

**муниципальное образовательное учреждение дополнительного образования
«Центр дополнительного образования детей Дзержинского района»
(МОУ ДО «Центр дополнительного образования детей
Дзержинского района»)**

СОГЛАСОВАНО
Методический совет
от «30» апреля 2026 г.
Протокол № 6

УТВЕРЖДЕНА
Директор  М.В. Мирошникова
Приказ № 01-07/472 от 28.05.2026 г.
Принята на заседании Педагогического совета
Протокол № 3 от «28» мая 2026 г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

«Самбо»

Направленность программы – физкультурно-спортивная

Срок реализации программы: 1 год
Возраст обучающихся: 7 - 18 лет

Автор-составитель:
Смирнов Матвей Евгеньевич,
педагог дополнительного образования

Ярославль, 2026 г.

Оглавление

1.	Пояснительная записка	3
2.	Учебно-тематический план и календарный учебный график	6
3.	Содержание программы	7
4.	Воспитательный модуль	9
5.	Предполагаемые результаты	16
6.	Обеспечение программы	12
7.	Контрольно-измерительные материалы	14
8.	Список информационных источников	16

1. Пояснительная записка

Самбо - не только вид спортивного единоборства и система противодействия противнику без применения оружия, но и система воспитания, способствующая развитию морально-волевых качеств, патриотизма и гражданственности будущего поколения. Занятия самбо формируют твёрдый характер, стойкость и выносливость, способствуют выработке самодисциплины и развитию качеств, необходимых для достижения жизненных целей. Самбо формирует людей, способных постоять за себя, за свою семью, за Родину.

Построение тренировочного процесса в спортивных единоборствах и его реализация всегда привлекали внимание специалистов, работающих в детско- юношеских спортивных школах и в спорте высших достижений. В настоящее время в спортивных единоборствах накоплен достаточно обширный экспериментальный материал и большой практический опыт, которые обуславливают возможность более основательной и детальной разработки этой проблемы.

В современных условиях значительно увеличился объём деятельности, осуществляемой в вероятностных и неожиданно возникающих ситуациях, которая требует проявления находчивости, быстроты реакции, способности к концентрации и переключению внимания, пространственной, временной, динамической точности движений и их биомеханической рациональности. Тем самым, развивая координацию движений, мы повышаем уровень работоспособности, производительности труда, способности быстро среагировать в различных ситуациях, иногда спасающие жизнь человека (дорожно-транспортные происшествия, несчастные случаи, производственные травмы и многое другое).

Данная общеобразовательная общеразвивающая программа **«Самбо»** (далее – программа) имеет *физкультурно-спортивную направленность*, реализуется в детском объединении «Самбо» МОУ ДО «Центр дополнительного образования детей Дзержинского района», ЦДО «Ярославич».

Данная программа составлена на основе следующих нормативно-правовых документов:

- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утв. распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 года № 678-р.;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 года N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 г. Распоряжение правительства РФ от. 24.11.2020 г. № 3081-р.
- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012 года, ред. от 31.07.2020.

Цель: способствовать укреплению здоровья, гармоничному развитию и самореализации обучающихся средствами занятий самбо.

Задачи:

Задачи обучения:

- Познакомить обучающихся с историей возникновения и развития самбо, с основами спортивной диеты и питания;
- Формировать систему элементарных знаний о здоровом образе жизни;
- Изучить основные техники борьбы самбо;

- Формировать базовые двигательные навыки, необходимые для освоения технических элементов;
- Обучать элементарным приёмам самоорганизации в процессе выполнения упражнений.

Задачи развития:

- Развивать интерес и мотивацию к занятиям спортом, в частности самбо;
- Развивать основные физические качества, необходимые для освоения техники самбо;
- Развивать двигательные способности обучающихся (сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация).

Задачи воспитания:

- Формировать привычку к здоровому образу жизни, личной гигиене и правилам поведения на тренировке;
- Воспитывать личностные качества, формируемые в процессе занятий (дисциплинированность, целеустремлённость, ответственность, уважение к партнёру);
- Воспитывать у обучающихся трудолюбие, стремление к победам, смелость, решительность и уверенность в себе.

Актуальность и отличительные особенности программы

Актуальность программы определяется Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года, в которой подчёркивается «необходимость создать условия для вовлечения детей, в том числе детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов, в мероприятия, содержащие элементы различных видов спорта, развивать командные, индивидуальные и игровые виды деятельности, способствующие физическому, духовному, интеллектуальному, здоровьесберегающему и патриотическому воспитанию детей».

Программа актуальна, так как соответствует современным требованиям к дополнительному образованию детей, направлена на формирование устойчивого интереса к физической культуре и спорту. Она ориентирована на развитие физических, личностных и социальных качеств ребёнка средствами самбо.

Полезь самбо для развития детей:

- гармоничное физическое развитие, укрепление всех групп мышц;
- развитие сердечно-сосудистой, дыхательной систем, опорно-двигательного аппарата и вестибулярного аппарата;
- формирование уверенности в себе, самостоятельности и целеустремлённости;
- воспитание дисциплины, уважения к партнёру, умения работать в коллективе.

Отличительные особенности программы:

- корректировка направленности тренировочных нагрузок, оптимальное соотношение общей и специальной физической подготовки;
- развитие и совершенствование координационных способностей обучающихся;
- обновлённые требования к выполнению контрольных нормативов;
- изменения в учебно-тематическом плане с акцентом на воспитательные задачи;
- усиление психологической и воспитательной составляющей.

Уровень программы – **базовый**. Она предполагает освоение основных умений и навыков самбо, формирование прочной базы для дальнейшего спортивного развития. По завершении обучения ребёнок может продолжить занятия на углублённом уровне по рекомендациям педагогов и (или) по желанию родителей (законных представителей).

Адресат программы. Программа адресована детям **7–18 лет**. Группы разновозрастные, по **10 – 12 человек** в группе, формируются из обучающихся, с разницей в возрасте не более 2-3 лет. Количество учебных групп определяется общим числом обучающихся. К обучению допускаются все желающие систематически заниматься «самообороной без оружия», прошедшие обязательный медицинский осмотр и получившие допуск врача. Зачисление на обучение осуществляется на основании письменного заявления родителей (законных представителей) и заключения договора в соответствии с Правилами приёма на обучение по дополнительным общеобразовательным программам. Комплектование учебных групп проводится в период с августа по сентябрь каждого года, начало занятий — не позднее 15 сентября.

Срок реализации программы – 1 год, **144 часа**: 2 раза в неделю по 2 часа.

2. Учебно-тематический план и календарный учебный график

№ п/п	Раздел программы	Кол-во часов	Теория	Практика
1.	Вводное занятие. Правила техники безопасности.	2	1	1
2.	Теоретическая подготовка. Морально-волевые качества самбиста.	8	6	2
3.	Общая физическая подготовка (ОФП). Упражнения на развитие основных двигательных навыков самбиста.	20	4	16
4.	Специальная физическая подготовка. Самостраховка и страховка соперника.	28	4	24
5.	Технико-тактическая подготовка. Стойки, передвижения и захваты самбиста. Подготовительные упражнения.	40	4	36
6.	Виды борьбы в самбо: борьба стоя, борьба лёжа. Болевые приёмы. Приёмы самозащиты.	30	4	26
7.	Спортивно-развивающие игры.	10	2	8
8.	Контрольные соревнования.	4	2	2
9.	Итоговое занятие.	2	1	1
	ИТОГО	144	28	116

Календарный учебный график 1

Год обучения	Дата начала освоения программы	Дата окончания освоения программы	Число учебных занятий в неделю	Продолжи- тельность учебных занятий	Количество часов в год
1	1 сентября	31 мая	2	2	144

3. Содержание программы

1. Вводное занятие. Правила техники безопасности.

Теория: Содержание программы обучения, расписание, правила поведения на занятиях, спортивное поведение в самбо. Инструктаж по технике безопасности.

Практика: Игры на знакомство. Упражнения на выполнение правил по технике безопасности.

2. Теоретическая подготовка. Морально-волевые качества самбиста.

Теория: История возникновения и становления борьбы самбо. Самбо – наука об обороне, а не нападении. Использование приёмов борьбы самбо при подготовке сотрудников правоохранительных органов.

Практика: Тренинг на формирование морально-волевых качеств самбиста.

3. Общая физическая подготовка (ОФП). Упражнения на развитие основных двигательных навыков самбиста.

Теория: Значение физической культуры для самбиста, основы ЗОЖ, правила личной гигиены.

Практика: Общеразвивающие упражнения; упражнения для развития силы, быстроты, координации; акробатические упражнения (кувырки, перекаты);

4. Специальная физическая подготовка. Самостраховка и страховка соперника.

Теория: Роль физических качеств самбиста. Важность выполнения правильного падения на борцовский ковёр.

Практика: Упражнения для развития гибкости, ловкости и равновесия; имитация движений самбо; базовые упражнения страховки соперника при броске.

5. Техничко-тактическая подготовка. Стойки, передвижения и захваты самбиста. Подготовительные упражнения.

Теория: Основные стойки и захваты самбиста: правильность постановки ног, техника безопасности при выполнении упражнений.

Практика: Основные стойки: высокая и низкая, правосторонняя и левосторонняя, дистанция. Захваты: односторонний и двусторонний, за отворот, за ворот. Захваты за ноги, руки, шею, рукава, пройму и пояс куртки.

6. Виды борьбы в самбо: борьба стоя, борьба лёжа. Болевые приёмы. Приёмы самозащиты.

Теория: Борьба стоя: значение стойки и захвата для выполнения бросков вперёд и назад. Борьба лёжа: перевороты в партере, основные упражнения на обездвиживание лежащего противника. Основные болевые приёмы и приёмы самозащиты.

Практика: Отработка основных приёмов борьбы стоя: задняя подножка, передняя подножка, боковая подсечка и др. Отработка основных приёмов борьбы лёжа: переворот захватом двух рук, переворот рычагом, удержание сбоку, удержание поперёк и др. Отработка основных болевых приёмов: рычаг локтя через бедро, узел ногой и др. Отработка приёмов самозащиты: загиб руки за спину, рычаг руки внутрь, рычаг кисти наружу и др.

7. Спортивно-развивающие игры.

Теория: Значение победы и поражения в спортивных играх. Правила в играх.

Практика: Эстафеты, подвижные игры с мячом, специализированные игры для юных борцов.

8. Контрольные соревнования.

Теория: Знание правил проведения схватки и сигналов судьи.

Практика: Участие в клубных и внутригородских турнирах.

9. Итоговое занятие.

Теория: Анкетирование и опрос по программе за учебный год: знание правил поведения на татами, названий базовых приёмов самбо.

Практика: Выполнение нормативов ОФП, СФП, показ страховок и простейших бросков.

4. Воспитательный модуль

Целью тренировочного процесса наряду с достижением высокого спортивного результата должно быть всестороннее и гармоничное развитие личности.

Добиться этой цели невозможно без использования основных принципов воспитания:

- научности;
- связи воспитания с жизнью;
- воспитания личности в коллективе;
- единства требования и уважения к личности;
- последовательности;
- систематичности и единства воспитательных воздействий;
- индивидуального и дифференцированного подхода;
- опоры на положительные качества человека.

Руководствуясь этими принципами, тренер, избирает необходимые методы, средства и формы воспитательной работы. Стратегия и тактика их использования должна основываться на знании интересов, характера, условий жизни и воспитания в семье и школе каждого занимающегося в спортивной секции, уровня его воспитанности.

Специфика воспитательной работы в объединении самбо в том, что тренер имеет для нее лишь время, отведенное на учебно-тренировочные занятия. В условиях учебно-тренировочного сбора или спортивно-оздоровительного лагеря он также может использовать и свободное время. Воспитательная работа в детском объединении связана с общеобразовательной школой и воспитательной работой с семьями обучающихся.

Педагог должен постоянно следить, чтобы учебно-тренировочный процесс способствовал формированию сознательного, творческого отношения к труду, высокой организованности и требовательности к себе, чувства ответственности за порученное дело, бережного отношения к месту проживания и отдыха, спортивным сооружениям, спортивной форме и инвентарю.

Главные воспитательные факторы:

- личный пример и педагогическое мастерство педагога-тренера;
- четкая творческая организация тренировочной работы;
- формирование и укрепление коллектива;
- пример и товарищеская помощь более опытных спортсменов;
- творческое участие спортсмена в составлении на очередной цикл подготовки и обсуждении итогов;
- товарищеская взаимопомощь и требовательность;
- эстетическое оформление спортивных залов и сооружений.

Психологическая подготовка

Психологическая подготовка юных спортсменов - одна из сторон учебно-воспитательного процесса в МОУ ДО «Центр дополнительного образования детей Дзержинского района». Конечной ее целью является формирование и совершенствование значимых для юного спортсмена свойств личности путем изменения системы отношений спортсмена, определяющих успех спортивной тренировки и соревнований. В процессе спортивной подготовки у обучающихся воспитываются психические качества личности, которые способствуют овладению мастерством в избранном виде спорта, а также формируется психологическая готовность к конкретным соревнованиям.

Общая психологическая подготовка.

Общая психическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств. В процессе психической подготовки формируются специфические морально-волевые качества: устойчивый интерес к спорту, самодисциплина, чувство долга и ответственности за выполнение плана.

Тренер формирует у спортсмена такие качества как общительность, доброжелательность и уважение к товарищам, требовательность к другим и самому себе, спортивное самолюбие и стремление к самовоспитанию, дисциплинированность, трудолюбие, скромность, бережливость, патриотизм.

Воспитываются волевые черты, проявляемые при соблюдении тренировочного режима, а также в соревнованиях, целенаправленность, самостоятельность в ходе подготовки; настойчивость в овладении мастерством при больших нагрузках; смелость и самообладание в упражнениях, связанных с риском; решительность и инициативность в трудных соревновательных ситуациях; стойкость и выдержка при утомлении.

Формируются положительные межличностные отношения (общие моральные нормы поведения, сплоченность, взаимная помощь, благоприятная психологическая атмосфера в ходе подготовки к соревнованиям) взаимопонимание членов группы.

Содержание спортивного интеллекта включает: широкий кругозор и эрудицию, способность к планированию и анализу процесса подготовки, оценке своей тренированности и обобщению собственного опыта и опыта других спортсменов.

К специальным психическим функциям относятся:

- оперативно-тактическое мышление (способность к мгновенной ориентировке в соревновательной ситуации и принятию решения, коррекции плана выступления и отдельных действий, анализ своего выступления и выступления конкурентов);
- специализированное восприятие пространства, времени, усилий, темпа;
- простые и сложные сенсомоторные реакции, свойства внимания (концентрация, распределение, переключение).

5. Предполагаемые результаты

Результаты обучения:

По окончании обучения по программе учащиеся будут:

Знать

- историю возникновения и развития самбо, основы спортивной диеты и питания;
- общие развивающие упражнения (формирования общих двигательных навыков и умений);
- подвижные игры и игровые упражнения;
- элементы акробатики (кувырки, обороты, кульбиты и др.);
- прыжки и прыжковые упражнения;
- метание легких снарядов (теннисных и набивных мячей);
- силовые упражнения (в виде комплексов тренировочных заданий).

Уметь

- стойки;
- передвижения;
- элементы бросковой техники;
- удары руками и ногами (дисциплина: боевое самбо);
- приемы самообороны при падениях;
- применять способы защиты: способы захвата соперника; способы выведения из равновесия;
- применять ведущие элементы технических действий;
- применять технику Самбо и технические нормативы.

Результаты развития:

- проявление интереса и мотивации к занятиям спортом, в частности самбо;
- развитие основных физических качеств и двигательных способностей у обучающихся: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация.

Результаты воспитания:

- ведение здорового образа жизни, соблюдение правил личной гигиены и правил поведения на занятиях;
- проявление личностных качеств: дисциплинированность, целеустремленность, уважение к партнеру;
- трудолюбие, стремление к победам, смелость, решительность и уверенность в себе.

6. Обеспечение программы

Методическое обеспечение

Основной формой реализации программы является *учебно-тренировочное занятие*. Учебно-тренировочные занятия могут быть как коллективными, так и индивидуальными; возможны самостоятельные тренировки по индивидуальным планам и заданию тренера, лекции и беседы, просмотр учебных видеофильмов и соревнований, участие в соревнованиях различного ранга, теоретические занятия, занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, учебно-тренировочных сборах, медико-восстановительные мероприятия, культурно-массовые мероприятия, участие в конкурсах, смотрах, показательных выступлениях. Спортсмены старших возрастных групп должны участвовать в судействе соревнований и могут привлекаться к проведению отдельных частей тренировочных занятий в качестве тренера.

Программный материал состоит из следующих основных разделов: теоретическая, общая физическая, специальная физическая и техническая подготовка, медико-биологический контроль, воспитательная и психологическая подготовка, восстановительные мероприятия и инструкторско-судейская практика.

Цель учебных занятий заключается в усвоении нового материала. В процессе учебно-тренировочных занятий необходимо не только разучивать новый материал, но и закреплять пройденный ранее. Большое внимание следует уделять повышению общей и специальной работоспособности. Тренировочные занятия целиком посвящаются эффективности выполнения ранее изученных движений и повышению работоспособности.

Во время организации и проведения занятий следует особое внимание обратить на соблюдение мер безопасности по предупреждению и профилактике травматизма, а также санитарно-гигиенических требований к местам занятий, оборудованию и спортивному инвентарю.

Структура занятия:

- вводная часть (приветствие);
- разминка по кругу;
- изучение ударной техники (дисциплина: боевое самбо);
- изучение борцовской техники;
- учебные спарринги;
- заключительная часть.

Средства и методы психолого-педагогических воздействий, применяемых для формирования личности и межличностных отношений:

1. Информация обучающихся об особенностях свойств личности, групповых особенностях команды.
2. Методы словесного воздействия - разъяснение, убеждение, похвала, требования, критика, осуждение, внушение и др.
3. Методы смешанного воздействия: поощрение, наказание, общественные и личные поручения.
4. Морально – психологическое просвещение обучающихся в ходе лекций, бесед, консультаций, объяснений.
5. Личный пример педагога-тренера и ведущих спортсменов.
6. Воспитательное воздействие коллектива.
7. Совместные общественные мероприятия.

8. Организация целенаправленного воздействия литературы и искусства.
9. Постепенное осознание повышения трудности тренировочных заданий и нагрузок
10. Создание жестких условий тренировочного режима.
11. Моделирование соревновательных условий с применением хронометража.

Материально-техническое обеспечение программы

1. зал борьбы,
2. оборудование и спортивный инвентарь:
 - татами,
 - гимнастические маты,
 - манекен для борьбы,
 - форма для дзюдо (кимоно, пояс),
 - шведская стенка,
 - футбольные ворота,
 - гимнастические лавки,
 - мячи волейбольные, футбольные и баскетбольные,
 - мячи набивные,
 - скакалки.
 - резиновые жгуты
 - канаты
 - турники

7. Контрольно-измерительные материалы

Отслеживание образовательных результатов обучающихся позволяет объективно оценить качество освоения программы. Теоретические знания проверяются путём опроса или анкетирования обучающихся, а практические умения и навыки проверяются в процессе сдачи контрольных нормативов. Для отслеживания результатов используется несколько видов контроля: входной, промежуточный, итоговый.

Входной контроль необходим для выявления уровня физического развития обучающихся. Формы контроля: тестирование, сдача нормативов.

Промежуточный контроль проводится в первом полугодии. Формы контроля: сдача нормативов и соревнования (сдача контрольных нормативов, практические задания, спарринги, тесты).

Итоговый контроль проводится в конце учебного года. Формы контроля: сдача нормативов и соревнования (сдача контрольных нормативов, практические задания, спарринги, тесты).

Комплекс контрольных упражнений по ОФП включает следующие тесты:

1. Скоростные бег на 30 м выполняется на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа в спортивной обуви без шипов; в каждом забеге участвуют не менее двух учащихся, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды; разрешается только одна попытка.

2. Скоростно-силовые- прыжки в длину с места проводятся на нескользкой поверхности; учащийся встает у стартовой линии в исходное положение, ноги параллельно и толчком двумя ногами и взмахом рук совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги на покрытие, исключая жесткое приземление; измерение осуществляется рулеткой по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, фиксируется лучший результат из трех попыток в сантиметрах.

3. Координационные челночный бег 3х10м выполняется с максимальной скоростью; учащийся встает у стартовой линии лицом к стойкам, по команде добегают до стойки, касается ногой за линией, время фиксируется до десятой доли секунды; разрешается одна попытка (при случайном падении участника может быть дана дополнительная попытка).

4. Силовые подтягивание на перекладине из положения виса выполняется максимальное количество раз, хватом сверху, и.п.: вис на перекладине руки полностью выпрямлены в локтевых суставах. Подтягивание засчитывается при положении, когда подбородок находится выше уровня перекладины. Каждое последующее подтягивание выполняется из и.п. Запрещены движения в тазобедренных и коленных суставах и попеременная работа рук.

5. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется максимальное количество раз; и.п. - упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ног составляют единую линию; выполнение засчитывается, когда учащийся, коснувшись грудью пола, возвращается в и.п.; при выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах.

6. Поднимание туловища положения лежа на спине, колени согнуты; разрешается использование спортивных матов; поднимание засчитывается, когда спина учащегося полностью отделится от мата, а колени коснутся груди, ноги закреплены.

7. Выносливость-бег на длинные дистанции проводится на дорожке стадиона; время фиксируется точностью до 0,1 с;

8. Гибкость- наклон вперед из положения сидя ноги вместе, наклон вперед из положения

сидя ноги раздвинуты, положение ног «канат» максимальное положение (min от земли).

Нормативы для итогового контроля

Итоговый контроль проводится по общей физической и технико-тактической подготовке. Итоговая оценка обучающихся должна иметь положительную динамику в отличии от результатов промежуточного контроля.

Общая физическая подготовка

упражнение	возраст	уровни					
		высокий 3 балла	средний 2 балла	низкий 1 балл	высокий 3 балла	средний 2 балла	низкий 1 балл
		мальчики			девочки		
Челночный бег 3x10 м (с)	7-8	9,2	10,0	10,3	9,5	10,4	10,6
	9-10	8,5	9,3	9,6	8,7	9,5	9,9
	11-12	7,9	8,7	9,0	8,2	9,1	9,4
	13-15	7,2	7,8	8,1	8,0	8,8	9,0
	16-17	6,9	7,6	7,9	7,9	8,7	8,9
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)	7-8	17	10	7	11	6	4
	9-10	22	13	10	13	7	5
	11-12	28	18	13	14	9	7
	13-15	36	24	20	15	10	8
	16-17	42	31	27	16	11	9
Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз за минуту)	7-8	35	24	21	30	21	18
	9-10	42	32	27	36	27	24
	11-12	46	36	32	40	30	28
	13-15	49	39	35	43	34	31
	16-17	50	40	36	44	36	33
Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	7-8	4	3	2			
	9-10	5	3	2			
	11-12	7	4	3	—	—	—
	13-15	12	8	6			
	16-17	14	11	9			

Диагностическая карта фиксации результатов

этап контроля	дата	Ф.И. обучающегося	уровни подготовки				баллы
			Челночный бег	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	Поднимание туловища из положения лёжа на спине	Подтягивание из виса на высокой перекладине	

8. Список информационных источников

Нормативно-правовые документы

1. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утв. распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 года № 678-р. с изменениями от 01.07.2025 года №1745-р [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://static.government.ru/media/files/3flgkklAJ2ENBbCFVEkA3cTOsiypicBo.pdf>
2. Концепция персонифицированного дополнительного образования детей в Ярославской области, утв. постановлением Правительства области от 17.07.2018 года № 527-п. [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://www.gcro.ru/pfdo-doc> (официальный сайт МОУ «ГЦРО») с изменениями от 24.10.2024 № 1081-п
3. Письмо Министерства просвещения РФ от 29 сентября 2023 года №АБ-3935/06 «О методических рекомендациях (с методическими рекомендациями по формированию обновления содержания, методов и технологий обучения в системе дополнительного образования детей» [Электронный ресурс] – Режим доступа: https://rmc.dm-centre.ru/wp-content/uploads/2025/04/ab-3935_06-29.09.2023-metodreki-po-obnovleniyu-soderzhaniya-dop_1.pdf
4. План основных мероприятий, проводимых в рамках Десятилетия детства, на период до 2027 года. Утверждён распоряжением правительства РФ от 23.01. 2021 №122-р (в редакции Распоряжения Правительства РФ от 12.05.2025 №1547-р) [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://static.government.ru/media/files/3WkqE4GAwQXaIGxpAipFLmqCYZ361Kj0.pdf>
5. Положение о персонифицированном дополнительном образовании детей в городе Ярославле, утв. постановлением мэрии города Ярославля от 11.04.2019 года № 428. [Электронный ресурс] – Режим доступа: https://yarlad.edu.yar.ru/dokumenti/polozh_pers_dop_obr.pdf.
6. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 года N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/405245425/> (информационно-правовой портал «Гарант»)
7. Разработка и реализация раздела о воспитании в составе ДОП: методические рекомендации ФГБНУ «Институт изучения детства, семьи и воспитания» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://knmc.centerstart.ru/sites/knmc.centerstart.ru/files/vmk/Методрекомендации%20Института%20воспитания.pdf>
8. Санитарные правила СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи» (утв. [постановлением](#) Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/74993644/>
9. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2030 года (17.12.2024г.) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://dou26kirov.gosuslugi.ru/netcat_files/8/53/proekt_Strategii_razvitiya_vospitaniya_v_RF_do_2030_goda.pdf
10. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 г. Распоряжение правительства РФ от. 24.11.2020 г. № 3081-р. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://storage.minsport.gov.ru/cms->

[uploads/cms/Aktualnaya_Strategiya_sporta_do_2030_goda_b7b1cb62e1.pdf](uploads/cms/Aktualnaya_Strategiya_sporta_do_2030_goda_b7b1cb62e1.pdf)

11. Федеральный закон от 29.12.2012 года № 273-ФЗ (ред. от 23.05.2025г.) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.01.2024) – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://publication.pravo.gov.ru/document/0001202412280057?index=1>

Литература по предмету:

1. Авдеева Т. Г. Детская спортивная медицина. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2007.
2. Анатомия спортивных упражнений. –Минск.: Харвест, 2010.
3. Бакал Д. С. Большая Олимпийская энциклопедия. М.:Эксмо, 2008.
4. Бархаев Б. П. Педагогическая психология. Учебное пособие. Спб.: «Питер Пресс», 2009.
5. Бойко В. В. Целенаправленное развитие двигательных способностей человека. - М.: Физкультура и спорт, 1987. - 144 с.
6. Борьба самбо: справочник / автор-составитель Чумаков Е.М. – М.: Физкультура и спорт, 1985.
7. Борьба самбо. Правила соревнований – М.: Физкультура и спорт, 1981.
8. Велитченко В. К. Физкультура без травм. – М.: Просвещение, 1993.
9. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. - М.: Физкультура и спорт, 1977. - 142 с.
10. Вэйсунь Л. Как побеждать любого противника. Секрет боевых искусств. М.: АСТ-Астрель, 2007.
11. Годик М.А. Совершенствование силовых качеств//Современная система спортивной тренировки. - М.: «СААМ», 1995.
12. Игуменов В.М., Подливаев Б. А. Спортивная борьба.-М.: Просвещение, 1993. - 128 с.
13. Рудман Д.Л. Самбо. (Азбук спорта) – М.: Физкультура и спорт, 1979.
14. Станков А.Г. Индивидуализация подготовки борцов. - М.: ФиС, 1995. - 241 с.
15. Тшценков И. И., Извеков В. В. Борьба в одежде: дзюдо и самбо для женщин.-М., 1998.- 168 с.
16. Туманян Г.С. Спортивная борьба: отбор и планирование. - М.: Физкультура и спорт, 1984. - 144 с.
17. Харлампиев А.А. Система самбо. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2024.
18. Чумаков Е.М. Сто уроков борьбы самбо. – М.: Физкультура и спорт, 1977.
19. Чумаков Е.М. Тактика борца-самбиста. – М.: Физкультура и спорт, 1976.
20. Чумаков Е.М. Физическая подготовка борца. – М.: РГАФК, 1996.