


Государственное бюджетное учреждение  
дополнительного образования Ненецкого автономного округа  
«Детско-юношеский центр «Лидер»

Принята на заседании  
педагогического совета  
протокол № 7/8  
от 31.05 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ  
И.о. директора ГБУ ДО НАО  
«ДЮЦ «Лидер»  
О.В. Плесовских  
«31» мая 2024 г.



**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа в области  
физической культуры и спорта  
«Самбо»**

возраст учащихся 8-18 лет  
срок реализации программы - 1 год  
количество часов - 222  
ID- номер программы в Навигаторе - 920

Тренер - преподаватель:  
Скляренко Максим Юрьевич

г. Нарьян-Мар  
2024 г.

## Содержание

1. Паспорт Программы-----	3
2. Пояснительная записка-----	4
3. Режим учебного процесса-----	7
4. Учебный план-----	8
5. Календарный учебный график-----	9
6. Содержание изучаемого курса -----	10
7. Планируемые результаты-----	15
8. Формы текущего контроля и промежуточная аттестация -----	16
9. Материально-техническое обеспечение -----	17
10. Список литературы и электронных информационных ресурсов-----	18

## Паспорт Программы

Ф.И.О. автора/ авторов	Скляренко Максим Юрьевич
Полное наименование учреждения	Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования Ненецкого автономного округа «Детско-юношеский центр «Лидер»
Направленность программы	Самбо
Продолжительность реализации программы	1 год
Объём часов по годам обучения	222 часа
Возраст обучающихся	8-18 лет
Цель программы	Создание условий для активного включения обучающихся в процесс изучения борьбы самбо, формирование у них морально-нравственных, духовных, патриотических качеств и развитие чувства любви к Родине, физическое совершенствование детей и подростков
Сроки реализации программы	2024-2025 учебный год

## Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа Государственного бюджетного учреждения дополнительного образования детей Ненецкого автономного округа «Детско-юношеский центр «Лидер» в области физической культуры и спорта «Самбо» (далее – Программа) разработана и составлена в соответствии с учетом основных положений и требований нормативно-правовых актов и законодательства в сфере образования:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012 года (с изменениями, внесенными Федеральным законом от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в РФ по вопросам воспитания обучающихся» ст.2п.9; с изменениями, вступившими в силу 25.07.2022;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утв. Распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022г. № 678-р);
- Постановление Главного санитарного врача РФ от 28.09 2020 года №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановление Главного санитарного врача РФ от 28.01 2021 года №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПин 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания (разд.6. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания, обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Паспорт федерального проекта «Успех каждого ребенка» (утв. на заседании проектного комитета по национальному проекту «Образование» 07.12.2018, протокол №3);
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации Министерства просвещения РФ от 05.08.2020 №882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ».
- Устав государственного бюджетного учреждения дополнительного образования Ненецкого автономного округа «Детско-юношеский центр «Лидер» (далее- Учреждение);
- Локальные акты Учреждения.

*Направленность* физкультурно-спортивная.

*Уровень освоения* базовый.

*Актуальность Программы* заключается в том, что занятия самбо, как один из видов спортивных единоборств, позволяют приобщить обучающихся к занятиям спортом, обеспечивают укрепление здоровья, всестороннее гармоничное развитие самбистов, физическую подготовленность, формирование жизненно-важных двигательных умений и навыков, составляющих основу техники и тактики борьбы,

а также необходимых в быту, трудовой и обороной деятельности. Самбо способствует выработке самодисциплины, формирует внутреннюю нравственную опору и сильную личную позицию в достижении жизненных целей.

Самбо состоит из трех дополняющих друг друга разделов: спортивного, боевого и приемов самозащиты. В спортивном разделе самбо разрешено применять броски, захваты, удержания, болевые приемы, перевороты.

*Воспитательная работа* в секции самбо направлена на воспитание высоких моральных качеств: патриотизма, преданности своей стране, высокой сознательности, чувства ответственности за свои поступки, порученное дело. Не менее важно воспитание уважения, любви к труду и творчеству, настойчивости в достижении поставленной цели, добросовестности, организованности, умения преодолевать трудности, что особенно важно в деятельности спортсменов, так как успехи в современном спорте зависят во многом от их трудолюбия.

*Язык реализации Программы* русский.

*Цель* - создание условий для активного включения обучающихся в процесс изучения борьбы самбо, формирование у них морально-нравственных, духовных, патриотических качеств и развитие чувства любви к Родине, физическое совершенствование детей и подростков.

*Задачи:*

*Обучающие:*

Познакомить обучающихся с основными приемами самбо.

Научить элементам, разнообразным комбинациям тактики и техники самбо, техническим приемам борьбы.

Освоить основные понятия, классификацию и терминологию гигиены, физиологии, анатомии.

Познакомить с основами страховки: правильное падение, кувырki, перекаты.

Помочь овладеть техникой выполнения специальных физических упражнений.

Изучение приёмов самообороны от различных видов нападений.

Изучение правил проведения соревнований по спортивному самбо.

Участие в соревнованиях по спортивному самбо.

*Развивающие:*

Создать необходимые условия для физического развития обучающихся.

Развивать физические качества воспитанников, кондиционные и координационные способности; формировать осанку и корректировать функциональные возможности ребенка.

Развить ловкость, выносливость, силу и уверенность в себе.

*Воспитательные:*

Формировать навыки дисциплины, самоорганизации и умения действовать в сложных и экстремальных ситуациях.

Оказать содействие в воспитании силы воли, мужества, стойкости, гражданственности и патриотизма.

Привить общечеловеческие нормы морали и нравственности.

Организовать досуг, активный отдых, восстановительные мероприятия. Воспитывать чувство патриотизма, морально-волевые и нравственные качества.

*Требования к тренеру:*

- 1 . Постоянно контролировать занимающихся, следить за тем, чтобы они выполняли все требования руководителя занятий.
2. При возникновении пожара или иной аварийной ситуации немедленно прекратить занятия и эвакуировать занимающихся, вызвать пожарную команду или аварийную службу.
3. При получении травмы кем-либо из занимающихся оказать первую помощь, сообщить администрации и родителям. При необходимости вызвать врача или доставить получившего травму в медицинское учреждение.
4. Иметь медицинскую аптечку с необходимым набором медикаментов.

*Требования к занимающимся:*

- 1 . Внимательно слушать и выполнять команды тренера. Запрещается выполнение приёмов и упражнений без его разрешения.
2. Запрещается беспорядочное, хаотичное передвижение (бег) по спортивному залу.
3. Иметь спортивный костюм и спортивную обувь с нескользящей подошвой для занятий подвижными и спортивными играми, борцовскую куртку или кимоно для занятий на борцовском ковре.
4. При появлении боли или плохом самочувствии прекратить заниматься и сообщить об этом тренеру.
5. Все украшения (цепочки, длинные серьги, браслеты) и наручные часы должны быть сняты. Ногти должны быть коротко подстрижены, длинные волосы аккуратно убраны. Соблюдать нормы личной и общественной гигиены.
6. Без разрешения тренера не покидать место занятий. По окончании занятия убрать спортивный инвентарь, переодеться и с разрешения руководителя убыть домой.
7. При возникновении аварийной ситуации соблюдать дисциплину и выполнять все распоряжения и команды тренера.

*Программа разработана на один год обучения, на 222 часа.*

### Режим учебного процесса

Срок освоения программы	Количество обучающихся в группе	Количество часов в неделю	Возраст обучающихся
1 год обучения	8-12	6	8-18 лет

## Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Форма контроля
		теория	практик а	всего	
1	Техника безопасности	8	8	16	беседа тестирование
2	Теоретическая подготовка	8	8	16	тестирование практические задания
3	Освоение теоретических основ техники самбо	10	10	20	тестирование практические задания
4	Общая физическая подготовка	12	12	24	беседа тестирование практические задания
5	Краткие сведения о строении и функциях организма	6		6	беседа тестирование
6	Первая помощь	12	12	24	тестирование практические задания
7	Общие понятия о гигиене	9	9	18	тестирование практические задания
8	Краткие сведения о физиологических основах тренировки самбиста	6	6	12	тестирование практические задания
9	Морально волевая подготовка	12	12	24	беседа тестирование
10	Правила соревнований	3	3	6	практические задания
11	Соревновательная практика (подвижные игры с элементами единоборств)	25	31	56	сдача контрольных нормативов, участие в соревнованиях
Итого		111	111	222	



### Календарный учебный график

№	Название раздела, темы	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Часов в год
1	Техника безопасности	5	5	3	3						16
2	Теоретическая подготовка	2	4	6	6	4					16
3	Освоение теоретических основ техники самбо	5	5	5	5						20
4	Общая физическая подготовка			6	8	6	4				24
5	Краткие сведения о строении и функциях организма				6						6
6	Первая помощь				5	10	7	2			24
7	Общие понятия о гигиене					3	6	9			18
8	Краткие сведения о физиологических основах тренировки самбиста						6	6			12
9	Морально волевая подготовка							12	12		24
10	Правила соревнований								3	3	6
11	Соревновательная практика (подвижные игры с элементами единоборств)	6	8	8	7	6	8	4	5	4	56
Итого											222

## Содержание изучаемого курса

№	Тема занятия	Кол-во часов
Техника безопасности (16 часов)		
1	Теория. Инструктаж по ТБ. ОРУ. Подвижные игры	2
2	ОРУ. Перекаты в группировке. Эстафеты	2
3	Строевые упражнения. Кувырок вперёд ОФП	2
4	Строевые упражнения. Кувырок назад. Подвижные игры	2
5	Кувырки. Самостраховка (падение назад) ОФП	2
6	Перекаты, кувырки. Самостраховка (падение вперёд) ОФП	2
7	Сдача нормативов	4
Теоретическая подготовка (16 часов)		
8	Упр.на выносливость. Самостраховка. Эстафеты	5
9	Теория. Борьба в стойке (передвижения, захваты) ОФП	3
10	Кувырки, перекаты. Захваты. Выведение из равновесия	2
11	Самостраховка. Задняя подножка ОФП	3
12	Борцовская разминка. Борцовский мост.Стойки на голве, на руках	3
Освоение теоретических основ техники самбо (20 часов)		
16	Борьба лёжа (удержание с боку)	4
17	Самостраховка. Задняя подножка. ОФП	5
18	Борьба лёжа: выведение из равновесия, удержание с боку	4
19	Теория. Освобождения от захватов. ОФП	4
20	Беговые упражнения. Освобождения от захватов за руку	4
21	Борьба лёжа: выведение из равновесия, удержание с боку. ОФП	2
22	Самостраховка. Захваты. Задняя подножка	1
	Беговые упражнения. Освобождения от захватов за руку. ОФП	2
Общая физическая подготовка (24 часа )		
23	Упр.на выносливость. Самостраховка. Эстафеты	6

24	Кувырки. Самостраховка. Задняя подножка. ОФП. ОРУ. Силовая подготовка. Подвижные игры	6
25	Самостраховка. Задняя подножка - удержание. ОФП	4
26	Теория. Передняя подсечка. ОФП	4
27	Теория. Передняя подножка. ОФП. Инструктаж по ТБ	2
28	Кувырки падения. Передняя подсечка. ОФП	2
Краткие сведения о физиологических основах тренировки самбиста (6 часов)		
29	Освобождения от захватов за одежду	1
30	Борьба лёжа: выведение из равновесия, удержание с боку	1
31	Болевой приём: рычаг локтя при удержании с боку	2
32	Самостраховка. Задняя подножка – удержание	2
Первая помощь (24 часа)		
33	Требования к аптечке первой помощи	2
34	Правила оказания первой помощи: ушибы, травмы, ожоги, переохлаждения, шок, переломы, раны, потеря сознания	8
35	Правила наложения жгута и повязок	3
36	Искусственное дыхание и непрямой массаж сердца	2
37	Транспортировка пострадавшего	2
Общие понятия о гигиене( 18 часов)		
38	Личная гигиена	9
39	Правила личной гигиены	4
40	Предметы личной гигиены	5
Краткие сведения о физиологических основах тренировки самбиста(12 часов)		
41	Основные понятия и термины	4
42	Общие основы спортивной тренировки	4
43	Основы методики обучения борьбе самбо	4
Морально волевая подготовка (24 часа)		
44	Самостраховка. Передняя подножка - удержание. ОФП	6
45	Теория. Бросок через бедро. ОФП	6
46	Самостраховка. Задняя подножка - удержание ОРУ. Силовая подготовка. Эстафеты	6
47	Сдача нормативов	6

Правила соревнований ( 6 часов)		
48	Характер соревнований	2
49	Система и способы проведения соревнований	2
45	Обязанности и права участников	2
Соревновательная практика (подвижные игры с элементами единоборств) (56 часов)		
51	Освобождения от захватов, обхватов. Подвижные игры	6
52	Теория. Перевороты. ОФП	6
53	Удержания. Освобождение от удержаний - переворот. Подвижные игры	5
54	Самостраховка. Бросок через бедро - болевой приём. ОФП	7
55	Передняя подножка - болевой приём. ОФП	9
56	Кувырки падения. Передняя подсечка. ОФП	5
57	Освобождения от захватов, обхватов. Подвижные игры	7
58	Беговые упражнения. Освобождения от захватов	9
59	Сдача нормативов	2
Специальная, технико-тактическая подготовка (111 часов)		
Общая физическая подготовка (111 часов)		
Итого		222

Тренировка состоит из вводной, подготовительной, основной и заключительной частей.

Вводная часть-5 мин. Построение. Проверка. Объяснение задач. Упражнения на внимание. Подготовительная часть – 10 -15 мин. Разминка, состоящая из двух частей: общей и специальной.

Общая часть включает в себя упражнения «на разогрев» всех групп мышц. Ходьба, бег, махи, вращения, наклоны и т.п. Специальная часть состоит из упражнений на развитие и совершенствование быстроты, ловкости, силы, гибкости, смелости, решительности и упорства, и упражнений самостраховки.

Специальные упражнения выполняются после общеразвивающих в течении 20 мин. Подготовительная часть завершается активным отдыхом в течении 3-5 мин. В это время занимающиеся готовят необходимый инвентарь, распределяются парами, занимают соответствующее место в зале или на ковре.

Основная часть – 30 мин. Включает в себя разучивание и отработку специальных упражнений, приемов и контрприемов. Изученные действия закрепляются в учебных и учебно-тренировочных схватках, после схваток применяются простейшие формы борьбы, эстафеты, упражнения на укрепление моста.

Заключительная часть-15мин., включает в себя упражнения на расслабление, подвижные игры, построение и подведение итогов тренировки, рекомендации

и задания для занятий дома. Схемы тренировок могут значительно отличаться в зависимости от педагогического и биологического принципа втягивания в нагрузку и деления на учебные, учебно-тренировочные и тренировочные недели.

На занятиях необходимо иметь специальную борцовскую форму: куртку с поясом (можно изготовить самостоятельно), борцовки (специальные ботинки) или чешки и спортивные трусы. Спортивная обувь с жесткой подошвой допускается только для занятий вне борцовского ковра.

Обучение строится на основных принципах спортивной тренировки: сознательности, активности, наглядности, доступности, прочности, систематичности и последовательности. При сознательном и активном отношении занимающихся к тренировочному процессу достигается высокая прочность знаний, умений и навыков.

### *Обще подготовительные упражнения*

#### *Строевые упражнения*

Строевые приемы.

Выполнение команд.

Повороты на месте: направо, налево, кругом, пол-оборота.

Понятия: «строевая стойка», «стойка ноги врозь», «основная стойка», «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 колонну захождением 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).

Разминка самбиста. Разминка в движении по коврику. Варианты ходьбы, бега, прыжков.

#### *Общеразвивающие упражнения*

Упражнения для мышц и суставов туловища и шеи.

Упражнения для мышц и суставов рук и ног.

Упражнения с отягощением весом собственного тела для воспитания физических качеств: силы, гибкости, быстроты, ловкости, выносливости.

#### *Стретчинг*

Анатомические и физиологические особенности стретчинга. Ознакомление с зонами растяжения. Использование различных упражнений стретчинга для увеличения подвижности в суставах, предотвращения травм.

#### *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».

Упражнения с сопротивлением партнера: в положении стоя, в положении сидя, в положении лежа на спине, в положении лежа на животе.

Упражнения для развития гибкости, силы с помощью партнера.

Упражнения в положении на «борцовском мосту».

Упражнения на гимнастической стенке.

Упражнения с гимнастической палкой.  
Упражнения с мячом (набивным, теннисным и др.).  
Общеподготовительные упражнения для ОФП.  
Упражнения с самбистским поясом (скакалкой).  
Прыжки с продвижением вперед и назад, влево и вправо - с подскоками и без подскоков, вращая скакалку вперед или назад. Бег с прыжками через скакалку, вращая ее вперед: по кругу, по восьмерке, по гимнастической скамейке или бревну. Продвижение вперед прыжками на одной ноге с горизонтальным вращением скакалки. Галоп с продвижением вперед, влево, вправо и вращением скакалки вперед и назад.  
Упражнения с партнером и в группе.  
Акробатика. Особенности обучения и совершенствование элементов акробатики и акробатических прыжков в условиях зала борьбы.  
Стойки.  
«Седы»: ноги вместе, ноги врозь, углом, согнув ноги, в группировке, на пятках.  
Упоры: присев; присев на правой, левую в сторону на носок; стоя; лежа; лежа на согнутых руках; лежа сзади; лежа сзади, согнув ноги; лежа правым боком; на коленях.  
Перекаты: вперед, назад, влево (вправо).  
Прыжки: прогибаясь, ноги врозь, согнув ноги.  
Кувырки: в группировке - вперед, назад; согнувшись - вперед, назад; назад перекатом; назад через стойку на руках; вперед прыжком (длинный); кувырок-полет.  
Осуществление страховки тренером при проведении занятий самбо в зале.  
*Специально-подготовительные упражнения для защиты от бросков(самостраховки)*  
Классификация падений самбиста по способу приземления или по частям тела, которые раньше всего соприкасаются с ковром (на руки, ноги, туловище, голову), по направлению движения падающего (вперед, назад, в сторону), по сложности и трудности выполнения (прямое, вращательное движение, высота полета, перекатом, прыжком, с партнером или без него).  
Падение с опорой на руки. Падение с опорой на ноги.  
Падение с приземлением на колени.  
Падение с приземлением на туловище.  
Падение на спину.  
Падение на живот.  
*Специально-подготовительные упражнения для бросков*  
Упражнения для выведения из равновесия.  
Упражнения для бросков захватом ног (ноги).  
Упражнения для подножек.  
Упражнения для подсечки.  
Упражнения для зацепов.  
Упражнения для бросков через спину.  
Упражнения для бросков прогибом  
*Специально-подготовительные упражнения для технических действий в положении лежа*  
Упражнения для удержаний.  
Для ухода от удержаний.  
Из положения лежа  
Меры безопасности при проведении тренировок по самбо.

## Планируемые результаты

В ходе реализации Программы у обучающихся формируется знания, умения, навыки, компетенции универсальных двигательных действий:

разнообразные комбинации тактики и техники самбо, технические приемы борьбы;  
основные понятия, классификацию и терминологию гигиены, физиологии, анатомии;  
основы страховки: правильное падение, кувырки, перекаты;  
технику выполнения специальных физических упражнений;  
приёмы самообороны от различных видов нападений;  
правила проведения соревнований по спортивному самбо;  
навыки дисциплины, самоорганизации и умения действовать в сложных ситуациях;  
общечеловеческие нормы морали и нравственности;  
ответственное отношение к учению, готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору активного образа жизни, систематических занятий общефизической подготовкой с элементами борьбы самбо;  
осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, мнению, мировоззрению, культуре, языку;  
нормы и правила поведения со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми;  
понятие здорового и безопасного образа жизни;  
правила индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей.

## Формы текущего контроля и промежуточная аттестация

Для систематического контроля, оценки и анализа уровня подготовки учащихся, их физического развития, состояния здоровья и личностной зрелости необходимо выделять в учебно-тренировочном процессе достаточное время для диагностических, зачётных и аттестационных мероприятий. Мониторинговые мероприятия проходят в различной форме на разных ступенях обучения: – входная диагностика: промежуточная аттестация, сдача контрольных нормативов.

Вид контроля	Форма контроля	Сроки контроля
Входная диагностика	Тестирование физических качеств, врачебное освидетельствование	Сентябрь
Аттестация	Тесты по общей физической подготовке	Декабрь Май
Сдача контрольных нормативов	Тесты по специальной физической подготовке и технико-тактической подготовке Участие в соревнованиях	Дети демонстрируют степень освоения базовыми элементами самбо и уровень развития физических качеств



## Материально-техническое обеспечение Программы

№	Наименование	Количество
1.	Спортивный зал	1
2.	Борцовский ковер	1
3.	Мат гимнастический	4
4.	Шведская стенка	3
5.	Скамья для пресса	1
6.	Скамья для жима лежа	1
7.	Гриф штанги	1
8.	Татами для единоборства	1
9.	Гиря 32 кг	2
10.	Гиря 24 кг	2
11.	Гиря 16 кг	3
12.	Манекены борцовские	4
13.	Жгут резиновый	4
14.	Турник «3 в 1»	4
15.	Гантель разборная 7,5 кг	4
16.	Блин обрезной	4

### Список литературы и электронных информационных ресурсов

1. Волостных В.В., Тихонов В.А. Энциклопедия боевого самбо; в 2 тт.- Моск. обл., г. Жуковский: изд. МКП «Ассоциация олимп», 1993.
2. Галочкин Г.П. Самбо спортивное и боевое- Воронеж, 1997.
3. Гончаров А. В. Уроки самбо. Учись побеждать красиво. Техника бросков в стойке. Издание на 2 DVD: «Компания ПРАВИЛЬНОЕ КИНО», 2009.
4. Мартынов М.Г. Уроки борьбы «Моя личная техника»: мультимедийное учебное пособие для ПКС: «Студия «Каллиста», 2004.
5. Тарас А. Е., Рукопашный бой- Москва: АСТ, 2003.
6. Харлампиев А.А., Система самбо - Москва: Фаир-пресс, 2004.  
<https://www.dissercat.com/content/didakticheskie-osnovy-sovremennoi-sportivnoi-borby>  
<https://krsk.au.ru/10628225/>  
<https://scienceforum.ru/2015/article/2015016233>  
[https://ksderbenceva.ucoz.ru/dokumenty/teoriya\\_i\\_metodika\\_fiz\\_vospitaniya.pdf](https://ksderbenceva.ucoz.ru/dokumenty/teoriya_i_metodika_fiz_vospitaniya.pdf)  
<https://new-disser.ru/avtoreferats/01003297526.pdf>  
<https://search.rsl.ru/ru/record/01004380411>  
[https://dussh-5.kamch.sportsng.ru/media/2019/03/31/1260067208/SOG\\_sambo.pdf](https://dussh-5.kamch.sportsng.ru/media/2019/03/31/1260067208/SOG_sambo.pdf)  
<https://search.rsl.ru/ru/record/01004874825>  
<http://lib.sportedu.ru/Books/XXPI/2003N4/p28-36.htm>  
<https://самбонн.пф/download/0f8a9c31>  
<https://самбонн.пф/download/09cfc60c>  
<https://самбонн.пф/download/bc749182>