

Министерство образования и науки Самарской области  
Юго – Западное управление министерства образования и науки  
Самарской области  
Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Самарской области средняя общеобразовательная школа №3 г.о. Чапаевск  
Самарской области  
Структурное подразделение «ДЮСШ №2»

Рассмотрено и рекомендовано  
на заседании педагогического совета  
ГБОУ СОШ №3 г.о. Чапаевск  
Протокол № 4 от 27. 08. 2020 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
«ПЕРВЫЕ ШАГИ В САМБО»

Возраст обучающихся: 7-9 лет

Срок реализации: 1 года

Разработчик: Воробьев О.Н.  
тренер - преподаватель

г. Чапаевск

2020 год

## Пояснительная записка

В основу данной программы положены следующие нормативные документы, регламентирующие деятельность в сфере дополнительного образования:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Приказ Министерства просвещения РФ от 09 ноября 2018 года №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014 N 41 «Об утверждении СанПин 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;

- Концепция развития дополнительного образования в РФ (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 №1726-Р);

- Приказ министерства образования и науки Самарской области от 20.08.2019 г. №262-од «Об утверждении персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Самарской области на основе персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, направленных письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 №09-3242;

- Методические рекомендации по разработке дополнительных общеобразовательных программ (приложение к письму министерства образования и науки Самарской области от 03.09.2015 №МО-16-09-01/826-ТУ).

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.

Программа предназначена для детей 7 – 9 лет.

Срок реализации программы – 1 год

**Направленность образовательной программы :**

на содействие улучшению здоровья обучающихся и на этой основе обеспечения нормального физического развития растущего организма и разностороннюю физическую подготовленность.

**Актуальность программы** в том, что она 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. Единоборство не только учит самозащите, а также способствует формированию твердого характера, стойкости и выносливости. Самбо является занятием, которое помогает вырабатывать самодисциплину. С помощью единоборства формируется внутренняя нравственная опора, сильная личная позиция, которая сказывается в достижении поставленных перед собой целей. Самбо в России является не только разновидностью спортивного единоборства, борьба самбо подразумевает целую систему, с помощью которой можно воспитывать и развивать морально-волевые качества, патриотизм и гражданственность.

Актуальность программы «Первые шаги в самбо» определяется востребованностью со стороны государства, детей и их родителей на занятия физкультурно-спортивной направленности в области единоборств.

**Новизна программы** в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. А также уделяет внимание вопросам воспитания здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека.

Количество учебных часов, запланированных на весь период обучения и необходимых для освоения программы - 3.5 часа в неделю, 126 часов в год.

**Целью** программы является привлечение детей к регулярным занятиям физической культурой, формирование физически крепких, с развитием физических и духовных сил, средством которого является самбо.

### **Задачи программы**

*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»;
- содействие развитию психомоторных функций и формирование 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».

*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 модуля 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 (общая физическая, специальная, техническая, тактическая и психологическая подготовки, мастер-классы, соревновательная деятельность и др.)

*В результате изучения данной программы обучающиеся получают возможность формирования:*

*Личностных результатов:*

- мотивация вести здоровый образ жизни;
- настойчивость в достижении цели, терпение и упорство;
- уважительное отношение к окружающим;
- самоконтроль;
- навыки бесконфликтного общения и культура поведения;
- ценные личностные качества: порядочность, ответственность, толерантность.

*Метапредметные:*

- развитие конструктивного мышления и сообразительности, внимания, памяти, моральноволевых качеств, координации движений, личной активности, общей физической выносливости, умения работать в команде.

*Предметные:*

- знание правил техники безопасности в спортивном зале, истории самбо, правил здорового образа жизни, требований спортивного режима и гигиены, классификации в спортивной борьбе;
- умение выполнять комплекс общефизических упражнений и упражнений специальной физической подготовки, использовать технические и тактические приемы самбо.

*Планируемые результаты.*

Обучающийся должен знать:

- историю развития, традиции национального вида спорта самбо;
- специальную базовую терминологию самбо;
- основные гигиенические требования на занятиях самбо;
- основные правила техники безопасности при падениях и непредвиденных жизненных обстоятельствах;
- основные понятия о физической культуре, как одном из эффективных средств всестороннего гармонического развития личности, сохранения и укрепления здоровья;
- базовые сведения о строении и функциях организма и основных ее системах;
- профилактические меры по предупреждению травматизма и заболеваний;

- методы самоконтроля и саморегуляции психического и физического состояния;

Обучающийся должен уметь:

- качественно выполнять упражнения, предусмотренные программой;
- показывать и объяснять технику страховки и само страховки;
- взаимодействовать с партнером;
- применять полученные на занятиях знания и умения в соревновательной деятельности;
- презентовать изученные технические приёмы и действия для пропаганды вида спорта самбо (показательные выступления);

Обучающийся должен владеть следующими устойчивыми навыками:

- организованности и дисциплинированности;
- самообладания и самоконтроля;
- этического поведения спортсмена - самбиста;
- ведения здорового и безопасного образа жизни;

*Данная Программа способствует формированию ключевых компетенций обучающихся в различных сферах деятельности:*

- планирование режима дня, правильное распределение физической нагрузки, составление сбалансированного рациона питания, регулирование двигательной активности и отдыха;
- самостоятельное выполнение требований личной гигиены и соблюдение правил техники безопасности как на занятиях самбо и физической культуры в целом, так и в повседневной жизни;
- владение техниками восстановления работоспособности в различных режимах физической и психологической нагрузки, а также методами закаливания организма и приемами укрепления и сохранения здоровья;
- готовность к социальной адаптации, взаимопомощи и взаимоподдержке;
- готовность к самоанализу действий и проецированию результативности;
- самоорганизация своего свободного времени, досуга, активного отдыха, пропагандирующего здоровый образ жизни;
- соблюдение основ профилактики простудных и социальных заболеваний, бытового травматизма и безопасного поведения;

Учебный материал программы учитывает специфику вида спорта, возрастные особенности занимающихся.

Программа «Первые шаги в самбо» состоит из 3-х модулей «Ознакомительный», «Начальный», «Основной».

**Отдельные цели** программы определены в каждом отдельном модуле программы.

## Учебный план «Первые шаги в самбо»

№ п/ п	Наименование модуля	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	«Ознакомительный»	42	4	38
2.	«Начальный»	42	4	38
3.	«Основной»	42	4	38
	Итого	126	12	114

### **1. Модуль «Ознакомительный» (42 часов).**

Реализация этого модуля направлена на создание представления об избранном виде деятельности, приобретения первичных навыков борьбы самбо.

Осуществление обучения детей по данному модулю дает им возможность познакомиться с борьбой самбо, получить первичные представления о двигательных действиях используемых в борьбе, упражнениях при развитии физических качеств необходимых борцу.

Модуль разработан с учетом возможностей обучающихся для развития физических качеств и способностей, что позволяет реализовать потребности обучающихся в избранном виде спортивной деятельности, удовлетворить индивидуальные потребности в двигательной активности.

Цель: создание условий для формирования интереса к двигательной активности. Ознакомить обучающихся с борьбой самбо. Развитие первичных навыков.

Задачи:

- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом;
- организация досуга средствами физической культуры;
- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, профессионального самоопределения;
- привитие навыков гигиены и самоконтроля;
- приобретение необходимых теоретических знаний;
- овладение основными техническими приемами борьбы самбо;

### **Учебно-тематический план модуля «Ознакомительный»**

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Знакомство с избранным видом спортивной	10	2	8	Лекции, наблюдение, беседа,

	деятельности				анкетирование
2	Подвижные игры, акробатические упражнения, упражнения на растягивание	12		12	Наблюдение, беседа
	Общая физическая подготовка	10	2	8	Выполнение контрольных упражнений
	Специальная физическая подготовка	5		5	
	Техническая подготовка	3		3	
	Итоговое задание по освоению модуля программы	2		2	Диагностика навыков, зачёты, контрольные нормативы
	<b>ИТОГО:</b>	<b>42</b>	<b>4</b>	<b>38</b>	

В результате освоения данного модуля программы у обучающихся создается представление об избранном виде спорта. Формируются двигательные действия необходимые для овладения борьбы самбо.

## **2. Модуль «Начальный» (42 часов)**

Реализация этого модуля направлена на формирование и развитие начальных навыков, применяемых в борьбе самбо.

Осуществление обучения детей по данному модулю дает им возможность осваивать двигательные действия, используемые в самбо.

Модуль разработан с учетом возможностей обучающихся для развития физических качеств и способностей, что позволяет реализовать потребности обучающихся в избранном виде спортивной деятельности, удовлетворить индивидуальные потребности в двигательной активности.

Цель: создание условий для формирования интереса к двигательной активности. Ознакомить обучающихся с борьбой и её основными приёмами. Развитие физических качеств необходимых в борьбе самбо.

Задачи:

- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом;



- организация досуга средствами физической культуры;
- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, профессионального самоопределения;
- привитие навыков гигиены и самоконтроля;
- приобретение необходимых теоретических знаний;
- овладение основными двигательными качествами и умениями.

**Учебно-тематический план модуля «Начальный»**

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
	Знакомство с избранным видом	5	2	3	Лекции, наблюдение

1.	спортивной деятельности				беседа, анкетирование
2.	Подвижные и спортивные игры, акробатические упражнения, упражнения на растягивание	10		10	Наблюдение, беседа
3.	ОФП	15	2	13	Выполнение контрольных упражнения
4.	СФП	5		5	Выполнение контрольных упражнения
5.	Техническая подготовка	5		5	Наблюдение, беседа, выполнение контрольных упражнения
6.	Итоговое занятие по освоению модуля программы	2		2	Диагностика навыков, зачеты, контрольные нормативы
	<b>ИТОГО:</b>	42	4	38	

В результате освоения данного модуля программы у обучающихся сформировано представление о борьбе самбо. Первичные навыки упражнений

дзюдо. Формируются и развиваются двигательные действия необходимые для борьбы самбо.

### 3. Модуль «Основной» (42 часов)

Реализация этого модуля направлена на формирование, развитие и закрепление двигательных умений применяемые в самбо.

Осуществление обучения детей по данному модулю дает им возможность освоить и применять на практике двигательные действия, используемые в борьбе, гимнастические и акробатические упражнения.

Модуль разработан с учетом индивидуальных возможностей обучающихся для развития физических качеств и способностей, что позволяет реализовать потребности обучающихся в избранном виде спортивной деятельности, удовлетворить потребности в двигательной активности.

Цель: создание условий для формирования интереса к двигательной активности. Ознакомить обучающихся с борьбой самбо. Развитие навыков борьбы. Формирование физических и личностных качеств.

Задачи:

- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом;
- организация досуга средствами физической культуры;
- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, профессионального самоопределения;
- привитие навыков гигиены и самоконтроля;
- приобретение необходимых теоретических знаний;
- овладение основными двигательными качествами и умениями.

#### Учебно – тематический план модуля «Основной»

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Знакомство с избранным видом спортивной деятельности	4	2	2	Лекции, наблюдение, беседа, анкетирование
2	Подвижные игры, акробатические упражнения, упражнения на растягивание	10		10	Наблюдение, беседа
	Общая физическая подготовка	10	2	8	Выполнение контрольных упражнений

Специальная физическая подготовка	8		5	
Техническая подготовка	5	1	4	
Итоговое задание по освоению модуля программы и итогу программы	2		2	Диагностика навыков, зачёты, контрольные нормативы
<b>ИТОГО:</b>	<b>42</b>	<b>4</b>	<b>38</b>	

В результате освоения данного модуля программы у обучающихся создано представление о борьбе самбо и упражнениях применяемых в данном виде спорта. Овладение первичными навыками борьбы. Сформированы и продолжают развиваться двигательные действия необходимые для самбо.

### **Содержание Программного материала**

#### *Теоретическая подготовка*

п/п	Тема	Содержание
1	Физическая культура и спорт	Физическая культура как часть общей культуры общества. Основные элементы физической культуры. Спорт - составная часть физической культуры, средство и метод физического воспитания. История физической культуры и спорта.
2	Правила техники безопасности и предупреждение травматизма	Соблюдение правил техники безопасности при проведении занятий. Понятие о травмах и их причинах. Проведение инструктажа о правилах поведения для учащихся во время занятий, правила поведения в быту; ПДД; правила поведения в случае возникновения ЧС.
3	Краткий обзор развития самбо	История создания самбо. Борьба - старейший вид спорта. Виды и характер борьбы у народов нашей страны. Выдающиеся спортсмены в этом виде спорта. Самбо как форма проявления силы, ловкости, как способ формирования навыков самозащиты. Правомерность применения приемов самбо, понятие о необходимой обороне.
4	Общие понятия о гигиене	Гигиена одежды и обуви. Гигиена мест проживания и занятий (воздух, температура, влажность, освещение и вентиляция). Первая помощь при травмах.

### *Общая физическая подготовка*

- Строевые упражнения
- Строевые приемы. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Отставить!», «Вольно!», «Разойдись!», «По порядку - рассчитайсь!», «На первый-второй - рассчитайсь!» и др.
- Повороты на месте: направо, налево, кругом, пол-оборота.
- Понятия: «строевая стойка», «стойка ноги врозь», «основная стойка», «колонна», «шеренга», «фронт», «тыл», «интервал», «дистанция».
- Построение в колонну по одному (по два, по три), в одну шеренгу (две, три, четыре).
- Перестроения: из одной шеренги в две и обратно, из шеренги уступом, из шеренги в захождении отделений плечом.
- Передвижения. Строевой шаг, походный (обычный) шаг. Движение бегом. Перемена направления фронта захождением плечом. Движение в обход, по диагонали, противходом, змейкой, по кругу.
- Размыкание и смыкание: приставным шагом, от направляющего, от середины (вправо, влево). Размыкание в колоннах по направляющим.
- Рапорт дежурного.
- Разминка самбиста. Разминка в движении по ковру. Варианты ходьбы, бега, прыжков.
- Общие подготовительные координационные и развивающие упражнения
- Ходьба. Обычная, спиной вперед, боком, на носках, на пятках, в полуприседе, спортивная
- Бег. На короткие дистанции из различных стартовых положений, на средние, длинные дистанции, назад, боком, с подниманием ног, касаясь пятками ягодиц, с поворотом, с ускорениями.
- Прыжки. В длину, в высоту, с места, с разбега, на одной и двух ногах, вперед, назад, в стороны, боком с вращениями.
- Переползания. Вперед, назад, на животе вперед-назад, в стороны, боком, на руках в положении лежа на спине, ногами вперед, назад, лежа на боку, сидя в положении руки перед грудью с помощью ног.
- Упражнения без предметов. Сгибание, разгибание, отведение, приведение, вращение руки вперед и вверх, вращение вперед и внутрь, круговые упражнения в лучезапястных, локтевых, плечевых, голеностопных, коленных, тазобедренных суставах, наклоны туловища вперед, назад, в сторону, повороты головы и туловища.
- Упражнения с предметами. Скалками, гирями, гантелями, мячами.

- Акробатические упражнения. Кувырки вперед и назад, кувырки назад с выходом в стойку на руках, кувырок - полет в длину, в высоту, через препятствие, кувырок из исходного положения основная стойка, одна нога впереди, кувырок через левое (правое) плечо; кувырок, скрестив ноги; кувырок из стойки на голове и руках, из стойки на руках; перевороты вперед, боком; подъем разгибом из положения лежа на спине, сальто вперед с разбега.

#### *Специальная физическая подготовка*

• Упражнения для развития специальных физических качеств

Сила: выполнение бросков, удержаний, болевых приемов с более тяжелыми партнерами, передвижение с партнером на правом (левом) бедре шагом, бегом (для освоения бросков через бедро).

Быстрота: проведение поединков с партнерами легкими по весу, выполнение бросков на скорость за 5 с., за 10 с.

Выносливость: проведение поединков, выполнение бросков, удержаний, болевых приемов

длительное время (3 - 5 мин.).

Гибкость: выполнение бросков с максимальной амплитудой.

Ловкость: выполнение ранее изученных бросков, используя движения соперника, борьба на одной ноге, входы в броски подворотами.

#### *Технико-тактическая подготовка*

• Основы техники:

Основные положения борцов, захваты, передвижения по ковру и способы подготовки приемов. Стойки: правая, левая, фронтальная, низкая и высокая.

Дистанции: вне захвата, дальняя, средняя, ближняя и вплотную.

Захваты: рук, ног, шеи, корпуса, за рукава, отвороты, пояс, проймы и т.п.

Передвижение по ковру во время схватки: вперед, назад, в сторону.

Способы подготовки приемов: сбивание на одну ногу, сбивание на носки, осаживание на одну ногу, осаживание на обе ноги, заведение, рывок, толчок, кружение противника, вызов сопротивления. Борьба лёжа. Положения: высокая "скамейка", низкая "скамейка", лежа на животе, лежа на спине. Захваты: руки, ноги, шеи, корпуса, одежды.

*Броски в основном ногами:*

- подножки;

- подсечки;

- подхваты;

- подсады;

- ножницы.

*Броски в основном туловищем:*

- бросок через спину;

- бросок через бедро;
- бросок прогибом.

*Болевые приёмы:*

- на руки: рычаги, узлы, ущемления;
- на ноги: рычаги, узлы, ущемления, растяжения.

### *Подвижные игры*

Подвижные игры имеют огромное значение, так как представляют собой незаменимое средство получения ребёнком знаний и представлений об окружающем мире. Также они влияют на развитие мышления, смекалки, сноровки, ловкости, морально-волевых качеств. Подвижные игры укрепляют физическое здоровье, обучают жизненным ситуациям, помогают ребёнку получить правильное развитие.

«Гонка мячей», «Салки», «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Вызывай смену», «Встречная эстафета с мячом», «Борьба за мяч», «Катающаяся мишень».

### ***Критерии и способы определения результативности и формы подведения итогов***

Педагогом применяются следующие виды контроля: *вводный, текущий, итоговый*.

*Вводный (предварительный) контроль* - для определения начальной подготовленности учащегося, который проводится на первых занятиях. Данный контроль может проводиться в *форме* анкетирования детей и родителей и тестирования по общей физической подготовке

*Текущий контроль* проводится для определения уровня усвоения содержания программы после изучения каждого модульного раздела.

*Формы контроля:* наблюдение, индивидуальные задания, зачеты, участие в соревнованиях.

*Итоговый контроль* диагностирование уровня качества образованности и развития, обучающихся в соответствии с поставленной целью, т.е. анализ знаний, умений и навыков на итоговом занятии.

*Итоговое занятие* проводится после окончания каждого модуля обучения ***в форме*** обычного занятия, зачета, сдачи нормативов, участие в соревнованиях различного уровня.

*Способы определения результативности:*

- тестирование по общей и специальной физической подготовке;
- тестирование физиометрических показателей:

- выступление на соревнованиях;

*Нормативы общей физической и специальной физической подготовки*

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 30 м	Бег 30 м
Координация	10 кувырков вперед	10 кувырков вперед
Выносливость	Подтягивание на перекладине	Подтягивание на низкой перекладине
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами (касание пола пальцами рук)	
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа

	Подъем туловища лежа на полу	Подъем туловища лежа на полу
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	Прыжок в длину с места

СФП	
Контрольные упражнения	
1	Забегания, стоя на «мосту».
2	Подвороты спиной за 180 секунд.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ,

**используемой для составления программы:**

1. С.Е. Табаков, С.В. Елисеев, А.В. Конаков Примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ,

- специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва - М.: Советский спорт, 2013г. - 240 с.
2. Малков А.Л. Авторская образовательная программа по борьбе самбо.- Ярославль, 2010г.- 155 с.
  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. Журнал Самбо «Один на один» - Федерация самбо Нижегородской области, 2011г.
  5. Борьба самбо Финальные соревнования, — М.: «Советский спорт», 2012г.
  6. Г.С. Туманян Спортивная борьба: отбор и планирование - М.: Физкультура и спорт, 2014г.
  7. Кулик Н.Г. Совершенствование работоспособности борцов-самбистов: учебное пособие.- М: Анита Пресс, 2013г.- 160 с.
  8. Самбо: правила соревнований [Текст] / Всероссийская федерация самбо. - М.: Советский спорт, 2016. - 128 с.



Календарный учебный график реализации дополнительной  
общеобразовательной общеразвивающей программы самбо  
«Первые шаги в самбо» на 2020 – 2021 учебный год

Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
01.09.2020	31.05.2021	36	126	2 или 3 раза в неделю