

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ТОГУРСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА ИМЕНИ  
ГЕРОЯ РОССИИ СЕРГЕЯ ВЛАДИМИРОВИЧА МАСЛОВА»

«ПРИНЯТО»  
на педагогическом совете  
Протокол № 28  
от 19.08.2024



«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор МБОУ «Тогурская  
СОШ» \_\_\_\_\_ О.А.Пшеничникова  
приказ № 272 от 19.08.2024

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА  
Направленность (Физкультурно-спортивная)

«САМБО»

**Возраст учащихся:** 7-14 лет  
**Уровень:** ознакомительный, базовый  
**Срок реализации:** 1 год  
**Количество часов в год:** 136 часов

**Составитель:**  
Андреев Антон Викторович,  
учитель физической культуры

## **ТЕМА 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ОБРАЗОВАНИЯ**

### **1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

В России активно возрождаются культурные традиции. Исторически сложилось, что национальные виды спорта формировались в России и развиваются со времен Древней Руси, передаются из поколения в поколение, постепенно развиваясь, формируя общую культуру человека и нации в целом. Все исконно русские виды спорта направлены на воспитание и развитие физической и духовной сил.

Самбо – составная часть национальной культуры, в которую входят не только самые рациональные методики и техники борьбы, но и прежде всего, история побед нашего Отечества, искусство, культура и Великий русский язык.

Название САМБО произошло от сочетания слов САМозащита Без Оружия. Самбо – это вид спорта, зародившийся в нашей стране, пользуется заслуженным вниманием и число его поклонников год от года растет не только у нас, но и за рубежом. На сегодняшний день самбо является историческим наследием, национальной идеей, ценностным хранителем русского языка и русской культуры. На него возлагается огромная ответственность и стратегическая роль в воспитании подрастающего поколения и популяризации спорта.

**Актуальность в том, что** программа даёт возможность помочь наиболее полно раскрыть способности каждого отдельно взятого ребёнка. Она способствует сохранению физического и психического здоровья учащегося, успешности, адаптации в обществе; формированию устойчивой привычки к систематическим занятиям; выявлению перспективных детей и подростков.

#### **Направленность Программы.**

Программа, направлена не только овладение технико-тактическим арсеналом борьбы самбо, а обеспечивает организацию содержательного досуга, удовлетворение потребности детей в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности.

**Уровень освоения:** ознакомительный, базовый.

**Новизна образовательной программы:** заключается в том, что в ней чётко прописаны требования к обучающимся от момента начала занятий до окончания обучения, и представляет целостный курс обучения борьбе самбо в условиях общеобразовательной школы. Программа способствует повышению эффективности воспитательной деятельности в системе образования, физической культуры и спорта, способствует совершенствованию и эффективной реализации воспитательного компонента федеральных государственных образовательных стандартов, развивает формы включения детей в физкультурно-спортивную, игровую деятельность.

#### **Педагогическая целесообразность.**

В процессе учебно-тренировочных занятий дети не только разучивают новый материал, но и закрепляют пройденный ранее. Также большое внимание уделяется повышению общей и специальной работоспособности. Тренировочные занятия целиком посвящаются эффективности выполнения ранее изученных движений и повышению работоспособности. Здоровье сберегающие технологии, их применение в процессе занятий обеспечивает создание безопасных условий для занятий и рациональную организацию образовательного процесса (с учетом возрастных, половых, индивидуальных особенностей занимающихся при соблюдении гигиенических требований), а также соответствие физической нагрузки возрастным особенностям занимающихся.

#### **Особенности организации образовательного процесса.**

Содержание программы группируется вокруг базовых национальных ценностей: истории создания самозащиты без оружия, героизации соотечественников, уникальном комплексе физического воспитания, что позволяет сформировать у обучающихся патриотические ценности, культуру здорового образа жизни, содействовать физическому развитию. В ходе реализации программы обучающиеся выполняют общефизические упражнения, начиная со второго полугодия первого года обучения общефизические упражнения с элементами самбо. В программу входят базовые и наиболее безопасные элементы борьбы самбо с учетом контактности данного вида

спорта. В содержании программы учитываются возрастные и психофизиологические особенности обучающихся, темп развития специальных умений и навыков обучающихся, их уровень самостоятельности, умение работать в коллективе.

При реализации программы используются методы обучения: словесные, наглядные, практические, игровой метод и др. Одним из условий реализации программы является применение педагогом в ходе усвоения детьми программного материала метода демонстраций. Данный метод обеспечивает комплексное, многоаспектное восприятие информации, способствующее развитию у обучающихся всех систем восприятия, приобретению как теоретических, так и практических навыков и умений.

Практические занятия носят воспитательный характер и направлены на развитие и воспитание морально-нравственных, волевых качеств, трудолюбия, дисциплинированности, взаимопомощи, товарищества

#### **Формы проведения занятий.**

Программа предусматривает следующие формы организации учебно-тренировочных занятий и формы организации учебной деятельности:

- теоретические (лекции, семинары, тренинги и др.);
- практические (очные занятия, общая физическая, специальная, техническая, тактическая и психологическая подготовки, мастер-классы, соревновательная деятельность и др.)

#### **Формы организации деятельности детей на занятии:**

- индивидуальные – при изучении теоретического материала;
- индивидуально- групповые – при проведении практических занятий;
- индивидуальные – для более подготовленных обучающихся.

#### **Целевая аудитория.**

Реализация дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Самбо» (далее – Программа «Самбо») предполагает контингент обучающихся в возрасте от 8 до 14 лет по 2 уровням подготовки:

- Ознакомительный уровень – обучающиеся 8, 9,10 лет (2, 3, 4 классы).
- Базовый уровень – обучающиеся 11 – 14 лет (5, 6, 7, 8 классы).

Первый год обучения 2 классы – 34 часа.

Второй год обучения 3 классы – 34 часа.

Третий год обучения 4 класс – 34 часа.

Четвертый год обучения 5-8 классы – 34 часа.

Программа разработана на основе базовых и наиболее безопасных элементов борьбы самбо с учетом возрастных и психофизиологических особенностей обучающихся. С учетом контактности данного вида спорта, предусматривается четкое соблюдение требований по обучению, указанных в программе.

#### **Наполняемость групп.**

Набор в группу осуществляется на основе добровольности и по состоянию здоровья (медицинский допуск к занятиям обязателен). Общее количество обучающихся в группе не должно превышать 20 человек (2,3,4 классы по 15-20 человек, 5, 6, 7, 8 классы 15-20 человек).

#### **Общий объем прохождения материала.**

Программа «Самбо» предусматривает общий объем прохождения материала в течение 4 лет обучения 136 академических часов.

*Ознакомительный уровень* 102 часов на весь период обучения, 3 года; 1 раз в неделю по 1 академическому часу.

*Базовый уровень* 34 часов на весь период обучения, 1 год; 1 раз в неделю по 1 академическому часу.

Запланированное количество учебных часов и календарный период времени реален и необходим для освоения Программы «Самбо».

## **1.2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ**

**Цель программы:** формирование физической и духовной культуры, культуры здорового и безопасного образа жизни на основе национально – культурных ценностей и традиций Самбо, обучение технике Самбо.

### **Задачи первого года обучения:**

*Обучающие:*

1. Познакомить с историей самбо. Привить интерес к регулярным занятиям физкультурой и спортом.
2. Ознакомить с правилами безопасности при проведении тренировок и привить необходимые на занятиях гигиенические навыки.
3. Обучить основам техники борьбы: приемам безопасного падения (страховке и самостраховке), простейшим акробатическим элементам, выполнению бросков и приёмов борьбы в партере (удержания, перевороты, болевые приёмы) несопротивляющегося противника.

*Развивающие:*

Развить простейшие двигательные навыки.

*Воспитательные:*

Формирование потребности в регулярных занятиях физкультурой и спортом.

### **Задачи второго года обучения:**

*Обучающие:*

1. Введение учащихся в мир спортивной борьбы, усвоение значения наследуемых ценностей.
2. Изучение истории борьбы, основных достижений спортсменов.
3. Изучение и отработка основных движений и приемов.

*Развивающие:*

1. Развитие мотивации личности к познанию и самосовершенствованию как основы формирования образовательных запросов и потребностей.

*Воспитательные:*

Формирование потребности в регулярных занятиях физкультурой и спортом, воспитание осмысленного отношения к ним как к способу самореализации и личностно значимому проявлению способностей.

### **Задачи третьего года обучения:**

*Обучающие:*

1. Дальнейшее изучение техники борьбы, совершенствование техники и тактики.
2. Изучение теоретических основ борьбы, ее истории.
3. Получение знаний об анатомии и физиологии человека.

*Развивающие:*

Развитие мотивации личности к познанию и самосовершенствованию как основы формирования образовательных запросов и потребностей.

*Воспитательные:*

Формирование потребности в регулярных занятиях физкультурой и спортом, воспитание морально-волевых качеств борца.

### **Задачи четвёртого года обучения:**

*Обучающие:*

1. Дальнейшее изучение техники борьбы, совершенствование техники и тактики.
2. Изучение тактики борьбы.
3. Получение знаний по гигиене, врачебному контролю и самоконтролю, правильному образу жизни.

*Развивающие:*

1. Развитие физических и морально-волевых качеств борца.
2. Развитие познавательной активности на занятиях по теории борьбы.
3. Развитие мотивации личности к самосовершенствованию.

*Воспитательные:*

1. Воспитание морально-волевых качеств борца.
2. Воспитание патриотизма на основе регионального компонента.
3. Воспитание «здорового духа», чувства здорового соперничества на основе участия в соревнованиях.

### **Задачи пятого года обучения:**

*Обучающие:*

1. Дальнейшее совершенствование техники и тактики борьбы.
2. Изучение правил судейства,
3. Истории проведения соревнований, видов соревнований.
  1. Соревновательная подготовка: физическая и психическая.

*Развивающие:*

1. Развитие мотивации к профессионально-ориентированной деятельности, связанной с занятиями спортом.
2. Развитие и совершенствование морально-волевых качеств борца.

*Воспитательные:*

1. Воспитание нравственно-патриотического духа на основе проведения соревнований, чувства здорового соперничества.
2. Личностно-ориентированная работа с учащимися на основе индивидуализированного обучения

*Обучающие:*

- научить оптимальному развитию физических качеств и двигательных способностей;
- обучить правилам сохранения и укрепления здоровья, в том числе закаливания организма;
- ознакомить с базовыми знаниями научно-практического характера по физической культуре и виду спорта «Самбо».

*Развивающие:*

- способствовать развитию жизненно важных, в том числе спортивных двигательных навыков и умений;
- способствовать развитию культуры движений средствами вида спорта «самбо»;
- содействовать развитию психомоторных функций и формированию морально-волевых качеств;
- повысить функциональные возможности организма, сформировать навыки здорового и безопасного образа жизни.

*Воспитательные:*

- способствовать воспитанию интеллектуальных, моральных и духовных качеств обучающихся;
- способствовать воспитанию гражданско-патриотического самосознания обучающихся;
- способствовать воспитанию умений саморегуляции средствами вида спорта «Самбо».

### 1.3.СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

#### Учебный план первого года обучения

№ п/п	Наименование Тема (модуля)/темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
<b>Тема 1</b>					
1.	Вводное занятие.	1	1		Беседа
<b>Тема 2.</b>					
2.	Простейшие акробатические элементы.	6	в процессе	6	Практическое Задание
<b>Тема 3.</b>					
3.	Техника самостраховки.	10	в процессе	10	Практическое Задание
<b>Тема 4.</b>					
4.	Захваты, выведение из равновесия	6	в процессе	6	Практическое задание
<b>Тема 5.</b>					
5.	Техника борьбы в стойке.	6	в процессе	6	Практическое задание
<b>Тема 6.</b>					
6	Удержание, перевороты	4	в процессе	4	Практическое задание
<b>Тема 7.</b>					
7	Подвижные спортивные игры, эстафеты.	1		1	Практическое задание

#### Учебный план второго года обучения

№ п/п	Наименование Тема (модуля)/темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
<b>Тема 1</b>					
1.	Вводное занятие.	1	1		Беседа
<b>Тема 2.</b>					
2.	Простейшие акробатические элементы.	2	в процессе	2	Практическое задание
<b>Тема 3.</b>					
3.	Техника самостраховки.	10	в процессе	10	Практическое задание
<b>Тема 4.</b>					
4.	Техника борьбы в стойке.	6	в процессе	6	Практическое задание
<b>Тема 5.</b>					
5.	Техника борьбы лёжа.	6	в процессе	6	Практическое задание
<b>Тема 6.</b>					

6	Простейшие способы самозащиты от захватов и обхватов.	8	в процессе	8	Практическое задание
<b>Тема 7.</b>					
7	Подвижные спортивные игры, эстафеты.	1		1	Практическое задание

### Учебный план третьего года обучения

№ п/п	Наименование Тема (модуля)/темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		всего	теория	практика	
<b>Тема 1</b>					
1.	Вводные занятия.	1	1		Беседа
<b>Тема 2.</b>					
2.	Техника самостраховки и простейшие акробатические элементы.	5	в процессе	5	Практическое задание
<b>Тема 3.</b>					
3.	Основы тактики спортивного самбо.	4	4	в процессе	Практическое задание
<b>Тема 4.</b>					
4.	Техника борьбы в стойке.	14	в процессе	14	Практическое задание
<b>Тема 5.</b>					
5.	Техника борьбы лёжа.	5	в процессе	5	Практическое задание
<b>Тема 6.</b>					
6	Защита от захватов и обхватов.	3	в процессе	3	Практическое задание
<b>Тема 7.</b>					
7	Подвижные спортивные игры, эстафеты.	1		1	Практическое задание
<b>Тема 8. Итоговое занятие</b>					
		1	1		Беседа

### Учебный план четвёртого года обучения

№ п/п	Наименование Тема (модуля)/темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		всего	теория	практика	
<b>Тема 1</b>					
1.	Вводные занятия.	1	1		Беседа
<b>Тема 2.</b>					
2.	Техника самостраховки.	3	в процессе	3	Практическое задание
<b>Тема 3.</b>					
3.	Основы тактики спортивного самбо.	4	4	в процессе	Практическое задание
<b>Тема 4.</b>					
4.	Техника борьбы в стойке.	9	в процессе	9	Практическое задание
<b>Тема 5.</b>					

5.	Техника борьбы лёжа.	8	в процессе	8	Практическое задание
<b>Тема 6.</b>					
6	Защита от захватов и обхватов.	8	в процессе	8	Практическое задание
<b>Тема 7.</b>					
7	Подвижные спортивные игры, эстафеты.	1		1	Практическое задание

#### 1.4. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

Содержание учебного плана первого года обучения

##### **Тема 1. Вводное занятие.**

Введение в программу "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. Простейшие акробатические элементы.**

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 3. Техника самостраховки.**

Падение вперёд и падение назад из положения приседа. Падение назад и на бок через партнёра. Кувырок вперёд через партнёра. Падение назад и на бок. Кувырок вперёд из положения стоя, держась за руку партнёра. Сдачи контрольных нормативов.

##### **Тема 4. Захваты выведение из равновесия.**

Дистанция. Захваты. Выведение из равновесия.

##### **Тема 5. Техника борьбы в стойке.**

Стойки и передвижения. Игры с элементами борьбы в стойке. Броски: задняя подножка, передняя подножка, задняя подножка с захватом ноги снаружи.

##### **Тема 6. Удержание, перевороты.**

Боковое удержание, уходы от удержания. Перевороты с захватом рук с боку.

##### **Тема 7. Подвижные и спортивные игры,**

Футбол. Эстафеты с применением баскетбольного и набивного мячей.

#### Содержание учебного плана второго года обучения

##### **Тема 1: Вводное занятие**

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

*Беседы по патриотическому воспитанию:*

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

##### **Тема 2: Простейшие акробатические элементы**

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

**Практика:** Выполнение акробатических элементов: кувырки, подстраховка.

### **Тема 3: Техника само страховки**

**Теория:** Изучение техники само страховки. Падение вперёд. Падение назад. Падение вперёд, падение назад и на бок через партнёра, стоящего на коленях и предплечьях. Падение вперёд, падение назад и на бок через партнёра, стоящего на и четвереньках.

Падение на спину и на бок, кувырком вперёд, держась за руку партнёра. Перекат через плечо.

**Практика:** Отработка приёмов само страховки. Выполнение падений и перекатов. Работа в спарринге.

### **Тема 4: Техника борьбы в стойке**

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

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

### **Тема 5: Техника борьбы лёжа**

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

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

### **Тема 6: Простейшие способы самозащиты от захватов и обхватов**

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

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

### **Зачётные упражнения.**

### **Тема 7: Подвижные спортивные игры, эстафеты**

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

### **Тема 8: Итоговое занятие**

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

## **Содержание учебного плана третьего года обучения**

**Тема 1 Вводное занятие:** Меры безопасности при проведении тренировок. Профилактика травматизма. Гигиенические требования. План работы на год.

**Тема 2:** Техника само страховки и простейшие акробатические приёмы. (Содержание тем идентично темам первого года обучения)

**Тема 3:** Основы тактики спортивного самбо. **Теория:** Разведка. Оценка обстановки. Принятие решения. Реализация решения.

**Тема 4:** Техника борьбы в стойке. **Практика:** Дистанция. Захваты. Стойки и передвижения. Подготовка бросков. Боковая подножка. Передняя подножка с захватом разноимённой и одноимённой ноги. Выведение из равновесия рывком, скручиванием. Подсечки: передняя боковая, задняя. Бросок через спину с захватом рукава и куртки соперника.

**Тема 5:** Техника борьбы лёжа. **Практика:** Переворачивания. Удержания. Болевые приёмы: узел руки поперёк, рычаг локтя при помощи ноги сверху, рычаг колена, ущемление икроножной мышцы голенью.

**Тема 6:** Защита от захватов и обхватов. **Практика:** условие освобождения от захватов и обхватов. Освобождение от захватов за одежду, конечности и обхватов за корпус сзади и спереди: сбиванием рук, с помощью бросков, с помощью загиба руки.

**Тема 7:** Подвижные спортивные игры. **Практика:** Футбол. Баскетбол. Регби с набивным мячом.

## **Тема 8: Итоговое занятие**

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

### **Содержание учебного плана четвёртого года обучения**

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

**Тема 2:** Техника само страховки и акробатические элементы. **Практика:** Отработка элементов само страховки вперёд через правое, левое плечо в стойку, набок с места, падение вперёд на руки.

**Тема 3:** Основы тактики спортивного самбо. **Теория:** Разведка. Оценка обстановки. Принятие решения. **Практика:** Реализация решения.

**Тема 4:** Техника борьбы в стойке. **Теория:** Подготовка бросков. Благоприятные моменты для бросков. **Практика:** Бросок захватом двух ног. Бросок через спину захватом руки на плечо. Зацеп стопой. Обхват. Сбивания.

**Тема 5:** Техника борьбы лёжа. **Практика:** Переворачивания. Удержания. Болевые приёмы: обратный узел руки поперёк, рычаг локтя кувырком, рычаг локтя упором стопы в бедро из низкой стойки.

**Тема 6:** Защита от захватов и обхватов. **Практика:** Отработка освобождения от захватов и обхватов. Задержание и сопровождение загибом руки.

**Тема 7:** Подвижные спортивные игры. **Практика:** Футбол. Баскетбол. Регби с мячом.

**Тема 8: Итоговое занятие.** Подведение итогов.

## **1.5. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

**Учащиеся к концу первого года обучения должны**

**Знать:**

- историю возникновения и развития самбо;
- значение гигиенических навыков для спортсмена;
- основные показатели состояния здоровья;
- простейшие элементы борьбы;
- технику безопасности при занятиях в спортивном зале;

**Уметь:**

- кувыркаться вперёд, назад и через плечо;
- сохранять равновесие при различных положениях тела;
- правильно падать;

**Учащиеся к концу второго года обучения должны**

**Знать:**

- историю возникновения и развития самбо;
- значение гигиенических навыков для спортсмена;
- основные показатели состояния здоровья;
- простейшие элементы борьбы;
- технику безопасности при занятиях в спортивном зале;

**Уметь:**

- мягко кувыркаться вперёд, назад и в стороны;
- сохранять равновесие при различных положениях тела;
- правильно падать;
- выполнять строевые приемы и упражнения;

- участвовать в соревнованиях внутри объединения.

### **Учащиеся к концу третьего года обучения должны**

#### **Знать:**

- технику безопасности при работе с партнером;
- основные функции организма;
- приемы первой помощи при травмах;
- основные расположения и положения стоя и лежа;

#### **Уметь:**

- свободно работать на татами;
- выполнять приемы борьбы;
- выполнять переходы;
- участвовать в соревнованиях на уровне учреждения.

### **Учащиеся к концу четвертого года обучения должны**

#### **Знать:**

- технику безопасности во время учебных боев, на соревнованиях;
- технику и тактику борьбы;
- правила соревнований;

#### **Уметь:**

- совмещать элементы борьбы стоя и лежа;
- свободно работать на татами;
- выполнять приемы;
- разрабатывать тактику схватки;
- участвовать в соревнованиях городского и районного уровня;
- судить соревнования.

## **ТЕМА 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ**

### **2.1. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**

Для оценки результативности учебных занятий, проводимых по дополнительной общеразвивающей программе «Самбо» применяется:

**Текущий контроль** - осуществляется в конце каждого занятия, работы оцениваются по следующим критериям – качество выполнения изучаемых на занятии упражнений, степень самостоятельности, уровень сознательного подхода к решению проблемы. Формы проверки: собеседование, самостоятельная работа.

**Промежуточный контроль** - осуществляется в середине учебного года, как ребёнок осваивает программу.

Форма проверки: сдача контрольных нормативов.

**Итоговый контроль** – проводится в виде итоговой аттестации воспитанников. Проверка знаний, умения и навыков.

**Формами отслеживания и фиксации образовательных результатов** по программе при проведении **текущего контроля** универсальных учебных действий являются:

- журнал посещаемости объединения «Самбо»;
- работа детей на занятиях;
- отзывы родителей о работе творческого объединения.

**Формами отслеживания и фиксации образовательных результатов** программы при проведении **промежуточного контроля** являются:

- выполнение техники отдельных элементов борьбы самбо;
- участие в показательных выступлениях;
- индивидуальные качества ребёнка.

**Формами отслеживания и фиксации образовательных результатов** программы при проведении **итогового контроля** являются: итоговая аттестация.

Формами предъявления и демонстрации образовательных результатов программы являются:

-фото и видеозаписи занятий и тренировок.

**Таблица 1. КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ГОДАМ ОБУЧЕНИЯ**

Физические упражнения	Год обучения				
	1	2	3	4	5
<i>Общая физическая подготовка</i>					
Челночный бег 10x10, с	28,2	27,8	26,2	25,7	25.6
Подтягивание на высокой перекладине из виса	4	5	7	9	10
Отжимание в упоре лежа	20	30	40	50	55
Прыжок в длину с места, см	130	140	145	150	170
Метание набивного мяча (2 кг) из положения сидя на полу спиной по направлению броска, м	5	6	7	8	10
<i>Специальная физическая подготовка</i>					
Забегания на «борцовском мосту» (5 влево и 5 вправо), с	19	18	17	16	15
10 переворотов из упора головой в ковер на «борцовский мост» и обратно, с	25	23	21	20	19
10 бросков партнера через бедро (передней подножкой, подхватом, через спину), с	21	19	17	15	14
<i>Технико-тактическая подготовка</i>					
Демонстрация приемов, защит, контрприемов и комбинаций из всех классификационных групп в стойке и борьбе лежа	Интегральная экспертная оценка (сумма баллов)				
Демонстрация арсенала боевого самбо (удары руками, ногами, удушающие приемы, техника самозащиты)	Интегральная экспертная оценка (сумма баллов)				

**Контрольно-измерительные нормативы**  
**Таблица 2. Оценка уровня общей физической подготовки и технической подготовки самбистов на ознакомительном уровне**

	Мальчики	Девочки
<b>Контрольные упражнения</b>	<b>Оценка</b>	

	5	4	3	5	4	3
<i>Общая физическая подготовка</i>						
«Челночный бег» 3x10 м, с	8,5	9,3	10,0	8,9	9,5	10,1
Подтягивание на высокой перекладине из виса (раз)	6	4	3	-	-	-
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (кол-во раз)	-	-	-	15	10	8
Отжимание в упоре лежа (кол-во раз)	15	12	7	8	7	5
Упор углом на брусьях, с	4	3	2	-	-	-
Поднимание туловища из положения лежа на спине с фиксированными стопами (кол-во раз)				11	8	5
Прыжок в длину с места, см	190	165	140	180	155	130
Метание набивного мяча (1 кг) из-за головы с места, м	13,5	12,0	10,7	10,5	9,5	8,5

<i>Техническая подготовка</i>			
	5	4	3
Исходное положение - «борцовский мост». Забегания вокруг головы (по 5 раз в каждую сторону)	Выполнение в одном темпе в обе стороны без прыжков	Нарушение темпа, смещение головы и рук относительно и.п.	Выполнение в одну сторону, мелкие шаги, значительное смещение головы и рук относительно и.п.
Варианты само-страховки	Высокий полет, мягкое приземление, правильная амортизация руками	Недостаточно высокий полет, падение с касанием головой	Падение через сторону, удар туловищем о ковер, жесткое приземление, ошибки при группировке
Владение техникой самбо из всех основных классификационных групп	Демонстрация без ошибок с названием приемов	Демонстрация с некоторыми ошибками и названием приемов	Демонстрация с серьезными ошибками, неправильно назван прием

**Контрольно-измерительные нормативы**  
**Таблица 3. Оценка уровня общей физической подготовки и технической подготовки самбистов на базовом уровне**

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	Оценка					
	5	4	3	5	4	3
<i>Общая физическая подготовка</i>						
«Челночный бег» 3x10 м, с	8,4	8,9	9,4	8,8	9,4	10,0
Подтягивание на высокой перекладине из виса (раз)	7	5	4	-	-	-
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (кол-во раз)	-	-	-	17	14	10
Отжимание в упоре лежа (кол-во раз)	17	13	8	9	8	6
Упор углом на брусьях, с	4	3	2	-	-	-
Поднимание туловища из положения лежа на спине с фиксированными стопами (кол-во раз)	-	-	-	13	9	6
Прыжок в длину с места, см	200	175	145	190	165	145
Метание набивного мяча (1 кг) из-за головы с места, м	14,5	13,2	11,8	11,5	10,7	10
<i>Техническая подготовка</i>						
	5	4		3		

Исходное положение - «борцовский мост». Забегаания вокруг головы (по 5 раз в каждую сторону)	Выполнение в одном темпе в обе стороны без прыжков	Нарушение темпа, смещение головы и рук относительно и.п.	Выполнение в одну сторону, мелкие шаги, значительное смещение головы и рук относительно и.п.
Варианты само-страховки	Высокий полет, мягкое приземление, правильная амортизация руками	Недостаточно высокий полет, падение с касанием головой	Падение через сторону, удар туловищем о ковер, жесткое приземление, ошибки при группировке
Владение техникой самбо из всех основных классификационных групп	Демонстрация без ошибок с названием приемов	Демонстрация с некоторыми ошибками и названием приемов	Демонстрация с серьезными ошибками, неправильно назван прием

### Контрольно-измерительные нормативы

Таблица 4. Оценка уровня подготовленности начинающих самбистов

№	Тест	Методические указания
<b>Физическая подготовка</b>		
<u>Скоростные качества</u>		
1.	Бег 30 метров, секунды	С высокого старта
2.	Броски на протяжении 10 секунд, количество раз	Стандартный приём, с партнером без сопротивления
3.	5 бросков, секунды	Темп максимальный
<u>Силовые качества</u>		
1.	Прыжок в длину, сантиметры	С места
2.	Удержание ног в положении угла 90 <sup>0</sup> , секунды	В висе на перекладине (кольцах, гимнастической стенке)
3.	Прыжок в высоту, сантиметры	С места
4.	Подтягивание на перекладине (кольцах), количество раз	До уровня подбородка

<u>Выносливость</u>		
1.	Бег 400 метров, минуты, секунды	На стадионе или по месту
2.	Броски манекена 2 минуты, количество раз	Тренер определяет стандартный прием
3.	Броски партнера 1 минуты, количество раз	Тренер определяет стандартный прием
<u>Гибкость</u>		

1.	Гимнастический мост	На ковре
2.	Борцовский мост	На ковре
3.	Наклон вперед	Стоя на ковре
4.	Наклон вперед	Стоя на гимнастической скамье
5.	Подъем ноги (пятки) к голове (за голову)	Сидя на ковре, с захватом ступни (левой, правой ноги) руками посередине
<i>Координационные способности</i>		
1.	Комплекс упражнений	Общего и вспомогательного характера (10–12), составляются тренером, выполняются вместе
2.	Имитация технико-тактических действий (комбинаций), секунды	Тренером составляются 2–3 комбинации (стандартные) с двумя-тремя технико-тактическими действиями
3.	Эстафета с элементами технико-тактических действий, секунды	Тренер использует в эстафетах кроме бега, прыжков, бросков элементы технико-тактических действий (имитация) или выполнение их на спарринг-партнерах (без сопротивления)
<b>Техническая подготовленность</b>		
1.	Выполнение отдельных технико-тактических приемов	Стоя на месте и в движении по коврику без сопротивления
2.	Выполнение отдельных технико-тактических комплексов (2–3 приема), секунды	Стоя на месте и в движении по коврику без сопротивления
3.	Выполнение отдельных приемов (имитация)	Стоя на месте и в движении по коврику (с воображаемым партнером)
4.	Выполнение отдельных технико-тактических комплексов (2–3 приема), секунды	Стоя на месте и в движении по коврику (с воображаемым партнером)
5.	Выполнение отдельных элементов технико-тактических действий	Стоя на месте и в движении по коврику без сопротивления
6.	Выполнение отдельных технико-тактических приемов (имитация с резиновым бинтом)	Стоя возле гимнастической стенки (с воображаемым партнером)
7.	Выполнение комплекса специально-подготовительных (подводящих) упражнений (10–12)	Комплексы подбираются тренером к основным технико-тактическим приемам. Подводящие упражнения должны соответствовать приему по форме, структуре и механизму воздействия на организм.

**Таблица 5. Примерная процедура контроля подготовленности и соревновательной деятельности самбистов**

Регистрируемые показатели	Тесты, единицы измерения	Методические указания
Скоростные	Выполнение стандартных бросков манекена 10 секунд, количество раз	Манекены соответствующих размеров
	Выполнение стандартных бросков партнера 10 секунд, количество раз	Без сопротивления

	10 повторений стандартных бросков, секунды	Без сопротивления
Скоростно-силовые	Выполнение стандартных бросков партнера 15 секунд, количество раз	С сопротивлением 25% максимального (слева и справа)
	Уход от удержания 15 секунд, количество раз	Удержание с боку, сопротивление 25% максимального (слева и справа)
Максимальная сила	Освобождение от стандартных захватов 10 секунд, количество раз	Захваты: рукава, отвороты, за пояс (сопротивление максимальное)
Взрывная сила	Выведение партнера из равновесия 10 секунд, количество раз	Сопротивление до 80% максимального (влево, вправо)
Силовая выносливость	Приседание с партнером на плечах, количество раз	Выполняется до отказа: комбинационный тип – вес партнера до 50% от собственного; темповой и силовой – до 80%
Гибкость	«Высота» борцовского моста, сантиметры	
	Перевороты через голову стоя на борцовском мосту, количество раз	Выполняется с и без опоры руками в ковер
Координационные способности	Выполнение 5 логических приемов от одного приема к другому, баллы	Выполняется во время передвижения по коврику вперед, назад, вбок
Выносливость	5-минутный тест: коэффициент специальной выносливости	Для комбинационного типа – минимальное время (секунды) выполнение 1–2 подходов, для темпового и силового – 3–4
Соревновательная деятельность	Количество применяемых самбистом технико-тактических действий из разных классификационных групп; эффективность применения технико-тактических действий (коэффициент эффективности); умение навязывать сопернику свой тип борьбы (баллы)	

## 2.2. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Занятия по самбо необходимо проводить на постоянных площадках (круглый год) и временных (в летний период). Постоянные места занятий оборудуются в помещениях, где можно уложить специальное покрытие (ковёр размером 9х9,10х10,12х12).

Лучше всего оборудовать под место для занятий всю площадь пола, имеющегося в помещении. Это позволит значительно продуктивнее проводить занятия с группой учащихся.

Необходимо наличие раздевалки, наличие мячей, скамеек, скакалок, у каждого учащегося на занятиях должна быть спортивная форма (спортивное трико, шорты без наличия в них замков и карманов, чешки или иная обувь на мягкой подошве либо куртка-самбовка, для девочек белая футболка). Спортивная обувь с жесткой подошвой допускается только для занятий вне борцовского ковра. Для занятий на улице

необходимо иметь спортивный костюм.

Учащиеся должны иметь допуск врача (об отсутствии противопоказаний для занятий борьбой самбо) в случае участия в соревнованиях проводится дополнительное медицинское обследование не позднее, чем за 5-7 дней до соревнований.

**Перечень необходимого оборудования и инвентаря  
для реализации программы**

№ п.п.	Наименование спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество
1	Борцовский ковёр 8 х 8м, 10х10м, 12х12м	шт.	1
2	Гимнастические маты 2 X 1 м	шт.	6
3	Стенка гимнастическая	шт.	1
4	Перекладина гимнастическая	шт.	2
5	Перекладина для подтягивания навесная	шт.	4
6	Канат для перетягивания	шт.	1
7	Канат для лазанья	шт.	1
8	Тренажёры для ОФП	шт.	5
9	Гантели переменной массы	компл.	3
10	Палки гимнастические	шт.	15
11	Скакалки	шт.	15
12	Мячи набивные массой 1, 2, 3 кг.	шт.	20
13	Манекен тренировочный	шт.	2
14	Мяч баскетбольный	шт.	2
15	Мяч футбольный	шт.	2
16	Секундомеры	шт.	2
17	Свисток судейский	шт.	2
18	Весы	шт.	1

### 2.3. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Необходимым условием реализации программы является наличие методической литературы, интернет - ресурсов по самбо.

Интерактивные учебные пособия:

- 1) Куринной И. Самбо для профессионалов, техника борьбы стоя. Мультимедийное учебное пособие для ПК, ООО «SFP International LTD», Москва 2003-2005 гг.;
- 2) Куринной И. Самбо для профессионалов, техника борьбы лёжа. Мультимедийное учебное пособие для ПК, ООО «SFP International LTD», Москва 2003-2005 гг.;
- 3) Куринной И. Самбо для профессионалов, физическая подготовка борца. Мультимедийное учебное пособие для ПК, ООО «SFP International LTD», Москва 2003-2005 гг.;
- 4) Гончаров А. В. Уроки самбо. Учись побеждать красиво. Техника бросков в стойке. Издание на 2 DVD, «Компания ПРАВИЛЬНОЕ КИНО», 2009 г.
- 5) "Биография самбо". Фильм. Компания MMG по заказу Всероссийской федерации самбо и Федерации самбо Москвы.

2. Электронные ресурсы:

1. Официальный сайт Всероссийской федерации самбо <http://www.sambo.ru/>;
2. Сайт "Всё о самбо" <http://www.allaboutsambo.ru/>

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

НА 2024-2025 УЧ.Г.

Учитель: Андреев А.В.

Класс: первый год обучения (2 класс)

Предмет: Самбо

Запланировано: 34

№	Количество часов	Количество часов			Дата изучения по плану	Дата изучения по факту
		все го	контрольные работы	практические работы		
1	ТБ и профилактика травматизма на занятиях Самбо. ОФП.	1				
2	Кувырки вперёд.	1				
3	Кувырки назад. Перекаты на голове.	1				
4	Кувырки вперёд, назад. Перекаты на голове.	1				
5	Колесо, ходьба на руках.	1				
6	Перекат через плечо.	1				
7	Перекат через плечо.	1				
8	Изучение техники само страховки.	1				
9	Падение вперёд.	1				
10	Падение вперёд.	1				
11	Падение назад.	1				
12	Падение назад.	1				
13	Падение на бок.	1				
14	Падение на бок.	1				
15	Падение вперёд, падение назад и на бок через партнёра.	1				
16	Падение вперёд, падение назад и на бок через партнёра.	1				
17	Падение на спину и на бок, кувырком вперёд, держась за руку партнёра.	1				
18	Захваты.	1				
19	Захваты.	1				
20	Выведение из равновесия.	1				
21	Выведение из равновесия.	1				
22	Передвижения.	1				
23	Захваты. Выведение из равновесия. Передвижения.	1				
24	Задняя подножка.	1				
25	Задняя подножка.	1				
26	Передняя подножка	1				
27	Передняя подножка	1				
28	Подсечка.	1				

29	Подсечка.	1				
30	Удержание сбоку	1				
31	Уходы от удержания сбоку: поворачиваясь на живот.	1				
32	Переворачивание партнера, стоящего в упоре на руках и коленях захватом рук сбоку.	1				
33	Освобождение от обхватов туловища спереди и сзади, от захватов за руки, за одежду.	1				
34	Футбол. Эстафеты.	1				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ.		34				

**Учитель: Андреев А.В.**

**Класс: второй год обучения (3 класс)**

**Предмет: Самбо**

**Запланировано: 34**

№	Количество часов	Количество часов			Дата изучения по плану	Дата изучения по факту
		все го	контрольные работы	практические работы		
1	ТБ и профилактика травматизма на занятиях Самбо. ОФП.	1				
2	Кувырок вперед, кувырок назад, кувырок через плечо.	1				
3	Кувырок через препятствие в длину.	1				
4	Кувырок через препятствие в высоту.	1				
5	Колесо, ходьба на руках.	1				
6	Изучение техники само страховки.	1				
7	Падение вперед. Падение назад.	1				
8	Падение вперед, падение назад и на бок через партнёра, стоящего на коленях и предплечьях.	1				
9	Падение вперед, падение назад и на бок через партнёра, стоящего на и четвереньках.	1				
10	Падение на спину и на бок, кувырком вперед, держась за руку партнёра.	1				
11	Перекат через плечо.	1				
12	Захваты. Выведение из равновесия. Передвижения.	1				
13	Захваты. Выведение из равновесия. Передвижения.	1				

14	Задняя подножка.	1				
15	Задняя подножка.	1				
16	Передняя подножка	1				
17	Передняя подножка	1				
18	Подсечка.	1				
19	Подсечка.	1				
20	Бросок через бедро.	1				
21	Бросок через бедро.	1				
22	Бросок через бедро.	1				
23	Удержание сбоку	1				
24	Уходы от удержания сбоку: поворачиваясь на живот.	1				
25	Учебные схватки.	1				
26	Удержание поперек: с захватом дальней руки из-под шеи.	1				
27	Уходы от удержания поперек.	1				
28	Учебные схватки на выполнение изученного удержания.	1				
29	Переворачивание партнера, стоящего в упоре на руках и коленях захватом рук сбоку.	1				
30	Переворачивание партнера, стоящего в упоре на руках и коленях рычагом.	1				
31	Комбинирование переворачивания с удержанием сбоку, поперёк.	1				
32	Активные и пассивные защиты от переворачивания.	1				
33	Освобождение от обхватов туловища спереди и сзади, от захватов за руки, за одежду.	1				
34	Футбол, баскетбол.	1				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ.		34				

Учитель: Андреев А.В.

Класс: четвёртый год обучения (4 класс)

Предмет: Самбо

Запланировано: 34

№	Количество часов	Количество часов			Дата изучения по плану	Дата изучения по факту
		все го	контрольные работы	практические работы		
1	ТБ и профилактика травматизма на занятиях Самбо. ОФП.	1				
2	Стойки, передвижения и захваты самбиста.	1				
3	Приемы самостраховки.	1				
4	Приемы самостраховки.	1				
5	Упражнения для удержаний. Выседы попеременно в одну и в другую сторону прыжком.	1				
6	Упражнения для подножек. Выпады в сторону, то же в движении, прыжком.	1				
7	Упражнения для бросков захватом ног. Движения, имитирующие собирание грибов.	1				
8	Упражнения для подсечки. Встречные махи руками и ногой.	1				
9	Подсечки по мячу (набивному, теннисному) лежащему, падающему, катящемуся по полу.	1				
10	Удержание сбоку. Уходы от удержания сбоку.	1				
11	Удержание со стороны головы. Уходы от удержания со стороны головы.	1				
12	Учебные схватки на выполнение изученного удержания.	1				
13	Выведение из равновесия партнера, рывком.	1				
14	Выведение из равновесия партнера, стоящего на коленях скручиванием.	1				
15	Выведение из равновесия партнера, в приседе толчком.	1				
16	Выведение из равновесия партнера, стоящего на одном колене рывком.	1				
17	Выведение из равновесия партнера, стоящего на одном колене скручиванием.	1				
18	Выведение из равновесия партнера, стоящего на одном колене толчком.	1				
19	Учебные схватки на выполнение изученных выведений из равновесия.	1				
20	Бросок через бедро.	1				
21	Бросок через бедро.	1				
22	Бросок через бедро.	1				

23	Бросок через бедро с захватом пояса. Бросок через спину захватом руки на плечо.	1				
24	Бросок захватом одноименной голени изнутри.	1				
25	Бросок захватом разноименной голени снаружи.	1				
26	Бросок захватом ног разводя в стороны.	1				
27	Активные и пассивные защиты от изученных бросков.	1				
28	Подсечки (по набивному мячу)	1				
29	Боковая подсечка под выставленную ногу. Передняя подсечка встающему сопернику.	1				
30	Переворачивания захватом рук сбоку, рычагом, ключом.	1				
31	Рычаг локтя через бедро от удержания сбоку.	1				
32	Рычаг локтя с захватом руки между ногами.	1				
33	Учебные схватки.	1				
34	Регби с набивным мячом	1				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ.		34				

**Учитель: Андреев А.В.**

**Класс: шестой год обучения (5-8 классы)**

**Предмет: Самбо**

**Запланировано: 34**

№	Количество часов	Количество часов			Дата изучения по плану	Дата изучения по факту
		все го	контрольные работы	практические работы		
1	ТБ и профилактика травматизма на занятиях Самбо. ОФП.	1				
2	Стойки, передвижения и захваты самбиста.	1				
3	Перекаты в группировке: вперед-назад, влево-вправо, по кругу. Приемы само страховки.	1				
4	Упор грудью в набивной мяч - перемещение ног по кругу. Упражнения для выведения из равновесия.	1				
5	Выведение из равновесия. Выведение из равновесия партнера, стоящего на коленях рывком.	1				
6	Упражнения для удержаний. Выседы	1				

	попеременно в одну и в другую сторону прыжком.					
7	Задняя подножка захватом руки и туловища.	1				
8	Передняя подножка с захватом руки и туловища.	1				
9	Бросок через бедро.	1				
10	Бросок через бедро.	1				
11	Бросок через бедро.	1				
12	Удержание поперек.	1				
13	Переворачивание с захватом шеи и туловища.	1				
14	Бросок захватом ноги за подколенный сгиб.	1				
15	Бросок через спину (плечо) с колен.	1				
16	Обратный переворот подсадным бедром.	1				
17	Задняя подножка с захватом ноги наружу.	1				
18	Бросок с захватом рукава и разноименной ноги.	1				
19	Удержание сверху.	1				
20	Переворачивание с захватом руки и ноги изнутри.	1				
21	Бросок с захватом ноги за пятку.	1				
22	Задняя подножка на пятке.	1				
23	Бросок через спину (бедро) с захватом руки под плечо.	1				
24	Бросок с захватом за пятку изнутри	1				
25	Удержание сверху с зацепом ноги.	1				
26	Переворачивание рычагом.	1				
27	Переворачивание с захватом руки и ноги.	1				
28	Бросок «Мельница»	1				
29	Зацеп голенью изнутри.	1				
30	Бросок через голову захватом шеи и руки с упором голенью в живот.	1				
31	Обхват снаружи.	1				
32	Упражнения для подножек. Выпады в сторону, то же в движении, прыжком.	1				
33	Передвижение вперед с выпадами в сторону (для задней подножки). Имитация задней подножки в одну и в другую стороны.	1				
34	Упражнения для бросков захватом ног. Движения, имитирующие собирание грибов.	1				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ.		34				

## ЛИТЕРАТУРА

### Рекомендуемая литература

1. Самбо: правила соревнований [Текст] / Всероссийская федерация самбо. – М.: Советский спорт, 2016. – 128 с.
2. Самбо: справочник [Текст] – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Советский спорт, 2006. – 208
3. Самбо: примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / С.Е. Табаков, С.В. Елисеев, А.В. Конаков//. – М.: Советский спорт, 2005. – 240 с.
4. Спортивно-педагогическая адаптология борьбы самбо: методические рекомендации // С.В. Елисеев, В.Н. Селуянов, С.Е. Табаков//. – М.: ЗАО фирма «ЛИКА», 2004. – 88 с.
5. Чумаков Е.М. Сто уроков САМБО / Е.М. Чумаков; отв. ред. С.Е. Табаков//. – изд. 5-е, испр. и доп. – М.: Физкультура и спорт, 2005. – 448 с., ил.

### Дополнительная литература

1. Игуменов В.М. Спортивная борьба: учебник для студентов и учащихся факультетов (отделений) физического воспитания педагогических учебных заведений / В.М. Игуменов, Б.А. Подливаев//. – М.: Просвещение, 1993. – 240 с.
2. Рудман Д.Л. Самбо / Д.Л. Рудман//. – М.: Терра-Спорт, 2000.
3. Табаков С.Е. САМБО: Интерактивный справочник-энциклопедия. Том 4/ С.Е. Табаков //ООО «ВИПв», CD, 2008.

