

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЕМ АДМИНИСТРАЦИИ  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ БЕЛОРЕЧЕНСКИЙ РАЙОН

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 26  
ИМЕНИ П.С.ГОРЛОВА СТАНИЦЫ ПШЕХСКОЙ МУНИЦИПАЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ БЕЛОРЕЧЕНСКИЙ РАЙОН

ПРИНЯТА  
решением Педагогического  
совета МБОУ СОШ 26  
Протокол от 31.08.2023 № 1



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
«СИНИЙ ПОЯС» (самбо)

**Уровень программы:** базовый уровень

**Срок реализации программы:** 3 года – 378 ч., 1 год - 126 ч., 2 год - 126 ч.,  
3 год - 126 ч.

**Возрастная категория:** от 7 до 17 лет

**Форма обучения:** очная, возможна дистанционная

**Вид программы:** модифицированная

**Программа реализуется** на бюджетной основе

**Способ организации образовательной деятельности:** однопрофильная

**ID-номер Программы в Навигаторе:** 12992

**Педагог, реализующий программу:**  
Зулуфов И.Н.,  
педагог дополнительного образования.

**Автор-составитель:**  
Зулуфов И.Н.,  
педагог дополнительного образования.

ст. Пшехская, 2023 г

## Содержание

№ п/п	Название раздела	Нумерация страниц
1.	Паспорт программы.	3
2.	Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы.	4
3.	Пояснительная записка.	4
4.	1.2. Цели и задачи программы.	6
5.	1.3. Содержание программы.	7
6.	1.4. Планируемые результаты.	15
7.	Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий.	15
8.	2.1. Календарный учебный график.	15
9.	2.2. Условия реализации программы.	15
10.	2.3. Формы аттестации.	17
11.	2.4. Оценочные материалы.	17
12.	2.5. Список литературы.	18

### Паспорт программы

Название ОП	«Синий пояс» (самбо)
Направленность ОП	Физкультурно-спортивная
Актуальность ОП	Расширяет возможности в развитии способностей детей, стимулирует их деятельность в области физкультуры и спорта, а также дает практические навыки
Цель программы	Содействовать физическому развитию детей, создавать оптимальные организационно-педагогические условия для самовыражения, самоопределения ребенка
Предмет обучения	Приобретение знаний о самбо, применение знаний на практике
Педагог дополнительного образования	Зулуфов Ислам Ниятович
Срок реализации ОП	378 часов
Возраст обучающихся	7-17 лет
Год разработки	2021
Новизна ОП	Финалом ее освоения является индивидуальная практическая работа. При этом содержание выбранной работы обязательно повторяет и закрепляет у обучающихся изученный материал. Такая структура программы дает возможность реализовать метод практического проектирования. А приобретенные теоретические практические знания можно реализовать на соревнованиях.
Форма проведения занятий	Групповая с индивидуальным подходом
Режим занятий	по 1 часу 3 раза в неделю
Форма организации итоговых занятий	Соревнования
Количество учащихся в группах	15 чел.
Форма детского объединения	Группа

## **Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы**

### **1.1. Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Синий пояс» (самбо) (далее Программа) предназначена для работы педагогов дополнительного образования муниципального бюджетного образовательного учреждения средняя общеобразовательная школа №26 имени П.С.Горлова муниципального образования Белореченский район (далее ОО).

В условиях дополнительного образования дети могут развивать физический потенциал, удовлетворять индивидуальные потребности, а также готовиться к освоению профессии, что дает больше шансов достичь успехов в будущем.

Интерес значительной части подростков к спорту как способу организации окружающего пространства приводит к необходимости в разработке данной программы.

Модифицированная программа «Синий пояс» (самбо) соответствует основной цели образования в России, направленной на развитие физических способностей обучающихся, их самостоятельности, инициативы, стремления к самосовершенствованию.

Настоящая Программа, предполагает начальный уровень освоения знаний и практических навыков. Данная программа составлена в соответствии с нормативно-правовыми документами, регламентирующими задачи, содержания и формы организации педагогического процесса в дополнительном образовании:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (Далее - ФЗ № 273).
2. Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р (Далее - Концепция).
3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
4. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».
5. Краевые методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, 2016 год.
6. Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых», утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 08.09.2015 года № 613-н

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно на занятии. Необходимо ознакомить учащихся с ТБ на занятии, познакомить с историей происхождения самбо, правилами борьбы, его развития в России и за рубежом, известными самбистами, правилами личной и общественной гигиены, спортивной дисциплины. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной форме.

Официальным днём рождения самбо, родина которого - Советский Союз, считается 16 ноября 1938 года. Тогда вышел приказ Всесоюзного комитета по делам физкультуры и спорта, в котором самбо признавалось "чрезвычайно ценным по своему многообразию техники и оборонному значению" видом спорта. Название "самбо" произошло в результате соединения первых трех букв слова "сам(озащита)" с начальными буквами слов "б(ез) о(ружия)".

К занятиям допускаются дети при предъявлении медицинской справки о состоянии здоровья. На первом занятии тренеру необходимо провести инструктаж по ТБ на занятии. В спортивном зале и на спортивной площадке должны быть созданы условия, обеспечивающие охрану жизни и здоровья детей. Помещение, в котором проводится занятие, должно быть чистым, светлым, хорошо проветриваемым; освещенность должна соответствовать установленным санитарно-гигиеническим нормам. Запрещается перенос детьми тяжестей весом более 2-2,5 кг (для ребенка старшего дошкольного возраста).

Категорически запрещается привлекать детей к труду, представляющему угрозу инфицирования (уборка зала). Преподаватель должен соблюдать требования к оборудованию и материалам. Оборудование, которым пользуются дети, должно по своим размерам соответствовать их возрастным показателям. В пользование детям даются только исправные и безопасные предметы. Запрещается использование в работе оборудования и инструментов, предназначенных для взрослых. Все оборудование и инструменты должны быть аккуратно, удобно и рационально размещены, содержаться в чистом, исправном состоянии. Все колющие, режущие предметы должны храниться в недоступном для детей месте.

**Направленность программы – физкультурно-спортивная.**

Предназначена для обучения борьбе самбо детей и подростков 7-17 лет. Программа создана для привлечения подростков к занятиям спортом, укрепления их здоровья, совершенствования физических способностей детей. В ходе реализации программы решаются задачи укрепления здоровья, развития форм и функций организма подростков; усвоения теоретических и методических основ самбо, овладения двигательной культурой самбо, навыками противоборства с противником, включая подготовку к соревнованиям; воспитания нравственных, волевых и физических качеств воспитанников.

**Актуальность программы.** Возросший интерес к самбо, как виду спорта, потребность общества, а именно детей в Белореченском районе, в

активных занятиях спортом. Обучение в школе увеличивает нагрузку на организм ребенка. Дети меньше двигаются, больше сидят, вследствие чего возникает дефицит мышечной активности, и увеличиваются статические напряжения. Активный двигательный режим, создаваемый во время занятий физическими упражнениями, стимулирует рост и развитие организма, укрепляет его в целом.

**Новизна Программы** состоит в том, что в ней предложен принцип обучения по целевому ориентиру и уровню сложности.

#### **Педагогическая целесообразность**

Программа даёт обучающемуся возможность активного практического погружения в сферу освоения процесса тренировок. Создаётся активная мотивирующая образовательная среда для формирования познавательного интереса учащегося и обеспечения овладения им основами техники самбо, элементами тактики, правилами борьбы, что позволит в дальнейшем сделать осознанный выбор в направлении своего дополнительного образования.

#### **Отличительные особенности**

Программы от уже существующей - «Дополнительной образовательной общеразвивающей программы «Самбо», утвержденной от 01.09.2017 года в том, что она реализуется как программа базового уровня, следующего за ознакомительным, ориентирует детей к переходу на дополнительную

#### **Адресат Программы**

На обучение принимаются мальчики и девочки от 7 до 18 лет, без предъявления к уровню образования, не имеющие медицинских противопоказаний.

#### **Уровень Программы, объем и сроки её реализации**

Уровень программы - базовый. Режим занятий – срок обучения – 42 недель, общее количество часов - 126 часов в год (при занятиях 3 часа в неделю). Продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в академических часах (40 мин).

#### **Формы работы с обучающимися**

Занятия проводятся по группам, наполняемостью от 15 человек; группы могут быть разновозрастные и разновозрастные. Состав группы – постоянный, группы сменного состава (в зависимости от смены в общеобразовательной школе). Занятия групповые. Содержание занятий - теоретические и практические занятия. Занятия проводятся на спортивных площадках, в спортзале, согласно расписанию.

### **1.2. Цель Программы**

Формирование у обучающихся интереса, устойчивой мотивации к занятиям спортом.

#### **Задачи:**

#### **Обучающие:**

- развитие - освоение базовых знаний, умений, навыков по виду борьбы самбо;

- обучение владению техническими навыками;
- выявление уровня его общих и специальных способностей;

**Развивающие:**

- развитие деловых качеств, таких как самостоятельность, ответственность;
- развитие объемного, пространственного, логического мышления;
- создание комфортных условий для последующего выявления предпочтений и выбора вида деятельности в дополнительном образовании.

**Воспитательные:**

- формирование ответственности, аккуратности, терпения, предприимчивости, патриотизма, чувства долга.
- связь воспитания с реальной жизнью и трудом;
- воспитание в коллективе;
- единство требований и воспитательных воздействий со стороны всех взрослых, контактирующих с занимающимся;
- сочетание требовательности с уважением к личности учащегося;
- учёт индивидуальных особенностей каждого;
- систематичность и непрерывность воспитательного процесса;
- единство слова и дела в жизни спортивной группы;
- сплочённость коллектива, его ориентацию на спортивные и нравственные идеалы

### 1.3. Содержание Программы

#### Учебный план первого года обучения

№ п/п	Название раздела темы	Количество часов			Формы аттестации /контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка	14	14	-	Опрос, беседа
2	Общая физическая подготовка	24	4	20	Педагогическое наблюдение
3	Специальная физическая подготовка	30	5	25	Педагогическое наблюдение
4	Технико-тактическая подготовка	42	12	30	Педагогическое наблюдение
5	Подвижные и спортивные игры	16	0	16	Педагогическое наблюдение
Всего часов		126	35	91	

## Содержание учебно-тематического плана первого года обучения

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
	<b>Теоретическая подготовка</b>	14	14	-
1	Инструкция по технике безопасности на занятии	-	2	-
1.1	Характеристика, возникновение и развитие борьбы самбо	-	2	-
1.2	История развития самбо в России и за рубежом.		2	-
1.3	Правила самбо	-	4	-
1.4	Краткая история развития борьбы самбо	-	2	-
1.5	Гигиенические требования к занимающимся и местам занятий: Общее понятие о гигиене. Личная гигиена. Гигиена водных процедур. Гигиена сна.	-	2	-
<b>2. ОФП (общая физическая подготовка)</b>		24	4	20
2	Строевые упражнения на месте и в движении: выполнение команд, перестроения, размыкания и смыкания.	-	1	4
2.1	ОРУ без предметов (повороты, наклоны, сгибания и разгибания, махи). Разминка самбиста	-	-	4
2.2	Стретчинг	-	1	4
2.3	Акробатические упражнения (кувырки, стойки)	-	1	4
2.4	Упражнения с партнером. Упражнения в различных положениях: в стойке, в партере, лежа, на мосту и др. Упражнения для разви-	-	1	4

	тия силы: поднимание, наклоны, повороты, приседания, ходьба, бег, переползание, отжимание в упоре лежа, отжимание лежа на спине, в положении на «борцовском мосту».			
<b>Специальная физическая подготовка</b>		30	5	25
3	Падение с опорой на руки.	-	1	5
3.1	Падение с опорой на ноги.	-	1	5
3.2	Упражнения для выведения из равновесия.	-	1	5
3.3	Упражнения для бросков захватом ног (ноги).	-	1	5
3.4	Упражнения для удержаний.		1	5
<b>Технико-тактическая подготовка</b>		42	12	30
4	Основные положения борцов, захваты, передвижения по ковру и способы подготовки приемов.	-	2	5
4.1	Стойки: правая, левая, фронтальная, низкая и высокая.	-	2	5
4.2	Дистанции: вне захвата, дальняя, средняя, ближняя и вплотную.	-	2	5
4.3	Захваты: рук, ног, шеи, корпуса, за рукава, отвороты, пояс, проймы и т.п.	-	2	5
4.4	Передвижение по ковру во время схватки: вперед, назад, в сторону.	-	2	5
4.5	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.	-	2	5
<b>Подвижные и спортивные игры</b>		16	-	16

5	Эстафеты с применением баскетбольного, набивного мячей.	-	-	4
5.1	Футбол	-	-	4
5.2	Баскетбол	-	-	4
5.3	Эстафеты с элементами акробатики	-	-	4
<b>ИТОГО:</b>		126 ч		

### Учебный план второго года обучения

№ п/п	Название раздела темы	Количество часов			Формы аттестации /контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка	14	14	-	Опрос, беседа
2	Общая физическая подготовка	24	4	20	Педагогическое наблюдение
3	Специальная физическая подготовка	30	5	25	Педагогическое наблюдение
4	Технико-тактическая подготовка	42	12	30	Педагогическое наблюдение
5	Подвижные и спортивные игры	16	0	16	Педагогическое наблюдение
Всего часов		126	35	91	

### Содержание учебно-тематического плана второго года обучения

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
	<b>Теоретическая подготовка</b>	14	14	-

1	Инструкция по технике безопасности на занятии	-	2	-
1.1	Соблюдение формы одежды. Тест по технике безопасности.	-	2	-
1.2	История развития самбо в России и за рубежом.		2	-
1.3	Правила самбо	-	4	-
1.4	Выдающиеся спортсмены России	-	2	-
1.5	Успехи российских борцов на международной арене	-	2	-
<b>2. ОФП (общая физическая подготовка)</b>		24	4	20
2	Упражнения с гимнастической палкой.	-	1	4
2.1	Упражнения на гимнастической стенке: прыжки, лазание, соскоки.	-	-	4
2.2	Стретчинг	-	1	4
2.3	Упражнения с мячом (набивным, теннисным и др.).	-	1	4
2.4	Упражнения со скакалкой	-	1	4
<b>Специальная физическая подготовка</b>		30	5	25
3	Падение с приземлением на колени	-	1	5
3.1	Падение с опорой на ноги.	-	1	5
3.2	Падение с приземлением на голову	-	1	5
3.3	Падение с приземлением на туловище.	-	1	5
3.4	Упражнения для подножек.		1	5
<b>Технико-тактическая подготовка</b>		42	12	30
4	Техника борьбы лежа	-	2	5

4.1	Техника борьбы стоя	-	2	5
4.2	Техника борьбы лежа(переворачивание)	-	2	5
4.3	Техника удержания: сбоку, со стороны плеча, поперек, со стороны ног и т.д.	-	2	5
4.4	Болевые приёмы: рычаг, перегибание, узел.	-	2	5
4.5	Техника самостраховки	-	2	5
<b>Подвижные и спортивные игры</b>		16	-	16
5	Эстафеты с применением баскетбольного, набивного мячей.	-	-	4
5.1	«Ручной мяч»	-	-	4
5.2	«Вышибалы»	-	-	4
5.3	Эстафеты с элементами акробатики	-	-	4
<b>ИТОГО:</b>		126 ч		

### Учебный план третьего года обучения

№ п/п	Название раздела темы	Количество часов			Формы аттестации /контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка	14	14	-	Опрос, беседа
2	Общая физическая подготовка	24	4	20	Педагогическое наблюдение
3	Специальная физическая подготовка	30	5	25	Педагогическое наблюдение
4	Технико-тактическая подготовка	42	12	30	Педагогическое наблюдение

5	Подвижные и спортивные игры	16	0	16	Педагогическое наблюдение
Всего часов		126	35	91	

### Содержание учебно-тематического плана третьего года обучения

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
<b>Теоретическая подготовка</b>		14	14	-
1	Инструкция по технике безопасности на занятии	-	2	-
1.1	Соблюдение формы одежды. Тест по технике безопасности.	-	2	-
1.2	Выступление российских спортсменов на Олимпиадах.	-	2	-
1.3	Гимн, флаг России для страны и для спортсмена	-	4	-
1.4	Правила самбо	-	2	-
1.5	Успехи российских борцов на международной арене	-	2	-
<b>2. ОФП (общая физическая подготовка)</b>		24	4	20
2	Упражнения для развития быстроты: бег 30-100 м; челночный бег 3*10, 3*9	-	1	4
2.1	Упражнения на развитие силы: поднимание, наклоны, повороты, приседания, ходьба, бег, переползание, отжимание в упоре лежа, отжимание лежа на спине, в положении на "борцовском мосту"	-	-	4
2.2	Стретчинг	-	1	4
2.3	Упражнения с предметами. Скалками, гириями, гантелями, мячами.	-	1	4

2.4	Упражнения с партнером. Упражнения в различных положениях: в стойке, в партере, лежа, на мосту и др. Упражнения для развития силы: поднимание, наклоны, повороты, приседания, ходьба, бег, переползание, отжимание в упоре лежа, отжимание лежа на спине, в положении на «борцовском мосту».	-	1	4
<b>, Специальная физическая подготовка</b>		30	5	25
3	Падение на спину и живот	-	1	5
3.1	Упражнения для подножек и подсечки	-	1	5
3.2	Упражнения для зацепов и	-	1	5
3.3	Упражнения для бросков через спину, через голову	-	1	5
3.4	Упражнения для бросков прогибом; Упражнения для удержаний		1	5
<b>Технико-тактическая подготовка</b>		42	12	30
4	Техника переворачиваний с захватами	-	2	5
4.1	Техника борьбы стоя	-	2	5
4.2	Техника борьбы лежа(переворачивание)	-	2	5
4.3	Техника удержания: сбоку, со стороны плеча, поперек, со стороны ног и т.д.	-	2	5
4.4	Техника освобождения от удушения	-	2	5
4.5	Техника самостраховки	-	2	5
<b>Подвижные и спортивные игры</b>		16	-	16

5	Футбол	-	-	4
5.1	«Ручной мяч»	-	-	4
5.2	«Петушиный бой»	-	-	4
5.3	«Всадники»	-	-	4
<b>ИТОГО:</b>		126 ч		

#### **1.4. Планируемые результаты**

- наличие у ребенка к концу обучения общих представлений о виде спорта «Футбол», знаний в области физической культуры и спорта, гигиене;
- появление у обучающегося углубленного интереса к занятиям спортом, расширение спектра знаний, умений и навыков;
- появление у учащегося интереса продолжить обучение по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим, либо предпрофессиональным программам.

## **Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий**

### **2.1. Календарный учебный график**

№ п/п	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Продолжительность каникул	Окончание учебных периодов/этапов
1	42	84	56	31.12.2021 г. 31.08.2022 г.

## 2.2. Условия реализации программы

**Материально-техническое обеспечение** – занятия проводятся в спортивном зале или спортивных площадках

Для освоения Программы необходимо оборудование и спортивный и инвентарь:

п/п	Наименование Единица измерения	Количество изделий
<b>Основное оборудование</b>		
	Ковер татами	1
<b>Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь</b>		
	Маты борцовские	36
	Скакалка гимнастическая	15
	гантели	10
	Борцовки, самбовка красная или синяя (куртка и шорты) , пояс (приобретается учащимися самостоятельно)	По количеству занимающихся
	Сменная обувь (шлепанцы)	По количеству занимающихся
	футболка (белого цвета, для женщин)	По количеству занимающихся

### **Кадровое обеспечение**

Наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования без предъявления требований к стажу работы по специальности, обладать профессиональными знаниями в предметной области, знать специфику ОДО.

### **Методическое обеспечение**

Указанные разделы программы взаимосвязаны и реализуются поэтапно с учетом возрастных, половых особенностей, физического развития и функциональных возможностей организма. В реализации Программы предусматривается самостоятельный подбор необходимого материала по соблюдению правил безопасности и теоретической подготовке, упражнений и средств по общей, специальной физической и интегральной подготовке для всех групп. При всем этом необходимо соблюдать дифференцированный подход к возрасту и подготовленности обучающихся.

### **Методические материалы**

Методы обучения - словесный, наглядный практический; объяснительно-иллюстративный, игровой.

Методы воспитания - убеждение, поощрение.

Технология группового обучения.

Формы организации – групповые теоретические и практические занятия, участие в соревнованиях и иных мероприятиях.

## **Особенности организации образовательного процесса**

Организация учебно-тренировочного процесса начинается с комплектации групп в августе месяце. Прием детей на обучение по Программе ведется с допуском врача.

Общее количество групп регламентируется планом комплектования и набором. Педагог дополнительного образования ОО может осуществлять набор на Программу несколько групп. Планирование обязательно предусматривает непрерывность и последовательность всей спортивной работы. В основе планирования лежат принципы:

- перспективности, когда при составлении учебных планов учитываются задачи на длительный период;

- преемственности, когда предусматриваются мероприятия, направленные на закрепление и дальнейшее развитие достигнутого;

- научности, когда используются новые методические разработки и передовой опыт тренеров-практиков.

### **2.3. Формы аттестации**

Организация внутришкольных турниров, участие в соревнованиях и товарищеских матчах, проведение тестирования уровня физических качеств и специальных умений и навыков, педагогическое наблюдение и анализ документации.

### **2.4. Оценочные материалы**

Цель итогового контроля определение изменения в показателях развития личности обучающихся, его творческих способностей. Определение результатов обучения. Ориентирование обучающихся на дальнейшее обучение. Формы контроля: соревнования, турнир, тестирование, блиц-опрос, итоговое занятие.

### **2.5. Список литературы**

*Для педагога*

1. Борьба самбо: Справочник / Автор-составитель Е. М. Чумаков -М.: Физкультура и спорт, 1985.
2. Индивидуальное планирование тренировки борца-самбиста: Методические рекомендации / Подготовлены С.Ф. Ионовым и Е.М. Чумаковым. - М.: Комитет по ФК и С при СМ СССР, 1986.
3. Международные правила по борьбе самбо. Калининград: Янтарный сказ, 1999.
4. Новиков Н.А., Старшинов В. И. Информационное обеспечение диалоговой автоматизированной обучающей системы для борьбы самбо: Учеб. пособие. - М.: МИФИ, 1985.

*Для обучающихся*

1. Рудман Д. Л. Самбо. Техника борьбы лежа. Нападение. -М.: ФиС, 1982.  
Рудман Д. Л. Самбо. Техника борьбы лежа. Защита. -М.: ФиС, 1983.  
Харлампиев А. А. Система самбо. Боевое искусство. - М.: Советский спорт, 1995.

2. Чумаков Е. М. Сто уроков САМБО / Под редакцией С. Е. Табакова. -  
Изд. 5-е, испр. и доп. - М.: Физкультура и спорт, 2002.  
Чумаков Е.М. Тактика борца-самбиста.-М.: Физкультура и спорт, 1976.  
Чумаков Е.М. Физическая подготовка борца.-М.: РГАФК, 1996.