

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и науки Донецкой Народной Республики
Отдел образования администрации Новоазовского района
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«НОВОАЗОВСКАЯ ШКОЛА №3»
АДМИНИСТРАЦИИ НОВОАЗОВСКОГО РАЙОНА

РАССМОТРЕНО

на МО классных
руководителей

Котлярова С.С. [подпись]

Протокол №1 от 24
августа 2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности

«Физическая культура. Самбо»

для обучающихся 3 класса

Составитель: Дубова Т.В.,
учитель начальных классов.

Новоазовск 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа курса внеурочной деятельности "Самбо" на уровне начального общего образования разработана в соответствии с:

- Федеральным законом от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» в действующей редакции;
- Приказом Минпросвещения России от 18.05.2023 г. N 372 "Об утверждении федеральной образовательной программы начального общего образования" (Зарегистрировано в Минюсте России 12.07.2023 N 74229) в действующей редакции;
- Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования, утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31 мая 2021 г. N 286 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 5 июля 2021 г., регистрационный N 64100) в действующей редакции;
- Санитарными правилами и нормами СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания", утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. N 2 (зарегистрировано Министерством юстиции Российской Федерации 29 января 2021 г., регистрационный N 62296) в действующей редакции;
- Санитарными правилами СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи", утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. N 28 (зарегистрировано Министерством юстиции Российской Федерации 18 декабря 2020 г., регистрационный N 61573) в действующей редакции.

Самбо является составной частью национальной культуры нашей страны и одним из универсальных средств физического воспитания. Самбо как вид спорта и система самозащиты имеют большое оздоровительное и прикладное значение, так как отводят важнейшую роль обеспечению подлинной надежной безопасности для здоровья и жизни занимающихся. Самбо, как система, зародившаяся в нашей стране, обладает мощным воспитательным эффектом, которая базируется на истории создания и развитии самбо, героизации наших соотечественников, культуре и традициях нашего народа, его общего духа, сплоченности и стремлении к победе, что будет способствовать их патриотическому и духовному развитию.

Средства самбо способствуют гармоничному развитию и укреплению здоровья обучающихся, комплексно влияют на органы и системы растущего организма, укрепляя и повышая их функциональный уровень, а также являются важным средством профилактики травматизма.

При реализации курса "Самбо" владение различными техниками самбо обеспечивает у обучающихся воспитание всех физических качеств и развивает такие черты личности, как целеустремленность, настойчивость, самообладание, решительность, смелость, дисциплинированность, самостоятельность, приобретение эмоционального, психологического комфорта и залога безопасности жизни.

Целью изучения курса "Самбо" является обучение самбо как базовому жизненно необходимому навыку, формирование у обучающихся общечеловеческой культуры и социального самоопределения, устойчивой мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья, ведению здорового и безопасного образа жизни через занятия физической культурой и спортом с использованием средств самбо.

Задачами изучения курса "Самбо" являются:

- всестороннее гармоничное развитие обучающихся, увеличение объема их двигательной активности;
- укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей их организма, обеспечение культуры безопасного поведения средствами самбо;
- формирование жизненно важных навыков самостраховки и самозащиты и умения применять их в различных жизненных ситуациях;

- формирование общих представлений о самбо, его возможностях и значении в процессе укрепления здоровья, физическом развитии и физической подготовке обучающихся;
- обучение основам техники самбо, безопасному поведению на занятиях в спортивном зале, на открытых плоскостных сооружениях, в бытовых условиях и в критических ситуациях;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта средствами самбо с общеразвивающей и корригирующей направленностью;
- воспитание общей культуры развития личности обучающегося средствами самбо, в том числе, для самореализации и самоопределения;
- развитие положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к предмету "Физическая культура";
- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом средствами самбо;
- популяризация самбо, как вида спорта и системы Самозащиты в общеобразовательных организациях, привлечение обучающихся, проявляющих повышенный интерес и способности к занятиям самбо в школьные спортивные клубы, секции, к участию в соревнованиях;
- выявление, развитие и поддержка одаренных детей в области спорта, в частности самбо.

Место и роль курса "Самбо"

Направление внеурочной деятельности: «Спортивно-оздоровительная деятельность».

Курс "Самбо" доступен для освоения всем обучающимся, независимо от уровня их физического развития и гендерных особенностей и расширяет спектр физкультурноспортивных направлений в общеобразовательных организациях.

Специфика курса по самбо сочетается практически со всеми базовыми видами спорта (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры) и разделами "Знания о физической культуре", "Способы самостоятельной деятельности", "Физическое совершенствование".

Интеграция курса по самбо поможет обучающимся в освоении образовательных программ в рамках внеурочной деятельности, дополнительного образования, деятельности школьных спортивных клубов, подготовке обучающихся к сдаче норм ГТО и участию в спортивных соревнованиях.

Курс "Самбо" реализуется в виде дополнительных часов, выделяемых на спортивно-оздоровительную работу с обучающимися в рамках внеурочной деятельности, в объеме **33** часов в 3 классе (по 1 занятию в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ КУРСА "САМБО"

- Знания о самбо.
- История зарождения самбо в СССР.
- Основоположники самбо и их роль в зарождении самбо.
- Самбисты - Герои Великой Отечественной войны 1941 - 1945 годов.
- Разнообразие направлений самбо и их основные характеристики: спортивное самбо (женское, мужское), боевое самбо, пляжное самбо, прикладное самбо, демо самбо.
- Общие сведения о самбо и их исторические особенности (борцовский ковер самбо, экипировка спортсмена, экипировка судьи).
- Основные сведения о правилах самбо.
- Достижения отечественных самбистов на мировом уровне.
- Словарь терминов и определений по самбо.
- Игры и поединки по заданию на занятиях самбо.
- Занятия самбо как средство укрепления здоровья, закаливания организма человека и развития физических качеств.
- Режим дня при занятиях самбо. Дневник самонаблюдения самбиста.
- Правила личной гигиены во время занятий самбо. Правильное питание самбиста.
- Правила безопасного поведения при занятиях самбо в спортивном зале (в душе, раздевалке, местах общего пользования), на открытых площадках. Форма одежды для занятий самбо.
- Способы самостоятельной деятельности.
- Первые внешние признаки утомления во время занятий самбо. Способы самоконтроля за

физической нагрузкой.

Правила личной гигиены, требования к спортивной одежде (экипировке) для занятий самбо.

Режим дня юного самбиста.

Выбор и подготовка места для занятий самбо.

Правила использования спортивного инвентаря для занятий самбо.

Подбор и составление комплексов общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений для занятий самбо.

Организация и проведение подвижных игр с элементами самбо во время занятий и активного отдыха.

Тестирование уровня физической подготовленности в самбо.

Физическое совершенствование.

Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на занятиях самбо.

Упражнения на развитие физических качеств, характерных для самбо.

Комплексы упражнений, формирующие двигательные умения и навыки, а также технико-тактические действия самбиста.

Специально-подготовительные упражнения самбо.

Акробатические элементы: различные виды перекатов, кувырков и переворотов.

Приемы самостраховки: на спину перекатом, на бок перекатом, при падении вперед на руки, при падении на спину через мост, на бок кувырком через плечо. Способы страховки падений преподавателем, партнером.

Упражнения для приемов в положении лежа: удержания, переворачивания.

Упражнения для бросков: выведения из равновесия, броски захватом ноги (ног), подножки, подсечки, зацепы, через голову, подхваты, броски через бедро, через спину.

Упражнения для тактики: подвижные игры, игры-задания.

Технико-тактические основы самбо: стойки, дистанции, захваты, перемещения.

Технические действия самбо в положении стоя. Выведение из равновесия: партнера, стоящего на коленях, скручиванием, партнера в упоре присев толчком и рывком, партнера, стоящего на одном колене рывком, скручиванием, толчком.

Технические действия самбо в положении лежа. Удержания: сбоку, со стороны головы, поперек, верхом, со стороны ног. Варианты защит от удержаний. Переворачивания партнера, стоящего в упоре на коленях и руках: захватом рук сбоку, рычагом, скручиванием захватом руки и ноги (снаружи, изнутри), захватом шеи и руки с упором голенью в живот. Активные и пассивные защиты от переворачиваний. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний.

Основные способы тактической подготовки (сковывание, маневрирование, маскировка) отрабатываются в играх-заданиях и подвижных играх.

Подвижные игры, в том числе с элементами единоборств (в парах, групповые, командные, с предметами и без них), эстафеты с учетом специализации самбо.

Учебные, тренировочные и контрольные задания, игры с элементами единоборств, игры-задания, учебные схватки на выполнение изученных упражнений, участие в соревновательной деятельности.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА «САМБО»

Содержание курса "Самбо" направлено на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов обучения.

При изучении курса "Самбо" на уровне начального общего образования у обучающихся будут сформированы следующие **личностные результаты**:

□ проявление чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России через значимость самбо, подвиги самбистов в период военных действий и достижения отечественной сборной команды страны на мировых пространствах спорта;

□ проявление уважительного отношения к сверстникам, культуры общения и взаимодействия, нравственного поведения, проявление положительных качеств личности, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам, решение проблем в процессе занятий самбо;

□ ценности здорового и безопасного образа жизни, усвоение правил безопасного поведения в учебной, соревновательной, досуговой деятельности и чрезвычайных ситуациях при занятии самбо.

При изучении курса "Самбо" на уровне начального общего образования у обучающихся будут сформированы следующие **метапредметные результаты**:

□ умение самостоятельно определять цели и задачи своего обучения средствами самбо, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности в физкультурноспортивном направлении;

□ умение планировать пути достижения целей с учетом наиболее эффективных способов решения задач средствами самбо в учебной, игровой, соревновательной и досуговой деятельности, соотносить двигательные действия с планируемыми результатами в самбо, определять и корректировать способы действий в рамках предложенных условий;

□ умение владеть основами самоконтроля, самооценки, выявлять, анализировать и находить способы устранения ошибок при выполнении технических и тактических действий самбо;

□ умение организовывать совместную деятельность с учителем и сверстниками, работать индивидуально и в группе, формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение, соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета.

При изучении курса "Самбо" на уровне начального общего образования у обучающихся будут сформированы следующие **предметные результаты**:

□ понимание значения самбо как средства повышения функциональных возможностей основных систем организма и укрепления здоровья человека, а также обеспечения собственной безопасности и безопасности близких;

□ умение преодолевать чувство страха перед выполнением сложно координационных упражнений из положения "стоя";

□ умение характеризовать позиции, технические и тактические действия, относящиеся к самбо;

□ знание основных правил вида спорта самбо, правил участия в соревнованиях по самбо в учебной, тренировочной и соревновательной деятельности, этических норм участника соревнований;

□ знание и умение правильно выполнять основные технические элементы группировки, приемы самостраховки в различных вариантах, из различных исходных положений, в любую сторону;

□ выполнять технические действия самбо по образцу учителя (лучшего обучающегося), анализировать собственные действия, корректировать действия с учетом допущенных ошибок;

□ умение подбирать, составлять и осваивать самостоятельно и при участии и помощи родителей простейшие комплексы общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений для занятий самбо;

□ владение правилами поведения и требованиями безопасности при организации занятий самбо в спортивном зале, на открытых плоскостных сооружениях в различное время года;

□ умение осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой в процессе занятий самбо, применять средства восстановления организма после физической нагрузки;

□ умение демонстрировать общеразвивающие и имитационные упражнения и элементарные технические действия по самбо для повышения уровня общей физической подготовленности, развития основных физических качеств и предварительной подготовки к освоению базовых технических действий самбо;

□ умение демонстрировать элементарные навыки и элементы техники борьбы лежа, элементы техники способов защиты и уходов от удержаний, активные и пассивные способы защиты;

□ участие в соревновательной деятельности внутри школьных этапов различных соревнований, фестивалей, конкурсов по самбо;

□ знание и выполнение тестовых упражнений по физической подготовленности в самбо, участие в соревнованиях по самбо.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№п/п	Название раздела	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Основы знаний	2	https://youtu.be/E0FwGOIAS7M
2	Специально-подготовительные упражнения Самбо	7	https://www.youtube.com/watch?v=nB6MbXGJRYM
3	.Приёмы в положении лёжа.	12	https://www.youtube.com/watch?v=2C
4	Упражнения для подготовки к броскам.	6	https://www.youtube.com/watch?v=Jxf aH9r5kzU ps://youtu.be/O8IIGgl8vwo
5	Броски	6	https://www.youtube.com/watch?v=Jxf aH9r5kzU
Итого		33	

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 3 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов			Дата		Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Форма проведения занятия	Прим
		Всего	Контрольные	Практические	план	факт			
Раздел I. Основы знаний		2		2					
1.	Вводное занятие. Правила техники безопасности. Профилактика травматизма. Соблюдение формы одежды. Правила личной гигиены спортсмена.	1		1	07.09		https://youtu.be/E0FwGOIAS7M	Лекция-беседа	
2.	Система упражнений Самбо. Термины Самбо.	1		1	14.09		https://youtu.be/SHcG2KmyXC0 https://youtu.be/2CoX8CCFQJo https://youtu.be/FYDP4CEEYYo https://youtu.be/ZZ0MpOFohpU	Лекция-беседа	
Раздел II. Специально-подготовительные упражнения Самбо		7		7					
3.	Приёмы самостраховки: на спину перекатом, на бок перекатом, при падении вперед на руки, при падении на спину через мост, на бок кувырком.	1		1	21.09		https://youtu.be/O8IIGgl8vwo https://www.youtube.com/watch?v=BsP-PO0uQoQ https://www.youtube.com/watch?v=CeMpIoRgbAE	Групповая тренировка	

4.	Приёмы самостраховки: на спину перекатом, на бок перекатом, при падении вперед на руки, при падении на спину через мост, на бок кувырком.	1		1	28.09	https://i.ytimg.com/an_webp/OuEN8iAF--E/mqdefault_6s.webp?du=3000&sqp=CK3wqKcG&rs=AOn4CLCiE1VQ5cIFyZhlTgSIVNrAu5iMwA https://www.youtube.com/watch?v=P3F4SDuBrYw https://www.youtube.com/watch?v=Jxf aH9r5kzU https://www.youtube.com/watch?v=kFrdhLzOQo	Групповая тренировка	
----	---	---	--	---	-------	--	----------------------	--

5.	Упражнения для бросков: удержаний, выведения из равновесия, подножек, подсечек, бросков захватом ног.	1		1	05.10	https://www.youtube.com/watch?v=zurgbk8iqNw https://www.youtube.com/watch?v=5ot1ypCMh98	Групповая тренировка	
6.	Упражнения для бросков: удержаний, выведения из равновесия, подножек, подсечек, бросков захватом ног.	1		1	12.10	https://www.youtube.com/watch?v=xsX4rjoa1iM	Групповая тренировка	
7.	Упражнения для тактики: подвижные игры, игры-задания.	1		1	19.10		Групповая тренировка	
8.	Упражнения для тактики: подвижные игры, игры-задания.	1		1	26.10		Групповая тренировка	
9.	Упражнения для тактики: подвижные игры, игры-задания.	1		1	09.11		Соревнования	
Раздел III. Приёмы в положении лёжа.		12	1	11				

10.	Удержания: сбоку, удержания: со стороны головы, поперек, верхом.	1		1	16.11	https://youtu.be/dXcv68u3ECQ https://www.youtube.com/watch?v=ivvKxixB30o https://www.youtube.com/watch?v=uaseyXgQ6Os https://www.youtube.com/watch?v=0sQoPyJ2x64	Групповая тренировка	
11.	Учебные схватки на выполнение изученных удержаний.	1		1	23.11		Групповая тренировка	
12.	Учебные схватки на выполнение изученных удержаний.	1		1	30.11		Групповая тренировка	
13.	Удержания: сбоку, удержания: со стороны головы, поперек, верхом. Варианты уходов от удержаний. Рычаг от удержания сбоку.	1		1	07.12	https://www.youtube.com/watch?v=vA-4JehE9WI https://www.youtube.com/watch?v=JkbMXlxYhns https://www.youtube.com/watch?v=Fc5sYcROPxE	Групповая тренировка	
14.	Учебные схватки на выполнение изученных удержаний.				14.12		Групповая тренировка	

15.	Учебные схватки на выполнение изученных удержаний.				21.12		Групповая тренировка	
16.	<i>Учебные схватки на выполнение изученных удержаний.</i>	<i>1</i>	<i>1</i>		28.12		<i>Соревнования</i>	
17.	Переворачивания партнера, стоящего в упоре на руках скручиванием захватом руки и ноги (снаружи, изнутри), захватом шеи и руки с упором голенью в живот. Активные и пассивные защиты от переворачиваний	1		1	11.01	https://youtu.be/M-hX_IKmilo https://youtu.be/zNN6Xx1xpMY	Групповая тренировка	
18.	Переворачивания партнера, стоящего в упоре на руках скручиванием захватом руки и ноги (снаружи, изнутри), захватом шеи и руки с упором голенью в живот. Активные и пассивные защиты от переворачиваний	1		1	18.01	https://rutube.ru/video/160a7441fc4e80192879496511a22201/	Групповая тренировка	
19.	Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний	1		1	25.01		Групповая тренировка	
20.	Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний	1		1	01.02		Групповая тренировка	

21.	Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний	1		1	08.02		Групповая тренировка	
Раздел IV. Упражнения для подготовки к броскам.		6	1	5				
22.	Выведение из равновесия: партнера стоящего на коленях рывком и	1		1	15.02	https://rutube.ru/video/46c87fc810ce0869d03abc4dd66a6e7c/	Групповая тренировка	
23.	скручиванием, партнера в приседе толчком, партнера стоящего на одном	1		1	22.02	https://www.youtube.com/watch?v=8iaXH3k8dSs	Групповая тренировка	
24.	колене рывком, скручиванием, толчком.	1		1	29.02	https://www.youtube.com/watch?v=mJkKtha331M https://www.youtube.com/watch?v=jmqnbAMt9wg	Групповая тренировка	
25.	Игры-задания и учебные схватки на выполнение изученных выведений из равновесия.	1		1	07.03		Групповая тренировка	
26.	Игры-задания и учебные схватки на выполнение изученных выведений из равновесия.	1		1	14.03		Групповая тренировка	
27.	<i>Игры-задания и учебные схватки на</i>	<i>1</i>	<i>1</i>		<i>21.03</i>		<i>Соревнования</i>	
	<i>выполнение изученных выведений из равновесия.</i>				04.04			
Раздел V. Броски		6		6				
28.	Имитационные упражнения для броска через бедро	1		1	11.04	https://www.youtube.com/watch?v=P1es2qm2ZQc https://www.youtube.com/watch?v=tVcFRwkFOzg	Групповая тренировка	

29.	Техника бросков. Передвижения.	1		1	18.04	https://www.youtube.com/watch?v=q37E9irPuvY https://www.youtube.com/watch?v=fpu02p57_0U https://www.youtube.com/watch?v=kocHpHYRp4Q https://www.youtube.com/watch?v=47AC7tjha98	Групповая тренировка	
30.	Бросок с захватом ног	1		1	25.04	https://www.youtube.com/watch?v=aw5qrLwSjEA https://www.youtube.com/watch?v=xsX4rjoa1iM	Групповая тренировка	
31.	Бросок через бедро	1		1	02.05	https://www.youtube.com/watch?v=SshPqajvo80 https://www.youtube.com/watch?v=hM5P1RvRFAE	Групповая тренировка	
32.	Игры-задания и учебные схватки на выполнение изученных вбросков.	1		1	16.05		Групповая тренировка	
33.	Игры-задания и учебные схватки на выполнение изученных вбросков.	1		1	23.05		Групповая тренировка	
Итого часов по программе:		33	2	31				

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях.— М.: Просвещение.

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

1. Игуменов В.М. Спортивная борьба: учебник для студентов и учащихся [Текст]/ В.М. Игуменов, Б.А. Подливаев. – М.: Просвещение, 2003. – 240 с.
2. Рудман Д.Л. Самбо / Д.Л. Рудман//. – М.: Terra-Спорт, 2000.
3. Самбо: правила соревнований [Текст] / Всероссийская федерация Самбо. – М.: Советский спорт, 2016. – 128 с.
4. Самбо: справочник [Текст] – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Советский спорт, 2006. – 208 с.
5. Спортивно-педагогическая адаптология борьбы Самбо: методические рекомендации // С.В. Елисеев, В.Н. Селуянов, С.Е. Табаков//. – М.: ЗАО фирма «ЛИКА», 2004. – 88 с.
6. Чумаков Е.М. Сто уроков САМБО / Е.М. Чумаков; отв. ред. С.Е. Табаков//. – изд. 5е, испр. и доп. – М.: Физкультура и спорт, 2005. – 448 с., ил.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ:

- «Интерактивное электронное пособие по самбо [Электронный ресурс] / С.В. Елисеев, С.А. Новик, С.Е. Табаков/ <http://фцомофв.пф/projects/page36/page121/>
- История олимпийского образования [Электронный ресурс] / Библиотека Государственного музея спорта; - Режим доступа <http://museumsport.ru/wheelofhistory/olympic-movement> / свободный. □ История самбо [Электронный ресурс], <http://sambo.ru/sambo/> - статья в интернете. □ Физическая культура в школе [Электронный ресурс] /Режим доступа <http://www.fizkulturavshkole.ru/> свободный.
- Спортсмены – герои Великой Отечественной войны[Электронный ресурс] / Режим доступа <http://www.minsport.gov.ru/ministry/structure/90-let-minsportu/4534/> свободный.
- Твой олимпийский учебник[Электронный ресурс] /учеб. пособие для олимпийского образования / В. С. Родиченко и др.; Олимпийский комитет России / http://www.olympic.ru/upload/documents/team/olympic-textbook/tou-25_blok.pdf
- Программно -методический комплекс по физическому воспитанию обучающихся 111 классов на основе самбо [Электронный ресурс] / С.Е. Табаков, Е.В. Ломакина / под общ. Ред. В.Ш. Каганова/ <http://фцомофв.пф/projects/page36/page121/>
- Интерактивное электронное пособие по самбо [Электронный ресурс] / С.В. Елисеев, С.А. Новик, С.Е. Табаков/ <http://фцомофв.пф/projects/page36/page121/>
- Ежедневные новости из мира Самбо: <http://izsambo.ru>