениями от них, управление равновесием при взаимодействии с партнером, активное использование подвижных игр с элементами самбо в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурнооздоровительной деятельности;
- 2) владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий по самбо.

Предметные результаты освоения самбо отражают:

- 1) формирование первоначальных представлений о значении освоенных двигательных умениях и навыках для физического, социального и

психологического здоровья, о их позитивном влиянии на физическое, интеллектуальное, эмоциональное и социальное развитие человека;

2) о физической культуре и здоровье как факторе успешной учебы и социализации.

В области познавательной культуры:

– владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и офункциональных возможностях организма;

– способах профилактики заболеваний средствами физической культуры, в частности самбо.

В области нравственной культуры:

– способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности в самбо;

– владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим, самообладанием при проигрыше и выигрыше.

В области трудовой культуры:

– умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и соревнованиям.

В области эстетической культуры:

– умение длительно сохранять правильную осанку при разнообразных формах движения и передвижений;

– умение передвигаться и выполнять сложные координационные движения красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

– владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

– владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

– владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений системы упражнений самбо, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

– умение максимально проявлять физические способности при выполнении тестовых заданий по разделам программы.

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу **первого модуля** обучения обучающиеся должны ознакомиться с историей возникновения и развития самбо в нашей стране, требованиями безопасности, личной и общественной гигиены при занятиях самбо, развить простейшие двигательные навыки (ходьба, бег, прыжки), изучить технику безопасного падения. Они должны выполнять 2-3 броска из стойки без падения, основные виды удержаний и переворачиваний, научиться делать несколько простейших приёмов самообороны от обхватов и удушений, захватов за руки и одежду. У них необходимо сформировать устойчивый интерес к занятиям избранным видом спорта.

К концу **второго модуля** обучения необходимо добиться устойчивой мотивации к регулярным занятиям в секции. Обучающиеся должны ознакомиться с правилами проведения соревнований по самбо, получить навыки специальных видов движений. Им необходимо освоить 3-4 новых броска в стойке, 1-2 болевых приёма, уметь соединять их в комбинации и принять участие в 2-3 соревнованиях по самбо. Они должны научиться делать несколько простейших приёмов самообороны от ударов руками и ногами.

К концу **третьего модуля** обучения обучающиеся должны усовершенствовать навыки специальных движений, общую и специальную физическую подготовку, иметь представление об основах тактики в борьбе

лёжа и стоя и принять участие в 2-3 соревнованиях по самбо, научиться делать несколько простейших приёмов самообороны от ударов ножом и палкой. Обучающиеся должны понимать, что сохранение и укрепление их здоровья возможно только с помощью регулярных занятий физкультурой и спортом.

ФОРМОЙ ПОДВЕДЕНИЯ ИТОГОВ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

В ходе реализации программы предусмотрена промежуточная (по итогам первого полугодия) и итоговая (в конце обучения) аттестация учащихся, которая проходит в форме сдачи контрольных нормативов.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1 модуль

Цель первого года обучения: обеспечить насыщенный двигательный режим для улучшения здоровья, коррекция недостатков физического развития и адаптации учащихся к физическим нагрузкам.

Задачи:

1) Обучение основам техники самбо: приемам безопасного падения, простейшим акробатическим элементам, выполнению бросков в стойке и приемам борьбы лёжа.

2) Совершенствование простейших двигательных навыков (ходьба, бег, прыжки, лазанье), развитие основных физических качеств.

3) Ознакомление с историей самбо и правилами соревнований, изучение правил безопасности при проведении тренировок, привитие необходимых на занятиях единоборствами гигиенических навыков.

Учебно-тематический план

№	Темы занятий	Формы контроля/ аттестации	Количество часов		
			Учащиеся 10-15 лет		
			Теория	Практика	Всего
1	Вводное занятие	Беседа	1	-	1
2	Общая физическая	Педагогическое	-	18	18

	подготовка	наблюдение Анализ Самоанализ			
3	Акробатически е элементы	Педагогичес кое наблюдение Анализ Самоанализ	1	8	9
4	Техника самостраховки	Педагогичес кое наблюдение Анализ Самоанализ	1	4	5
5	Промежуточная аттестация	Сдача контрольных нормативов	-	1	1
6	Техника борьбы в стойке	Педагогичес кое наблюдение Анализ Самоанализ	1	4	5
7	Техника борьбы лёжа	Педагогичес кое наблюдение Анализ Самоанализ	1	4	5
8	Простейшие способы самозащиты	Педагогичес кое наблюдение Анализ Самоанализ	1	6	7
9	Подвижные и спортивные игры, эстафеты	Педагогичес кое наблюдение Анализ Самоанализ	-	8	8
10	Спортивно- массовые спортивные мероприятия	Педагогичес кое наблюдение Анализ Самоанализ	-	4	4
11	Соревнования	Педагогичес кое наблюдение Анализ Самоанализ	-	4	4
12	Промежуточная аттестация	Сдача контрольных нормативов	-	1	1
	ИТОГО		6	62	68

Содержание тем

Тема 1. Вводное занятие. Введение в программу объединения "ОФП. Самбо". Правила безопасности при проведении тренировок, гигиенические требования, доведение плана на год, показательное выступление учащихся старших групп.

Беседы по патриотическому воспитанию:

1. Выдающиеся спортсмены России
2. Успехи российских борцов на международной арене
3. Устремлённость к спортивным достижениям во имя Родины

Тема 2. Общефизическая подготовка. Строевые упражнения. Ходьба, бег, прыжки, лазанье. Упражнения для развития силы, выносливости, быстроты, ловкости и гибкости.

Тема 3. Акробатические элементы. Кувырок вперёд. Кувырок назад. Боковой кувырок. Перекаты. Гимнастический мост. Стойка на голове.

Тема 4. Техника самостраховки. Падение вперёд и падение назад из положения приседа. Падение назад и на бок через партнёра, стоящего на коленях и предплечьях. Кувырок вперёд через партнёра, стоящего на коленях и предплечьях. Падение назад и на бок через партнёра, стоящего на коленях и руках. Кувырок вперёд из положения стоя, держась за руку партнёра. Промежуточная аттестация в форме сдачи контрольных нормативов.

Тема 5. Техника борьбы в стойке. Дистанция. Захваты. Выведение из равновесия. Стойки и передвижения. Игры с элементами борьбы в стойке. Броски: задняя подножка, передняя подножка, задняя подножка с захватом ноги снаружи, бросок через бедро.

Тема 6. Техника борьбы лёжа. Захваты. Выведение из равновесия. Перевороты. Удержания. Игры с элементами борьбы в стойке. Борцовский мост.

Тема 7. Простейшие способы самозащиты. Способы защиты от захватов и обхватов. Расслабляющие удары в болевые точки. Освобождение от обхватов туловища спереди и сзади. Освобождения от удушения. Освобождение от захватов за руки и одежду.

Тема 8. Подвижные и спортивные игры, эстафеты. Футбол. Баскетбол. Эстафеты с применением баскетбольного и набивного мячей.²⁵

Тема 9. Спортивно-массовые мероприятия. Участие агитационно-массовых спортивных мероприятиях, спортивных праздниках и показательных выступлениях, посещение соревнований.

Тема 10. Соревнования. Правила проведения соревнований. Весовые категории. Возрастные группы. Костюм участника. Правила судейства: ход и продолжительность схватки, борцовский ковёр, оценка приёмов. Участие в соревнованиях по самбо.

Промежуточная аттестация в форме сдачи контрольных нормативов.

Содержание программы

2 модуль

Цель второго года обучения: укрепление здоровья занимающихся в объединении учащихся, формирование правильных двигательных навыков в выполнении технических действий и специальных упражнений.

Задачи:

1) Обучение технике борьбы самбо: развитие навыков специальных видов движений, выполнению бросков и приёмов борьбы лёжа несопротивляющегося противника.

2) Развитие основных физических качеств средствами и методами спортивной подготовки самбо.

3) Воспитание устойчивого интереса к регулярным занятиям самбо.

Учебно-тематический план

№	Темы занятий	Формы контроля/ аттестации	Количество часов		
			Учащиеся 10-15 лет		
			Теория	Практика	Всего
1	Вводное занятие	Беседа	1	-	1
2	Развитие основных физических качеств	Педагогическое наблюдение Анализ Самоанализ	-	12	12
3	Техника самостраховки и акробатические элементы	Педагогическое наблюдение Анализ Самоанализ	1	6	7
4	Техника борьбы в стойке	Педагогическое наблюдение Анализ Самоанализ	1	4	5
5	Техника борьбы лёжа	Педагогическое наблюдение Анализ Самоанализ	1	4	5
6	Промежуточная аттестация	Сдача контрольных нормативов	-	1	1
7	Учебно-тренировочные схватки	Педагогическое наблюдение Анализ Самоанализ	1	8	9
8	Защитные действия и приёмы	Педагогическое наблюдение Анализ Самоанализ	1	6	7
9	Подвижные и спортивные игры, эстафеты	Педагогическое наблюдение Анализ Самоанализ	-	9	9

10	Спортивно-массовые спортивные мероприятия	Педагогическое наблюдение Анализ Самоанализ	-	5	5
11	Соревнования	Педагогическое наблюдение Анализ Самоанализ	-	6	6
12	Промежуточная аттестация	Сдача контрольных нормативов	-	1	1
	ИТОГО		6	62	68

Содержание тем

Тема 1. Вводное занятие. Развитие самбо в России. Просмотр фильма «Биография самбо». Меры безопасности при проведении тренировок. Профилактика травматизма. Гигиенические требования. План работы на год.

Беседы по патриотическому воспитанию:

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

Тема 2. Развития основных физических качеств. Упражнения для развития силы, выносливости, быстроты, гибкости и координации движений.

Тема 3. Техника самостраховки и акробатические элементы. Совершенствование упражнений первого года обучения. Кувырок прыжком в длину и в высоту. Кульбит. Колесо.

Тема 4. Техника борьбы в стойке. Игры в касания, в блокирующие захваты, теснения и выталкивания. Подготовка и проведение бросков руками. 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.

Тема 5. Техника борьбы лёжа. Игры в касания, в блокирующие захваты, теснения и выталкивания. Переворачивания. Удержания. Болевые приёмы:

рычаг локтя через бедро от удержания сбоку, узел ногой от удержания сбоку, рычаг локтя с захватом руки между ногами, ущемление ахиллесова сухожилия.

Промежуточная аттестация в форме сдачи контрольных нормативов.

Тема 6. Учебные и учебно-тренировочные схватки.

Тема 7. Защитные действия и приёмы. Отводящие, гасящие и подставные блоки. Защита от ударов руками в голову и живот бросками передней подножкой, через бедро и через спину. Защита от удара ногой снизу бросками с захватом ноги. Освобождения от удушения: сбиванием рук, загибом руки противника, броском через спину. Освобождение от захватов за одежду, конечности и обхватов за корпус сзади и спереди: сбиванием рук, с помощью бросков, с помощью загиба руки.

Тема 8. Подвижные и спортивные игры, эстафеты. Футбол. Баскетбол. Эстафеты с элементами акробатики. Регби на коленях на борцовском ковре с набивным мячом.

Тема 9. Спортивно-массовые мероприятия. Участие в массовых спортивных мероприятиях и спортивных праздниках. Подготовка к показательным выступлениям перед обучающимися первого года обучения.

Тема 10. Соревнования. Основные положения правил проведения соревнований по борьбе самбо. Взвешивание участников. Обязанности и права участников. Результат схватки. Оценка технических действий. Участие в соревнованиях по самбо.

Промежуточная аттестация в форме сдачи контрольных нормативов.

Содержание программы

3 модуль

Цель третьего года обучения: обеспечить укрепления здоровья занимающихся в объединении детей на основе всесторонней физической подготовки и развития специфических физических, нравственных качеств и способностей, характерных для самбистов.

Задачи:

1) Совершенствовать навыки специальных движений, обучать технике, основам тактики и правилам борьбы самбо. а так же овладение основами техники и тактики самбо.

2) Обеспечить развитие быстроты, скоростной и скоростно-силовой выносливости, гибкости, кондиционных и координационных способностей.

3) Воспитывать коммуникативные навыки, уважительное отношение к сопернику в духе "faire play", самостоятельность, настойчивость, выдержку и самообладание.

Учебно-тематический план

№	Темы занятий	Формы контроля/ аттестации	Количество часов		
			Учащиеся 10-15 лет		
			Теория	Практика	Всего
1	Вводное занятие	Беседа	1	-	1
2	Развития основных и специальных физических качеств	Педагогическое наблюдение Анализ Самоанализ	-	8	8
3	Техника самостраховки и акробатические элементы	Педагогическое наблюдение Анализ Самоанализ	-	6	6
4	Техника борьбы в стойке	Педагогическое наблюдение Анализ Самоанализ	1	6	7
5	Промежуточная аттестация	Сдача контрольных нормативов	-	1	1
6	Техника борьбы в лёжа	Педагогическое наблюдение Анализ Самоанализ	1	6	7
7	Учебные и учебно-тренировочные схватки	Педагогическое наблюдение Анализ Самоанализ	1	6	7

8	Защитные действия и приёмы	Педагогическое наблюдение Анализ Самоанализ	1	8	9
9	Подвижные и спортивные игры, эстафеты	Педагогическое наблюдение Анализ Самоанализ	-	11	11
10	Спортивно-массовые спортивные мероприятия	Педагогическое наблюдение Анализ Самоанализ	-	4	4
11	Соревнования	Педагогическое наблюдение Анализ Самоанализ	-	6	6
12	Промежуточная аттестация	Сдача контрольных нормативов	-	1	1
	ИТОГО		5	63	68

Содержание тем

Тема 1. Вводное занятие. Меры безопасности при проведении тренировок. Профилактика травматизма. Гигиенические требования. План работы на год. Календарный план проведения соревнований.

Тема 2. Развития основных и специальных физических качеств. Упражнения для развития быстроты, скоростной и скоростно-силовой выносливости, гибкости, кондиционных и координационных способностей.

Тема 3. Техника самостраховки и акробатические элементы. Кувырки. Кульбит. Рондад. Сальто с опорой на руки страхующих. Ходьба на руках.

Тема 4. Техника борьбы в стойке. Подготовка бросков. Благоприятные моменты для бросков. Бросок захватом одной и двух ног. Бросок через спину захватом руки на плечо. Зацеп стопой. Отхват. Сбивания.

Тема 5. Техника борьбы лёжа. Переворачивания. Удержания. Болевые приёмы: узел руки и обратный узел руки поперёк, рычаг локтя заваливанием назад и кувырком вперёд, ущемление икроножной мышцы голенью.

Промежуточная аттестация в форме сдачи контрольных нормативов.

Тема 6. Учебные и учебно-тренировочные схватки.

Тема 7. Защитные действия и приёмы. Расслабляющий удар в болевые точки. Добивающий удар. Защита от ударов руками. Защита от ударов ногами. Защита от ударов ножом снизу, сверху и сбоку. Защита от ударов короткой и длинной палкой.

Тема 8. Подвижные и спортивные игры, эстафеты. Футбол. Баскетбол. Эстафеты с элементами акробатики, гимнастики и борцовской техники.

Тема 9. Основы тактики самбо. Разведка. Оценка обстановки. Принятие решения. Реализация решения. Основные положения правил проведения соревнований по борьбе самбо. Первая доврачебная помощь при травмах. Запрещённые приёмы и действия. Оценка технических действий.

Тема 10. Спортивно-массовые спортивные мероприятия. Участие в массовых спортивных мероприятиях и спортивных праздниках, конкурсах и викторинах. Подготовка к показательным выступлениям перед обучающимися первого года обучения.

Тема 11. Соревнования. Участие в соревнованиях по самбо.

Итоговая аттестация в форме сдачи контрольных нормативов.

Литература

1. Агафонов Э.В., Хориков В.А. Борьба самбо: Учебное пособие. – Красноярская высшая школа МВД России, 1998
2. Гаткин Е.Я., Самбо для начинающих, Москва, ООО «Издательство АСТ», ООО «Издательство Астрель», 2001
3. Гаткин Е.Я., «Букварь самбиста», Москва, «Лист», 1997
4. Годик М.А. Совершенствование силовых качеств. Современная система спортивной подготовки. - М.: СААМ, 1995.
5. Гулевич Д.И., Г.Н.Звягинцев, «Борьба самбо», Москва, «Воениздат», 1976
6. Зверев С.М., Программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ, «Просвещение» Москва 1986
7. Конева Е.В. Детские подвижные игры. – Ростов н/Д: Феникс, 2006
8. Литвинов Е.Н., Г.И. Погадаев и др. Методика физического воспитания учащихся 1-4 классов, «Просвещение» Москва 1997
9. Лях В.И., Физическая культура 1-4 классы, «Просвещение» Москва 2012
10. Мальков А.Л., Авторская образовательная программа по борьбе самбо, г.Гаврилов-Ям, 2008
11. Переверзин И.И., Школьный спорт в России, Москва 1994
12. Погадаев Г.И., Настольная книга учителя физической культуры, Москва, «Физкультура и спорт», 1998
13. Рудман Д.Л., Самбо. Техника борьбы лёжа. Нападение. Москва, «Физкультура и спорт», 1982
14. Суслов Ф.П., Сыч В.Л., Шустин Б.Н. Современная система спортивной тренировки. - М.: СААМ, 1995. - 445 с.
15. Табаков С.Е., Елисеев С.В., Конаков А.В., Самбо. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, Москва, «Советский спорт», 2005

Используемые видеоматериалы:

1. «Самбо: Уроки самообороны»
2. «Искусство самбо»
3. «Искусство броска»
4. «Искусство ведения поединка»
5. «Основы самбо»
6. «Базовая техника»

Используемые интернет-сайты:

1. <http://kadet-10.ru/wp-content/uploads/2017/12/Programma-obshhefizicheskojpodgotovki-detej-sredstvami-sambo.pdf>
2. www.minsport.gov.ru – Министерство спорта Российской Федерации
3. www.mon.gov.ru – Министерство образования и науки Российской Федерации
4. www.sambo.ru – Федерация самбо России