

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«Аромашевская средняя общеобразовательная школа
имени Героя Советского Союза В.Д. Кармацкого»
(МАОУ «Аромашевская СОШ им. В.Д. Кармацкого»)

ул. Октябрьская, д.35, с. Аромашево, Аромашевский район, Тюменская область, 627350,
тел. (34545) 2-13-83, факс. (34545) 2-18-99, e-mail: aromschool@yandex.ru, сайт: <http://www.arom.romedu.ru/>

РАССМОТРЕНО:

Протокол
педагогического совета
№1 от «29» августа 2025г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МАОУ
«Аромашевская СОШ
им. В.Д. Кармацкого»
А.Р. Ковалева
Приказ №496-од
от 29.08.2025г.



**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Самбо»**

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: 6-17 лет

Срок реализации: 1 год

Уровень: стартовый

Составитель:

Чухачёв Александр Сергеевич
учитель физической культуры

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Общая характеристика модуля «Самбо»

Программа предполагает развитие основных двигательных навыков детей и направлена на укрепление здоровья и всестороннее гармоничное развитие юных спортсменов, 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. Занятия борьбой самбо способствуют выработке самодисциплины, формированию нравственных качеств, необходимых для достижения жизненных целей.

Общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Самбо» (далее - Программа) разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

1. Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 года №273 – ФЗ.
2. Порядком организации и осуществления образовательной деятельности дополнительным общеобразовательным программам Министерства образования и науки РФ от 29.08.2013 № 1008.
3. Санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей (утверждено постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28).
4. Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта самбо Минспорта России от 12.10.2015 №932.
5. Примерными требованиями к программе образования детей (Приложение к письму Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки РФ от 11.12.2006 № 06-1844).
6. Приказом Министерства спорта России от 24 ноября 2022 г. № 1073.
7. Приказом Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Образовательная деятельность по программе направлена на:

- физическое воспитание личности, приобретение знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта;
- физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков;
- профессиональную ориентацию учащихся;
- создание условий для прохождения спортивной подготовки, а также на подготовку кадров в области физической культуры и спорта.

Самбо - средство физического и нравственного совершенствования, воспитания отношений человека к людям и окружающему миру, так как выполнение его приемов основано на глубоком понимании законов окружающего мира, физиологии и психологии людей. Разнообразные

комплексы упражнений положительно влияют на функциональное состояние сердечно-сосудистой и дыхательной систем, развивают координацию, быстроту и силу движений. Кроме того, самбо имеет и оборонное значение. Знать приемы самозащиты не только полезно, но и важно для каждого гражданина, это - дело общественного значения.

Актуальность программы - формирование здоровой личности и развитие индивидуальности - основные цели государственной политики в области образования, в том числе и дополнительного. Поэтому очень важно внедрять более эффективные физкультурно-оздоровительные дисциплины. С этой целью в данной программе используются элементы спортивной борьбы самбо, классические педагогические технологии, основанные на личностно-ориентированном подходе.

Педагогическая целесообразность программы в том, что такой вид спорта как самбо позволяет формировать волевые качества, моральные качества. Спорт требует подчинению правилам, которые воспитывают в юной личности справедливость, честность, уважение к партнерам.

Отличительной особенностью программы является возможность детям, не получившим ранее практики занятий самбо или каким-либо другим видом спорта, имеющим различный уровень физической подготовки, приобщиться к активным занятиям самбо, укрепить здоровье, получить социальную практику общения в детском коллективе.

Новизной программы является комплекс спортивных, развивающих игр, посредством которых осуществляется ознакомление с базовыми навыками самбо. Включение в тренировку подвижных игр способствует созданию у обучающихся положительных эмоций, что облегчает процесс освоения технико-тактических действий, помогает поддерживать интерес к занятиям на протяжении всего тренировочного цикла. Игровая форма проведения занятий вызывает большой эмоциональный отклик у детей, что позволяет реализовать в игровой форме стремление к соперничеству и ловкости, смелости, способствует преодолению чувства неуверенности

Характеристика возрастных особенностей обучающихся

На пятом - шестом году жизни происходит качественный скачок в развитии движений, появляется выразительность, плавность и точность, особенно при выполнении общеразвивающих упражнений. Дети лучше осваивают ритм движения, быстро переключаются с одного темпа на другой. Точнее оценивается пространственное расположение частей тела, предметов. Дети начинают замечать ошибки при выполнении отдельных упражнений, способны на элементарный анализ. Они могут различать в содержании движения не только его основные элементы, но и детали. Начинают осваивать более тонкие движения в действии. В возрасте 6-9 лет происходит дальнейший рост и развитие детского организма, совершенствуются физиологические функции и процессы. Активно формируется костно-мышечная система, в связи, с чем недопустимо длительное пребывание детей в неудобных позах, сильные мышечные напряжения, поскольку это может спровоцировать дефекты осанки, плоскостопие, деформация суставов.

У детей в возрасте 10-12 лет различия между показателями, характеризующими способность дифференцировать временные и силовые

характеристики достоверны, а по показателям пространственных характеристик не существенны. У мальчиков 10-12 лет точность воспроизведения пространственных характеристик осваивается легче.

У детей и подростков, систематически занимающихся спортом, в отличие от их сверстников, которые ограничиваются занятиями на уроках физической культуры, развитие физических качеств происходит более гармонично и на значительно более высоком уровне. Показатели развития двигательной функции у детей 10-12 лет, занимающихся спортом, могут изменяться в диапазоне от 5% до 25% в зависимости от использования различных средств физического воспитания.

Исследования многих авторов показали, что у подростков, регулярно занимающихся спортом, прирост показателей развития физических качеств в течение трех лет в два раза превышает средние величины прироста, характерные для учащихся, не занимающихся систематически спортом.

Направленность – физкультурно-спортивная.

Уровень программы: стартовый (ознакомительный).

Адресат программы - программа ориентирована на детей 6-14 лет без специальной подготовки, дети должны иметь допуск врача к занятиям в спортивной.

Уровень программы: стартовый (ознакомительный).

Срок освоения программы: 1 год.

Объем программы: программа рассчитана на 1 час в неделю (34 часа в год в 1-м классе)

Цель и задачи программы

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

Задачи программы:

обучающие:

- знакомить со спортивным оборудованием, инвентарем, правилами техники безопасности;
- дать представление о разминке, заминке, об основах техники выполнения физических упражнений своим весом и с отягощением;
- учить правильно группироваться при падении, страховке партнера и само страховке;
- знакомить с теоретическими и практическими основами борьбы самбо;
- обучать элементарным приемам самбо: борьба в стойке и партере;
- знакомить с основами гигиены, закаливания, питания и режима спортсменов.

воспитательные:

- формирование дружного, сплоченного коллектива, способного решать поставленные задачи, воспитывать культуру поведения;
- способствовать формированию потребности в участии в физкультурно - спортивных и оздоровительных мероприятиях;
- воспитывать спортивное трудолюбие, ответственность, целеустремленность, волю.

развивающие:

- развивать основные физические качества: силу, ловкость, быстроту, выносливость, гибкость;
- развивать умения самостоятельно проводить разминку, заминку, выполнять физические упражнения с соблюдением правил техники безопасности;
- развивать навыки самозащиты;
- развивать мотивацию к занятиям физической культурой.

Планируемые результаты:

По окончании обучения, обучающиеся должны иметь следующие знания, умения и навыки.

Предметные (должны знать):

- спортивное оборудование, инвентарь, правила техники безопасности;
- основные теоретические понятия спортивного самбо;
- методику группироваться при падении, приемы страховки партнера и само страховки;
- приемы самбо: тактику и технику борьбы в стойке и в партере
- основы гигиены, закаливания, питания и режима спортсменов.

Личностные (должны иметь):

- положительную динамику физических качеств: силы, ловкости, быстроты, выносливости, гибкости;
- самостоятельно проводить разминку, заминку, выполнять физические упражнения с соблюдением правил техники безопасности;
- навыки самозащиты;
- положительную динамику мотивации к занятиям физической культурой.

Метапредметные (должны уметь):

- уважительно общаться в коллективе, решать поставленные задачи, воспитывать культуру поведения;
- участвовать в физкультурно - спортивных и оздоровительных мероприятиях;
- быть спортивно трудолюбивым, ответственным, целеустремленным, волевым.

Тематическое планирование

	Название раздела, темы	К о л л ч е с т в о ч а с о в	Виды деятельности по формированию функциональной грамотности	Электронные цифровые образовательные ресурсы
1 МОДУЛЬ – 34 часа				
Основы знаний (правила требований безопасности и теоретическая подготовка)- 4 часа				

	Вводное занятие. Правила техники безопасности	2	Приобретение знаний, необходимых для занятий физической культурой и спортом. Владение разными видами информации	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3108/start/
	Теоретическая подготовка Физическая культура и спорт в России. История развития борьбы самбо	2	Приобретение знаний, необходимых для занятий физической культурой и спортом. Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3108/start/
Общая физическая подготовка – 10 часов				
	Ходьба	2	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3108/start/
	Равновесие	2	Усвоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальной ориентации.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3108/start/
	Бег	2	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3108/start/
	Прыжки	2	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3108/start/
	Бросание- ловля мяча	2	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3108/start/
Специальная физическая подготовка- 18 часов				
	Основные элементы Самбо	2	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3108/start/
	Упоры	2	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3108/start/

			подготовку к предстоящей жизнедеятельности.	
	Технико- тактическая подготовка. Стойка	2	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3108/start/
	Технико- тактическая подготовка. Партнер	2	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3108/start/
	Висы (подтягивание на перекладине из виса)	2	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3108/start/
	Подвижные игры (Специализированные игры для юных борцов)	2	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3108/start/
	Борьба стоя. а) стойки – прямая, средняя и низкая (правая, левая, фронтальная); б) перемещения – скользящим шагом, приставным шагом	2	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3108/start/
	Борьба стоя. а) основные захваты – за рукава; за отворот и рукав; за пояс и рукав; б) основные броски – в основном руками (захватом двух ног; сбивая партнера плечом); в основном туловищем (бросок через бедро; обшагивая партнера)	2	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3108/start/
	Борьба лежа а) поворачивая партнера, стоящего на четвереньках, на спину (захватом двух рук; захватом двух ног); б) удержания (сбоку; верхом)	3	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3108/start/
Контрольные нормативы 1 час				
	Зачетные требования	1	Сдача норматива	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3108/start/

Поурочное планирование

	Дата	Тема урока	Количество часов	Виды деятельности по формированию функциональной грамотности	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях по изучению элементов самбо Правила поведения в спортивном зале.	1	Приобретение знаний, необходимых для занятий физической культурой и спортом. Владение разными видами информации	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3108/start/
		Зарождение и развитие борьбы самбо. Самбо как элемент национальной культуры и обеспечения безопасной жизнедеятельности человека.	1	Приобретение знаний, необходимых для занятий физической культурой и спортом. Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3108/start/
		Самбо во время Великой Отечественной Войны. Самбо и ее лучшие представители. Развитие самбо в России.	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Усвоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3108/start/

				значении в формировании здорового образа жизни и социальной ориентации.	
		Успехи российских самбистов на международной арене. Самбо во ВФСК «ГТО».	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3108/start/
		Разминка самбиста. Разминка в движении по ковру. Варианты ходьбы, бега, прыжков.	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3108/start/
		Упражнения для мышц и суставов, туловища и шеи.	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3108/start/
		Упражнения с партнёром.	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3108/start/
		Упражнения с манекенами.	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3108/start/

				жизнедеятельности.	
		Особенности обучения акробатике и совершенствование её элементов и акробатических прыжков в условиях зала для самбо (стойки, выпады, приседы).	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Умение уживаться с другими, вступать в игровое взаимодействие.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3108/start/
		Перекаты, самостраховка, страховка, падения.	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Умение уживаться с другими, вступать в игровое взаимодействие.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3108/start/
		Акробатические прыжки (кувырок вперед, назад, полет-кувырок, колесо, фляг, рондап).	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Умение уживаться с другими, вступать в игровое взаимодействие.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3108/start/
		Самостраховка передняя.	1	Обогащение двигательного опыта	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3108/start/

				<p>прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.</p> <p>Умение уживаться с другими, вступать в игровое взаимодействие.</p>	rt/
		Самостраховка передняя.	1	<p>Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.</p> <p>Умение уживаться с другими, вступать в игровое взаимодействие.</p>	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3108/start/
		Самостраховка передняя.	1	<p>Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.</p> <p>Умение уживаться с другими, вступать в игровое взаимодействие.</p>	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3108/start/
		Самостраховка задняя.	1	<p>Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на</p>	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3108/start/

				<p>подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Умение уживаться с другими, вступать в игровое взаимодействие.</p>	
		Самостраховка задняя.	1	<p>Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Умение уживаться с другими, вступать в игровое взаимодействие.</p>	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3108/start/
		Самостраховка задняя.	1	<p>Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Приобретение знаний, необходимых для занятий физической культурой и спортом. Владение разными видами информации</p>	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3108/start/
		Самостраховка боковая.	1	<p>Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к</p>	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3108/start/

				<p>предстоящей жизнедеятельности. Приобретение знаний, необходимых для занятий физической культурой и спортом. Владение разными видами информации</p>	
		<p>Самостраховка боковая.</p>	1	<p>Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Владение знаниями о правилах регулирования физической нагрузки в условиях проведения утренней зарядки, регулярных занятий спортом. Владение разными видами информации</p>	<p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/3108/start/</p>
		<p>Самостраховка боковая.</p>	1	<p>Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Знание основ личной и общественной гигиены. Владение разными</p>	<p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/3108/start/</p>

				видами информации	
		Боковое удержание.	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Приобретение знаний, необходимых для занятий физической культурой и спортом.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3108/start/
		Боковое удержание.	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Приобретение знаний, необходимых для занятий физической культурой и спортом.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3108/start/
		Боковое удержание.	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Владение знаниями о правилах регулирования физической нагрузки в условиях проведения утренней зарядки,	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3108/start/

				регулярных занятий спортом.	
		Выход на болевой приём.	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3108/start/
		Выход на рычаг локтя.	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3108/start/
		Выход на рычаг локтя.	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3108/start/
		Выход на рычаг локтя.	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3108/start/
		Изучение стойки – прямая, средняя и низкая (правая, левая, фронтальная);	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3108/start/
		Изучение	1	Обогащение	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3108/start/

		стойки – прямая, средняя и низкая (правая, левая, фронтальная);		двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.	u.ru/subject/less on/3108/start/
		Изучение перемещения – скользящим шагом, приставным шагом	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Умение уживаться с другими, вступать в игровое взаимодействие.	https://resh.ed u.ru/subject/less on/3108/start/
		Изучение перемещения – скользящим шагом, приставным шагом	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Умение уживаться с другими, вступать в игровое взаимодействие.	https://resh.ed u.ru/subject/less on/3108/start/
		Борьба лежа. Переворот партнера, стоящего на четвереньках, на спину.	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Умение уживаться с	https://resh.ed u.ru/subject/less on/3108/start/

				другими, вступать в игровое взаимодействие.	
		Борьба лежа. Переворот партнера, стоящего на четвереньках, на спину.	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Умение уживаться с другими, вступать в игровое взаимодействие.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3108/start/
		Подготовка и сдача норм ВФСК «ГТО» и контрольных нормативов	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Усвоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальной ориентации.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3108/start/

Список литературы

Литература для педагога:

1. Белкин, С.А. Борьба самбо. Правила соревнований / С.А. Белкин. – Москва: Физкультура и спорт, 2017.
2. Борьба самбо. Учебная программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – Москва : ГЦОЛИФК, 1991.

3. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры / Л.П. Матвеев. - Москва: ФиС, 1991.
4. Портных, Ю.И. Спортивные игры и методика преподавания. Учебник для институтов физической культуры / Ю.И. Портных, З.Я. Кожевникова, Г.С. Ласин. - Москва: Физкультура и спорт, 1986.
5. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / С.Е. Табаков, С.В. Елисейев, А.В. Конаков. - Москва: Советский спорт, 2005.
6. Свищев, И.Д. Программа по дзюдо / И.Д. Свищев, В.Э. Жердев. – Москва: Федерация дзюдо, 2007.
7. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «САМБО». Приказ Минспорта РФ № 1073 от 24.11.2022 г.
8. Эйгминас, П.А. Самбо: первые шаги / П.А. Эйгминас. - Москва: Физкультура и спорт, 1991.

Литература, рекомендуемая для детей и родителей:

1. Гаткин, Е.Я. Букварь самбиста / Е.Я. Гаткин. - Москва: Лист, 1997.
2. Рудман, Л.И. Борьба дзюдо / Л.И. Рудман. – Москва: ФиС, 1984.
3. Чумаков, Е.М. Борьба самбо / Е.М. Чумаков. – Москва: Справочник ФиС, 1985.
4. Чумаков, Е.М. 100 уроков самбо / Е.М. Чумаков. – Москва: Фаир-пресс, 1998.

Электронные ресурсы:

Всероссийская федерация самбо (sambo.ru).