

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
КУВШИНОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №1

СОГЛАСОВАНО

На педагогическом совете

Приказ № 105 от « 24 » августа 2021



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МОУ КСОШ №1

В.А.Захарян

Приказ № 105 от « 24 » августа 2021

**Дополнительная образовательная общеразвивающая программа
«Самбо»**

(направление: физкультурно-спортивное,

возраст обучающихся: 11-17 лет;

Срок реализации 1 год)

Педагог дополнительного образования

Куров Д.И.

2021 – 2022уч.год

I. Пояснительная записка.

Физическая культура является одним из видов культуры человека и общества, в основании которого лежит двигательная (физкультурная) деятельность. Ее цель заключается в целенаправленном развитии и совершенствовании духовных и природных сил человека, она есть одновременно и условие, и результат формирования физической культуры личности. Учебный предмет «Физическая культура» должна осуществлять «пропаганду и обучение навыками здорового образа жизни», развивать духовно-волевые и физические способности ребенка с целью формирования гармонической личности.

Данная авторская программа отражает специфику предмета физической культуры как учебной дисциплины, направленной на воспитание высоконравственных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья.

Умения и навыки, формируемые у учащихся в процессе реализации данной программы, способствуют и поддержанию здорового образа жизни всего общества.

Цель программы: разработать систему включения технических элементов и приемов борьбы самбо в структуру учебного предмета «Физическая культура» в общеобразовательной школе с целью увеличения двигательной активности учащихся и повышения эффективности занятий физической культурой.

Программа разработана в соответствии с Федеральными законами:

- «Об образовании в Российской Федерации» от 01.09.2013 г. № 273-ФЗ;

- «О физической культуре и спорта в Российской Федерации» от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ, и следующих нормативных документов:

- постановлением Главного государственного врача Российской Федерации от 29.12.2010 г. № 189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»;

- приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 28.12.2010 г. № 2106 «Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников»;

- приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.08.2010 г. № 889 «О внесении изменений в федеральный базисный план и примерные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования»;

- письмом Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации, Министерства образования и науки Российской Федерации от 13.09.2010 г. № ЮН-02 09 / 4912 от 07.09.2010 г. № ИК- 1374/19 «О методических указаниях по использованию спортивных объектов в качестве межшкольных центров для проведения школьных уроков физической культуры и внешкольной спортивной работы»;

- письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 08.10.2010 г. № ИК 1494/19 «О введении третьего часа физической культуры».

В структуре программы выделяются следующие разделы:

- пояснительная записка,
- общая характеристика учебного предмета,
- определение места учебного предмета в учебном плане,
- содержание учебного предмета и материально-техническое обеспечение образовательного процесса,

- осуществляемого по курсу «Физическая культура».

Программа ориентирована: на втором этапе (средняя школа), на физическую подготовку учащихся; на третьем этапе (старшая школа), на всестороннее развитие личности школьника.

Программа предполагает решение следующих задач:

- реализовать принципы вариативности и сообразности, обосновывающие планирования учебного материала с учетом индивидуальности учащегося и его физические возможности и способности;
- разработать системный подход к использованию техник и методики борьбы самбо в структуре учебного предмета «Физической культуре» в общеобразовательной школе;
- освоение теории, формирование двигательных умений и навыков в борьбе самбо;
- воспитание в учащихся, морально-волевых качеств и чувство коллективизма;
- укрепление здоровья школьника, усиление оздоровительного эффекта в результате исполнения технических действий борьбы самбо в качестве физических упражнений.

Новизна данной программы определяется тем, что предложенные методики прошли многолетнюю апробацию на занятиях в спортивной и образовательной школе и ВУЗе. Многолетний опыт спортивной и преподавательской деятельности автора позволил ему обобщить результаты использования технических элементов и приемов борьбы самбо в качестве физкультурных упражнений, доступных каждому школьнику, развивающих не только навыки самообороны и защиты других, но и укрепляющих душевное и физическое здоровье юных граждан.

Программа позволяет системно развивать физические способности учащихся и разнообразные качества их личности, образуя преемственность методики обучения от 1 класса до 11 класса. Это обеспечивает ценность и актуальность программы и возможность ее широкого практического применения в общеобразовательных школах. Предложенная в программе система обучения навыкам борьбы самбо способствует совершенствованию методик образовательной деятельности учителей физической культуры общеобразовательных школ.

Педагогическая целесообразность программы.

Предоставить помощь учащимся, раскрыть свои физические способности, укрепить здоровье воспитать морально-волевые качества, получить некоторые навыки самообороны.

II. Общая характеристика учебного предмета.

Рабочая программа по «Физической культуре 5-11 классов предусматривает в каждом классе 72 часа.

III. Описание места учебного предмета в учебном плане.

Согласно федеральному проекту «Самбо в школу», в федеральный учебный план курса «Физическая культура» уроки борьбы самбо могут включаться с 1-го по 11-й класс по 3 часа в неделю.

IV. Содержание учебного предмета.

5 класс

Броски

1. Бросок через бедро с захватом пояса.
2. Бросок через ногу скручиванием под оставленную ногу.
3. Бросок с захватом двух ног.
4. Бросок с захватом за пятку.
5. Зацеп изнутри.

Удержание

1. Удержание поперек .

Переворачивание

1. Переворачивание с захватом шеи и туловища.

6 класс

Броски

1. Бросок захватом ноги за подколенный сгиб.
2. Бросок через спину (плечо) с колен .
3. Обратный переворот подсадным бедром.
4. Задняя подножка с захватом ноги наружу.
5. Бросок с захватом рукава и разноименной ноги.

Удержание

1. Удержание сверху.

Переворачивание

1. Переворачивание с захватом руки и ноги изнутри .

7 класс

Броски

1. Бросок с захватом ноги за пятку.
2. Задняя подножка на пятке.
3. Бросок через спину (бедро) с захватом руки под плечо.
4. Бросок с захватом за пятку изнутри.

Удержание

1. Удержание сверху с зацепом ноги.

Переворачивание

1. Переворачивание рычагом.
2. Переворачивание с захватом руки и ноги.

8 класс

Броски

1. Подхват бедром под две ноги.
2. Подхват изнутри под одну ногу.
3. Бросок через ногу вперед скручиванием под выставленную ногу.
4. Бросок с выведением из равновесия вперед.
5. Отхват в падении с захватом руки под плечо.

Удержание

1. Удержание с захватом ноги и шеи.

Болевые приемы

1. Рычаг локтя с захватом руки между ногами .
2. Перегибание локтя через бедро.
3. Рычаг локтя с захватом руки между ногами с кувырком вперед.

9 класс

Броски

1. Обвив.
2. Подхват изнутри в падении с захватом руки под плечо.
3. Подхват бедром в падении с захватом руки под плечо.
4. Бросок через голову с подседом голенью и захватом пояса сверху.
5. Бросок через голову с обратным захватом туловища сверху.

Удержание

1. Удержание со стороны плеча с захватом шеи.

Болевые приемы

- Узел ноги ногой на ступню в положении сверху.
- Узел руками.
- Перегибание локтя сверху при помощи плеча.

Игры на ковре.

Игры в атакующие захваты. Такие игры характеризуются остротой единоборства и являются эффективным средством обучения. Игры в атакующие захваты направлены для способов решения задач соревновательной схватки. Число этих игр зависит от разнообразия захватов, используемых в виде задания. В играх проявляется позиционное противодействия соперников в спортивных видах борьбы, очень близкое по своему содержанию противоборствах в соревновательных схватках. Игры атакующие захваты должны в сочетании с играми в касания и блокирующие захваты должны побуждать ученика к творческому подходу на урокам борьбы.

Игры в теснения. Эти игры проводятся на ограниченной площади борцовского ковра. Победа присуждается тому, кто заставит соперника выйти за пределы обозначенной черты (границы). Игры в теснения приучают именно к теснению, для того чтобы парализовать действия соперника и

вынудить его к отступлению. В предупреждении конфликтов в этих играх несомненную пользу оказывают строгое и объективное судейство.

Подвижные игры.

В подвижных играх и в эстафетах применяются освоенные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости.

Контрольные нормативы

№	Нормативы	5 - 6 класс	«5»	«4»	«3»
1	Бег 30 метров (сек).	м	6.0	6.2	6.4
		д	6.2	6.4	6.6
2	Шпагат, гимнастический мост, наклон.	м	+	+	+
		д	+	+	+
3	Челночный бег 3x10 м (сек)	м	9.6	9.8	10.0
		д	9.8	10.0	10.2
4	Прыжок в длину с места (см)	м	145	135	125
		д	135	125	115
5	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	м	16	15	14
		д	13	10	8
6	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз 1/мин)	м	38	36	32
		д	40	38	36
7	Подтягивание на в/ перекладине на н/перекладине	м	3	2	1
		д	12	10	8
№	Нормативы	7- 8-класс	«5»	«4»	«3»
1	Бег 30 метров (сек).	м	5,6	5.7	5.8
		д	5,7	5.8	5.9
2	Шпагат, борцовский мост	м	+	+	+
		д	+	+	+
3	Челночный бег 3x10м (сек)	м	9.7	9.9	10.0
		д	9.8	10.0	10.2
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	м	18	17	16

		д	15	13	11
5	Прыжок в длину с места (см)	м	165	155	145
		д	155	145	135
6	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	м	40	38	36
		д	42	40	38
7	Подтягивание на в/ перекладине на н/перекладине	м	5	4	3
		д	16	14	12
№	Нормативы	9 класс	«5»	«4»	«3»
1	Бег 30 метров (сек).	м	5,2	5.4	5.6
		д	5,6	5.7	5.8
2	Бег на 800 метров	м	5.25	5.35	5.45
		д	6.00	6.05	6.15
3	Челночный бег 3x10м (сек)	м	7.5	7.7	7.9
		д	7.6	7.8	8.0
4	Подтягивание на в/ перекладине на н/перекладине	м	5	4	3
		д	17	16	15
5	Подтягивание на в/ перекладине на н/перекладине-20с	м	4	3	2
		д	12	10	8
6	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	м	20	18	16
		д	16	14	12
7	Прыжок в длину с места (см)	м	170	165	160
		д	160	155	150
8	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	м	42	40	38
		д	44	42	40
9	Шпагат, борцовский мост	м	+	+	+
		д	+	+	+

Проведение соревнований.

1. Форма

- Куртка и трусы (цвет красный и синий). *Приложение1*
- Обувь (самбистки. Желательно красные и синие).
- Пояс завязывается простым узлом .

2. Гигиена борцов.

- Костюм школьника должен быть чистым, сухим, без неприятного запаха.

3. Ковер соревнований.

- Ковер для самбо должен быть размером от 10 x10 до 12 x12 метров.
- Рабочая площадь ковра, на котором происходят схватки борцов, представляет собой круг диаметром от 6 до 9 метров. Ширина зоны безопасности (остальной части ковра) должна быть не менее 2,5 метров в любой точке круга.
- Ковер, изготовленный из синтетического материала, должен быть гладким и иметь толщину не менее 5 сантиметров.
- Если ковер состоит из нескольких матов, то необходимо плотно их сдвинуть и прочно скрепить. В местах соединения не должно быть впадин и выступов.
- Центр ковра обозначается окружностью диаметром 1 метр, ширина линии границы которой должна составлять 10 сантиметров.
- Граница ковра (его рабочей площади) должна быть четко обозначена линией (или зоной пассивности). Ширина линии границы ковра должна составлять не менее 10 сантиметров. Эта линия (или зона) входит в рабочую площадь ковра.
- Вся поверхность ковра застилается покрывалом из прочной мягкой материи или синтетического материала без грубых швов. Покрывало туго натягивается и прочно закрепляется.
- Для предохранения от ушибов вокруг ковра без зазоров укладывается и скрепляется с ним мягкая дорожка (или маты типа гимнастических) шириной не менее 1 метра, толщиной не менее 5 сантиметров и не более толщины ковра.
- Во избежание возможных травм вокруг ковра на расстоянии 2-х метров не должно быть посторонних предметов. Зрители должны находиться не ближе 3-х метров от ковра.

4. Оборудование.

У каждого ковра должны быть:

- стол и три стула;
- секундомер (шахматные часы);
- микрофон.

4. Возрастные и весовые категории борцов.

Подростки (11-12 лет) и юн 30,32, 35, 38, 41, 45, 49, 53, 57, 62, 67, +67 кг.

Младший возраст (13–14 лет) дев 26, 28, 30, 32, 34, 36, 38, 41, 45, 49, 53, +53.

Средний возраст (15–16 лет)

- юн 40,42, 45, 48, 51, 55, 59, 63, 68, 73, 78, +78 кг.
- дев 36, 38, 40, 42, 45, 48, 51, 55, 59, 65, 70, +70 кг.

Старший возраст (17-18 лет)

- юн 48, 52, 56, 60, 65, 70, 75, 81, 87, +87 кг.
- дев 40, 44, 48, 52, 56, 60, 65, 70, 75, +75 кг.

5. Продолжительность схватки.

- Подростки и младший возраст 2 минуты чистого времени.
- Средний и старший 3 минуты чистого времени.

6. Результаты схватки.

Атакуемый борец	Исходное положение атакуемого борца			
	Атакующий борец проводит прием из положения стоя		Атакующий борец проводит прием из положения на коленях или руках	
	Без падения	С падением	Без падения	С падением
на спину	чистый бросок	4 балла	2 балла	1 балл
на бок	4 балла	2 балла	1 балл	-
на грудь на живот на ягодицы на поясницу на плечо	2 балла	1 балл	-	-

За чистый бросок атакующему борцу дается оценка: как чистая победа.

За болевой прием начиная с 8 класса атакующему борцу дается оценка: как чистая победа.

Удержание: 15 сек – 4 балла; 8 сек – 2 балла; менее 8 сек – Активность.

Предупреждение: первое – 1 бал; второе – 2 балла; третье – чистая победа в результате снятия противника со схватки.

Приложение 1.

7. Таблица составления пар (по олимпийской системе). [Приложение 2.](#)

8. Таблица составление пар (по круговому способу). [Приложение 3.](#)

Распределение программного материала для 10-11-х классов.

Разделы программы	10 класс	11 класс
I часть – 136 ч.		
Знания о физической культуре	3 ч.	3 ч.
Способы физкультурной деятельности.	3 ч.	3 ч.
Физическое совершенствование – 124 ч.	62 ч.	62 ч.
1. Физкультурно оздоровительная деятельность – 4 часа.	2 ч.	2 ч.
2. Спортивно-оздоровительная деятельность – 120 ч	60	60

Спортивная борьба самбо		
Физическая подготовка:		
- общая	18	18
- специальная	16	16
- техника-тактическая подготовка	16	16
- игры на ковре	10	10
II часть – 68 ч.	34	34
Подвижные игры с элементами спорта:		
- подвижные игры на основе гимнастики	11	11
- подвижные игры на основе легкой атлетике	11	11
- подвижные игры на основе акробатики	12	12
Итого: 204	102	102

Содержание курса знаний о физической культуре.

№	Название темы	Краткое содержание темы
1	Основы техники и тактики борьбы самбо	Основные понятия технических действий: передвижения, захваты, разновидностей удержаний, болевых приемов и бросков.
2	Общая и специальная подготовка борца.	Укрепление здоровья и всестороннее развития школьника на основе применения общеподготовительных и специальных упражнений.
3	Правила соревнований по борьбе самбо.	Цели, задачи и значение соревнований. Виды соревнований. Организация соревнований. Участники соревнований, их права и обязанности. Запрещенные приемы. Возрастные группы и весовые категории.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности.

Самостоятельные занятия.

- Составлять индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности.
- Планы конспекты индивидуальных занятий.

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.

- Учащийся должен определять уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности, определять дозировку физической нагрузки и направленность воздействия физических упражнений.

Соревнования.

- Организация и проведения соревнований в младших классов.
- Судейство соревнований по борьбе самбо.

Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность.

- Оздоровительные формы занятий до школы, в режиме дня после занятий и во время учебной недели.
- Индивидуальные комплексы Общеразвивающих, подготовительных имитационных упражнений.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Предлагаемые учащимся для изучения и совершенствования приемы борьбы самбо.

10 класс

Броски.

- Бросок через грудь.
- «Ножницы».
- Переворот.
- Бросок через голову с упором стопы.
- «Мельница».
- Задняя подножка с колена.

Удержание.

- Обратное удержание сбоку.

Болевые приемы.

- Ущемление ахиллесова сухожилия.
- Узел поперек.
- Рычаг локтя через предплечье.

11 класс

Броски.

- Бросок через грудь вращением с обхватом туловища сзади.
- Бросок через спину вращением с захватом руки через плечо «Вертушка».

Болевые приемы.

- Рычаг колена.
- Ущемление икроножной мышцы.
- Рычаг локтя из стойки.
- Узел ноги ногой на колено из положения, лежа на спине.
- Рычаг локтя с захватом головы и руки ногами.
- Рычаг локтя внутрь с захватом руки подмышку.

Контрольные нормативы

№	Нормативы	10 - 11 класс	«5»	«4»	«3»
1	Бег 30 метров (сек).	м	5.0	5.2	5.4
		д	5.2	5.4	5.6
2	Бег 60 метров (сек).	м	9.1	9.3	9.5
		д	9.3	9.5	9.7
3	Бег 1500 м	м	7.00	7.30	8.00
		д	7.30	8.00	8.30
4	Подтягивание на в/ перекладине на н/перекладине	м	8	6	5
		д	15	12	10
5	Челночный бег 3x10 м (сек)	м	7.3	7.5	7.7
		д	7.5	7.7	7.9
6	Прыжок в длину с места (см)	м	175	170	165
		д	170	165	160
7	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	м	22	20	18
		д	18	16	14
8	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз 1/мин)	м	42	40	38
		д	43	41	39
9	Забегание вокруг головы 3 раза (влево, вправо). Перемах с переднего на задний 5 раз.	м	+	+	+
		д	+	+	+
10	Вставание на мост из стойки 5 раз (с).	м	15	17	19
		д	17	18	19

Игры на ковре.

Игры в дебюты.

Игры в дебюты формируют навыки решения задач по началу поединка школьника самбиста. Многообразие этих игр создается за счет положения борцов, исходных захватов, различных дистанций между борцами. Цель игры - по сигналу учителя быстро занять выгодное положение по отношению к своему сопернику; коснуться заранее обусловленной части тела; или вытеснить за пределы рабочей площади поединка; или осуществить обусловленный захват; или выполнить какое либо техническое действие. При проведении этих игр учитель сможет не только оценить качество освоенности игр касания, теснения, атакующих и блокирующих захватов, но и конкретизировать задачи последующих уроков.

Подвижные игры.

В подвижных играх и в эстафетах можно использовать игровые задания с элементами технических действий из раздела гимнастики, акробатики и легкой атлетики для развития физических качеств.

Оценка учащихся по физической культуре.

1. Знание

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, беседы, заполнение тестовых карточек.

Оценка:

- «5» - учащийся отвечает на материал; правильно, кратко и логично его излагает.
- «4» - ответ имеет небольшие неточности и ошибки в ответе.
- «3» - имеются пробелы в знании теоретического материала.

2. Техника владения двигательными умениями и навыками.

Оценка:

- «5»-техническое действие или отдельный его элемент выполнены правильно, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно в надлежащем темпе.
- «4»- при выполнении технического действия имеются небольшие ошибки.
- «3»- техническое действие или отдельный его элемент выполнены нечетко, в медленном темпе и с ошибками.

При суммирования ответов из раздела знания, техника владения двигательными умениями и навыками и контрольных нормативов выставляется общая оценка.

V. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса,осуществляемого по курсу «Физическая культура».

Для уроков борьбы в школе к физкультурному оборудованию предъявляются следующие требования:

- а) гигиенические,
- б) эстетические.

Гигиенические требования - чистый и светлый зал, в нем всегда проводится уборка.

Эстетические требования – верхняя часть стен побелены, а нижняя часть стен, окна и двери борцовского зала покрашены в цвета, которые не раздражают учащихся и приятно преподавателю проводить уроки физкультуры по борьбе самбо.

Техника безопасности.

Требования техники безопасности к борцовскому залу: зал должен быть оборудован пожарной сигнализацией; иметь два выхода; оснащен огнетушителем: стены в борцовском зале должны быть обложены борцовскими матами.

В зависимости от условий школы, уроки можно проводить в школьных залах, так и в приспособленных помещений для борьбы.

Приложение 4.

Учебно-методический комплект.

№	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Примечание
1. Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)		
1.1	Стандарт основного общего образования по физической культуре.	Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно-методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала).
1.2	Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура 1-4 классы, 5-9 классы, 10-11 классы.	
1.3	Рабочие программы по физической культуре. Рабочая программа «Физическая культура. 1-4 классы» на основе авторской программы «Физическая культура» Б.Б.Егорова, Ю.Е.Пересадиной (Образовательная система «Школа 2100»). Примерная основная образовательная программа. Книга 2. Программы отдельных предметов, курсов для начальной школы. Москва. «Баласс» 2011 год).	
1.4	<p>Учебники и пособия, которые входят в предметную линию учебников</p> <p>1. Физическая культура. 5-7 классы. Под редакции М.Я.Виленского. Учебник для образовательных учреждений. В.И.Лях. А.А.Зданевич. Физическая культура. 8-9 классы. Под общей редакцией В.И.Лях. Учебник для образовательных учреждений.</p> <p>2. М.Я.Виленский. В.Т.Чичикин Физическая культура. 5-7 классы. Пособие для учителей на сайте издательства «Просвещение».</p> <p>3. В.И.Лях. А.А.Зданевич. Физическая культура. 10-11 классы. Базовый уровень на сайте издательства «Просвещение».</p> <p>4. Тестовый контроль 5-9 классы (серия «Текущий контроль»). Г.А. Колодницкий,</p>	<p>Учебники рекомендованные Министерством образования и науки Российской Федерации, входят в библиотечный фонд.</p> <p>Методические пособия и тестовый контроль к учебникам входит в библиотечный фонд.</p>

	В.С.Кузницов, М.В.Маслов.	
1.5	Учебная, научная, научно-популярная литература по физической культуре и спорта, олимпийскому движению.	В составе библиотечного фонда.
1.6	Методические издания по физической культуре для учителей	Методические пособия и рекомендации, журнал « Физическая культура в школе».
1.7	Федеральный закон « О физической культуре и спорта»	В составе библиотечного фонда.
2. Демонстрационные учебные пособия		
2.1	Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности.	
2.2	Плакаты методические	Комплекты плакатов по методике обучения двигательным действиям в борьбе самбо. Комплексы общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений.

Литература.

1. Е.Я. Гаткин «Самбо для начинающих» Москва. Издательство АСТ. 2005
2. И.М. Коротков Подвижные игры детей .Москва Издательство «Советская Россия» 1987
3. Комплексная программа по физической культуре. Авторы: В.И. Лях, А.А. Зданович.
4. Пранцишкус Эигминас «Учитесь самбо» Издательство Вильнюсского университета. 1980
5. Спортивная борьба. Ежегодник. Москва. «ФиС» 1976, 1977, 1982, 1983, 1984.
6. Т. Иваи, Т. Кавамура, С.Канэко «Дзюдо» Москва. ФиС . 1980
- 7.Туманян Г.С. «Спортивная борьба» Учебное пособие. Москва.»ФиС» 1985.

Используемые интернет-сайты.

1. www.mon.gov.ru -Министерство образования и науки Российской Федерации.
2. www.minsport.gov.ru- Министерство спорта Российской Федерации.
3. <http://sambo.ru/>
4. <http://zdd1september.ru/>- газета “Здоровье детей”.
5. <https://spo.1sept.ru/>- газета “Спорт в школе”
6. Сайт www.youtube.com Уроки Самбо. Гончаров.