

Кировское областное государственное общеобразовательное бюджетное учреждение «Средняя школа с углублённым изучением отдельных предметов» г. Кирс Верхнекамского района Кировской области

«Утверждаю»

Директор КОГОБУ СШ с УИОП г. Кирс

Н.В. Шибанов

Приказ № 246-О/Д от 08.09.2023г.



«Согласовано»

Зам. директора по УВР

 Е.А.Артемихина

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО – СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ «САМБО»**

Курс ориентирован на учащихся школьного младшего возраста 10-12 лет.

Срок реализации – 1 год

Программу разработала:
Учитель
физической культуры
Краснова Е.Е.

г. Кирс
2023 год

ПАСПОРТ

дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «самбо»

Наименование организации	Кировское областное государственное общеобразовательное бюджетное учреждение «Средняя школа с углублённым изучением отдельных предметов» г. Кирс Верхнекамского района Кировской области
Полное наименование программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно- спортивной направленности «Самбо»
ФИО автора программы	Краснова Е.Е.
Краткое описание программы	Программа для ознакомления и освоения детьми базовых навыков борьбы «самбо»
Форма обучения	Очная
Уровень содержания	Базовый
Продолжительность освоения (объём)	1 год, 150 часов
Возрастная категория	10-12 лет
Цель программы	Формирование у учащихся интереса, устойчивой мотивации к виду спорта дзюдо, освоение базовых умений и навыков, а также, условий для развития физических, интеллектуальных и нравственных способностей ребенка через занятия борьбой самбо
Задачи программы	Задачи программы поставлены с учетом возраста и возможностей юных спортсменов и подразделяются на образовательные (обучение основным приемам самбо; привитие навыков соревновательной деятельности с правилами по самбо; обучение правильному обращению с инвентарем и оборудованием в соответствии с правилами техники безопасности; овладение основными теоретическими знаниями по самбо; воспитательные (воспитание нравственных качеств: патриотизм, честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность; развитие самостоятельности, трудолюбия, воли, ответственности; развивающие (формирование стойкого интереса к занятиям по самбо; формирование здорового образа жизни; содействие гармоническому развитию, всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья обучающихся).

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Самбо» относится к физкультурно-спортивной направленности. Программа направлена на разностороннее развитие детей и разработана в соответствии с требованиями Федерального образовательного стандарта основного общего образования и примерной программы по предмету «Физическая культура». Содержание программы составлена в соответствии с нормативно – правовыми документами:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
- Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная правительством Российской Федерации № 678-р от 31 марта 2022 г.
- Целевая модель развития региональных систем дополнительного образования детей, утвержденная приказом Министерства просвещения Российской Федерации № 467 от 03 сентября 2019 г.

«Самбо» – это вид спорта, зародившийся в нашей стране и пользуется заслуженным вниманием. Своей зрелищностью и эмоциональным накалом он привлекает людей разных возрастов и интересов. Борьба «самбо» – один из популярнейших среди молодёжи и школьников вид спорта, имеющей огромное воспитательное, оздоровительное и прикладное значение.

«Самбо» – это унифицированная методика обучения и воспитания, состоящая из системы физических, психических и духовных упражнений, которая может использоваться для обучения и воспитания любого человека вне зависимости от его пола, возраста, физического состояния, национальности, вероисповедания.

Актуальность

В настоящее время в РФ социальная политика является приоритетным направлением курса развития страны, и развитие детского и юношеского спорта - одно из таких направлений.

Программа несомненно является актуальной в силу того, что современное общество ведет малоподвижный образ жизни и это негативно отражается на здоровье подрастающего поколения. Программа дает возможность детям, приобщиться к занятиям физической культурой и спортом. Занятия самбо позволяют воспитывать не только силу и выносливость, но развивать в детях силу воли, целеустремленность, лидерские качества, стремление побеждать и умение соперничать, сохраняя дружбу.

росте объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постоянно изменяется; строгом соблюдении постепенности в процессе наращивания нагрузок; одновременном развитии отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого.

В данной программе предусмотрены следующие принципы:

- комплексность – предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля).

- преемственность – определяет последовательность изложения программного материала.

- вариативность – предусматривает, в зависимости от уровня освоения программы, индивидуальных особенностей юного спортсмена, включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок для решения одной или нескольких задач спортивной подготовки.

Адресат, уровень, объем и сроки реализации программы

Данная программа имеет **физкультурно-спортивную** направленность.

Программа предусматривает изучение истории, теории и практические приемы борьбы, владение спортивной техникой, тактикой, приобретение профессиональных умений и навыков, необходимых для самообороны.

Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями учащихся, не имеющих медицинские противопоказания к данному виду спорта.

Адресат: дети 10 - 12 лет, в группе 12-15 человек.

Срок реализации: 1 год, 30 недель.

Объем программы: 5 часов в неделю (150 часов в год)

Продолжительность занятия: 40-45 минут.

Форма обучения - очная.

Уровень программы – базовый, направленный на освоение вида спорта «самбо», развитие интересов и навыков учащихся, расширение спектра специализированных занятий по самбо. В процессе обучения накапливаются базовые знания, умения и навыки, что способствует не только успешности обучения, но и создает возможность освоения творческо-продуктивной, проектной и практической частей программы.

Цель программы: формирование у учащихся интереса, устойчивой мотивации к виду спорта «самбо», освоение базовых умений и навыков, а так же условий для развития физических, интеллектуальных и нравственных способностей ребенка через занятия борьбой «самбо».

Задачи программы поставлены с учетом возраста и возможностей детей.

Образовательные (предметные):

1. Познакомить с историей образования и развития борьбы «самбо»
2. Обучить основным теоретическим знаниям «самбо».
3. Обучить основным приемам «самбо».
4. Получить опыт соревновательной деятельности, в соответствии с правилами по самбо.
5. Обеспечить всестороннее развитие физического здоровья учащихся.
6. Обучить правильному обращению с инвентарем и оборудованием в соответствии с правилами техники безопасности.

УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

МОДУЛЬ	№	РАЗДЕЛ	Количество часов		
			Теория	Практика	Всего
I. Учебно-подготовительный	1. Теоретическая, психологическая подготовка.				
		Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях по виду спорта «самбо», со спортивным инвентарём, одежда самбиста	1		1
		История возникновения борьбы «самбо».	1		1
		История Международных соревнований, и успехи наших соотечественников	1		1
		Правила личной гигиены и самоконтроля	1		1
	3. Общефизическая подготовка.				
		Упражнения на увеличение скоростных способностей, на гибкость, на ловкость, на выносливость, на силу, на координацию.	1	20	21
		Тестирование, контрольные упражнения ОФП и СФП		10	10
		Подвижные, спортивные игры и эстафеты с элементами самбо.	1	24	25
		ИТОГО:	6	54	60
II. Учебно-тренировочный	1. Специальная физическая подготовка.				
		Терминология вида спорта, правила соревнований по «самбо»	2		2
		Акробатические элементы.		10	10
		Страховка и самостраховка при падении		8	8
	2. Техническая и тактическая подготовка.				
		Техника передвижения и захваты		8	8
		Техника приёмов в стойке и лёжа		18	18
		Техника приёмов в партере, болевые		20	20
		Тактика действий в защите и нападении		18	18
	3. Соревновательная подготовка.				
		Поединки в партере и стойке		4	4
		Соревнования в группах		2	2
		ИТОГО:	2	88	90
ИТОГО:		8	142	150	

Упражнения на гибкость, силу, координацию: Вращение тазом, туловищем в стойке, вставание на гимнастический мост, борцовский мост; перекаты с живота на грудь, держась за голени ног (промокашка); отжимание из упора лежа. Стойка на плечах (березка), на голове, на руках. Упражнения на растяжку в шпагате. Упражнения на пресс. Подтягивание на перекладине, поднос ног, согнутых в коленях или прямыми. *Силовые упражнения:* с гантелями, лазанье, подтягивание, отжимания. Перетягивание каната. Силовые упражнения: с гантелями, лазанье, отжимания. Перетягивание каната. Удержание уголка на время. Метание набивного мяча (1 кг) из различных исходных положений. Челночный бег 4x10; 6x10 м.

2. Тестирование, контрольные упражнения ОФП и СФП

- Анкетирование учащихся по теоретической части (Приложение №1);
- Выполнение контрольных нормативов (Приложение №2).

3. Подвижные, спортивные игры и эстафеты с элементами самбо (Приложение №3)

Знакомство со спортивными и подвижными играми. Объяснение правил, целей и задач игр, их необходимость для самбиста. Техника безопасности при проведении подвижных и спортивных игр. Освоение, отработка и закрепление элементов борьбы «Самбо» в игровой форме. **Варианты игр:**

Футбол с набивным мячом. Игра «Перехвати мяч». Игра «Петушиный бой». Игра «Перетягивание». Игра «Раскручивание». Игра «Наступи на ногу». Игра «Вратарь». Игра «Салки» на ковре. Игра «Перетягивание партнера через линию». Игра «Борьба одной ногой». Игра «Борьба предплечьями» («армрестлинг»). Игра «Регби» с набивным мячом. Игра «Затяни в круг». Игра «Перетяни на свою сторону». Игры в касания. Перетягивание каната. «Перестрелка» с двумя мячами. Пионербол. Футбол.

Эстафеты с использованием элементов акробатики и общей, специальной физической подготовки, с предметами. «Чехарда». Перепрыгивание друг через друга. «Тачка». Один участник – в упоре на руках, другой держит его за ноги и др.

УЧЕБНО – ТРЕНИРОВОЧНЫЙ МОДУЛЬ

При планировании тренировочных нагрузок рекомендуется придерживаться определённой последовательности во владении технико - тактическими приёмами и в распределении нагрузки. Особенно важно уделять внимание общей физической подготовке в учебно-тренировочных занятиях с учащимися, так как она лежит в основе специальной физической подготовки и создаёт базу для наиболее быстрого овладения технико-тактическим мастерством. Всесторонняя физическая подготовка не должна терять своего значения на протяжении всех лет тренировки, являясь важным аспектом тренировочного процесса.

I. Специальная физическая подготовка. Необходимость выполнения упражнений СФП. Техника безопасности при выполнении специальных физических упражнений. Демонстрация педагогом выполняемых упражнений. Знакомство с правильностью выполнения упражнений.

1. Терминология вида спорта, правила соревнований по «самбо» (приложение 4)

2. Акробатические элементы. Особенности обучения и совершенствования элементов акробатики и акробатических прыжков в условиях борцовского зала и при работе (занятиях) на ковре. Основные стойки, седы, упоры, перекаты, прыжки, кувырки, перевороты. Знакомство с правильностью выполнения упражнений. Техника безопасности при выполнении акробатических упражнений. Демонстрация педагогом выполняемых упражнений. *Стойки:* основная, ноги врозь; выпад вперед, выпад

Планируемые результаты

Предметные результаты:

По окончании обучения по программе, учащиеся будут знать:

- простейшие элементы базовой техники;
- навыки правильных позиций и видов перемещений, устойчивости, координации движений;
- тренировочные упражнения основного комплекса;
- о самбо, как о виде спорта;
- правила поведения на занятиях и на спортивных мероприятиях;
- овладеют основными теоретическими знаниями по самбо.

По окончании обучения по программе, учащиеся будут уметь:

- выполнять основные упражнения по самбо;
- ориентироваться в пространстве спортивного зала;
- выполнить основные приемы самбо;
- строить отношения со сверстниками;
- получат навыки соревновательной деятельности, ознакомятся с правилами по самбо;
- правильно обращаться с инвентарем и оборудованием в соответствии с правилами техники безопасности.

Личностные:

- у учащихся формируются нравственные качества (патриотизм, честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность);
- развивается сосредоточенность, внимание, трудолюбие, усидчивость, терпение, аккуратность, культура общения;
- воспитывается позитивное отношение, уважение к окружающим;
- вырабатывается настойчивость и самодисциплина.

Метапредметные:

- учащиеся испытывают стойкий интерес к спорту и здоровому образу жизни;
- гармонично развиты, всесторонне физически подготовлены.

Материально-техническое обеспечение:

1. Наличие зала с борцовским ковром, спортивный зал, соответствующие технике безопасности.

2. Наличие инвентаря:

- ковер самбо (комплект),
- мат гимнастический (10 штук),
- манекен (1 штука),
- кистевой тренажер (2 штуки),
- гонг (1 штука),
- весы для взвешивания (1 штука),
- мяч футбольный (2 шт), мяч баскетбольный (6 шт), мяч волейбольный (6 шт),
- мяч набивной – от 1 до 5 кг (1 комплект),
- стенка гимнастическая (4 штуки),
- турник навесной для гимнастической стенки (4 штуки),
- Канат (1 штука)
- скакалка (10 штук),

АНКЕТА
теоретический курс «САМБО»
выбрав правильный вариант ответа, обозначь его галочкой v.

№	Вопрос	Ответ		
1	В каком году возникло самбо	1938	1905	2000
2	В какой стране возникло самбо?	Япония	СССР	Бразилия
3	Что означает самбо?	Самозащита без ответственности	Самооборона	Самозащита без оружия
4	Кто считается основателем самбо?	Василий Ощепков	Федор Емельяненко	Дзигаро Кано
5	Какого цвета форма соперников всамбо	белый - синий	черный - желтый	красный - синий
6	Какой формы площадка для схватки всамбо	круглая	квадратная	не имеет границ
7	Наивысшая оценка в самбо	4 балла	8 баллов	5 баллов
8	Что запрещено в спортивном самбо	удушающие приемы	болевые на ноги	болевые на руки
9	По какой команде судьи начинается схватка в самбо	старт	борьба	по свистку
10	Угол какого цвета должен занять спортсмен, которого объявили первым?	белый	синий	красный
11	Какая из этих дисциплин не относится к самбо?	боевое самбо	снежное самбо	пляжное самбо
12	Если оба соперника имеют равное количество баллов, то победит тот спортсмен, который получил наивысшую оценку за	первый приём	последний приём	пассивность
13	За что на соревнованиях по Самбо присуждается 2 балла?	за бросок соперника на грудь, плечо, живот, таз с падением атакующего	за удержание в течение более 10, но менее 20 секунд	за бросок соперника из стойки.
14	За какое действие присуждается чистая победа	За полное удержание 20 сек	За болевой прием	За бросок соперника со стойки на бок.
15	С чего начинается и заканчивается встреча соперников в самбо	рукопожатием	поклоном	Приветствием

2. Подтягивание на перекладине Тест позволяет оценить силовую выносливость мышц рук и плечевого пояса.

Методика выполнения. В висе на перекладине (руки прямые) выполнить возможно большее число подтягиваний. Подтягивание считается выполненным правильно, когда руки сгибаются, затем полностью разгибаются, подбородок выше перекладины, ноги не сгибаются в коленных суставах, движения выполняются без рывков и махов. Подтягивания, выполненные с неполным сгибанием рук, не засчитываются.

3. Прыжок в длину с места.

Методика выполнения. Провести на полу линию и перпендикулярно к ней положить сантиметровую ленту, закрепив ее с обоих концов. встать около линии, не касаясь ее носками, слегка сгибает ноги в коленях и, оттолкнувшись обеими ногами, прыгает вперед. Расстояние измеряется от начальной отметки до пяток. Даются три попытки.

4. Прыжки со скакалкой за 1 мин Тест позволяет оценить координационную выносливость рук и ног.

Методика выполнения. Прыжки выполняются двумя ногами одновременно на месте, перепрыгивая скакалку. Счёт продолжается пока не закончится время.

5. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа Тест позволяет оценить силовую выносливость мышц рук и плечевого пояса.

Методика выполнения. Используя скамью, занять исходное положение: упор лежа о скамью, руки прямые на расстоянии ширины плеч, туловище не сгибается в тазобедренном суставе, отжимания считаются выполненными правильно, когда руки сгибаются до 90 градусов, затем полностью разгибаются. Оценивается максимально возможное количество за 60 с. Отжимания, выполненные со сгибанием туловища в тазобедренном суставе, незасчитываются.

6. Поднимание туловища из положения лёжа на спине Тест предназначен для измерения силы мышц-сгибателей туловища.

Методика выполнения. Упражнение выполняется на гимнастическом мате или ковре. И.п. — лежа на спине, ноги согнуты в коленных суставах под углом 90°, руки скрестно на груди (пальцы касаются лопаток). Партнер прижимает ступни ног к полу. По команде «Марш!» энергично согнуться до касания локтями бедер; обратным движением вернуться в И.п. Засчитывается количество сгибаний за 30 с., 1 мин.

7. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке.

Методика выполнения. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см.

8. Бросок набивного мяча Тест позволяет оценить силу мышц рук и плечевого пояса.

Методика выполнения. Сед на полу, ноги прямые в стороны. Бросок набивного мяча 1 кг выполняется двумя руками из-за головы на дальность.

9. 10 кувырков вперед Тест позволяет оценить вестибулярный аппарат и координацию.

Методика выполнения. Выполнить кувырки по прямой не останавливаясь.

Игру можно усложнить, введя следующее правило: салить только с помощью захвата или захвата и остановки игрока.

При проведении игры с передвижением кувырками на ковре не должно быть много занимающихся (на каждого должно приходиться не менее 4 м² площади ковра).

Игра «Перетягивание партнера через линию». В положении стоя лицом друг к другу, левая нога впереди, правая сзади партнерам взяться правыми руками так, чтобы большой палец захватил большой палец партнера, а четыре других - тыльную часть кисти.

По команде борец стремится перетянуть партнера через линию. Левую ногу смещать нельзя, а правой можно делать различные подшагивания, отшагивания и т. д. Затем проводят перетягивание без смещения правой ноги.

Игра «Борьба одной ногой». При борьбе одной ногой совершенствуется умение борца действовать одной ногой и атаковать ногу противника. Борцы, взяв друг друга за проймы, прыгают на одной ноге. Задача каждого из них - выполнить бросок или заставить противника встать на обе ноги.

Игра «Борьба предплечьями» («армрестлинг»). Игра способствует развитию силы, выработке умения преодолевать сопротивление противника. В положении лежа на животе лицом друг к другу правые руки поставить локтями на одной линии и соединить так, чтобы большие пальцы охватывали друг друга, а остальные четыре пальца - тыльную часть кисти. Левые руки положить за спину. По команде следует прижать кисть противника к коврику.

Игра «Регби» с набивным мячом. Игра помогает совершенствовать умение борца ориентироваться на ковре, быстро реагировать на изменение обстановки. Правилами игры разрешается вести мяч руками и ногами, захватывать мяч и противника, сбивать противника на ковер. Можно играть и на коленях. Мяч забрасывается в ворота, отмеченные предметами.

Игра «Затяни в круг». Игра способствует совершенствованию умения преодолевать сопротивление противника и выработке навыка маневрирования на ковре, а также развивает тактическое мышление. На ковре следует начертить мелом круг такого диаметра, чтобы занимающиеся, взявшись за руки, могли расположиться снаружи круга. Цель игры - затянуть игрока внутрь круга, не переступая черту. Переступившие черту выбывают из игры.

Игра «Перетяни на свою сторону». Игра помогает совершенствовать умение преодолевать сопротивление противника и навыки борьбы с противником, уходящим с ковра. В положении стоя лицом друг к другу (левая нога впереди, правая - иди) борцы берутся правыми руками так, чтобы большой захватывал большой палец партнера, а четыре других - тыльную часть кисти. По сигналу тренера нужно перетянуть партнера через линию. Можно охватить руку и шею.

Игры в касания. Смысл игры - кто вперед коснется определенной части тела соперника. Игры в касания рассматриваются как упражнения, способствующие развитию серии качеств: видеть соперника, распределять и концентрировать внимание, перемещаться самостоятельно, творчески решать двигательные задачи.

Игра: (Помогает усвоить строевые команды и перестроения, воспитывает внимание и быстроту реакции).

Играющие выстраиваются в одну шеренгу. Тренер подает различные команды, которые необходимо выполнять, если перед ними будет сказано слово «группа». Те, кто ошибется, делают шаг вперед, но продолжают играть.

«Охотники» за чертой круга с мячом, «Утки» в кругу. По сигналу, «Охотники», не заходя за черту, стараются попасть в «Уток». Если попали, то «утка» выходит из игры. И так до тех пор, пока всех не выбьют. Выигрывают те, кто затратит меньше времени, или выбьет больше в установленное время. Мяч можно ловить, отбивать головой.

Игра: (Способствует совершенствованию навыков в беге и прыжках в длину, развивает ориентировку, сообразительность, смелость.)

В центре площадки проводят 2 параллельные линии на расстоянии 60-80 см друг от друга. Выбирают одного- двух водящих, которые располагаются в зоне между линиями. Все располагаются на одной стороне, и задача- перепрыгнуть на противоположную сторону, а задача водящих в зоне- не дать этого сделать, осаливая тех, кто будет перепрыгивать. Те, кого осалили, отходят в сторону. Выигрывает тот, кто остался последним. Если все перепрыгнут на одну сторону, то игра продолжается в обратном порядке.

Игра: (Способствует совершенствованию ориентировки в беге с изменением направления и умения сохранять равновесие после внезапной остановки, воспитывает быстроту реакции, сообразительность).

В центре игровой площадки чертят круг, а на некотором отдалении от него несколько малых квадратов или кружков, но меньше, чем играющих. По сигналу, все играющие идут по кругу, взявшись за руки, а по второму сигналу все бегут и стараются занять малые круги. В каждый круг можно встать только одному игроку.

Игра: (Позволяет совершенствовать навыки преодоления препятствий, развивает ловкость, чувство равновесия, координацию движений, воспитывает ответственность за свои действия перед коллективом).

Две команды. В середине площадки последовательно устанавливаются: перевернутая гимнастическая скамейка, конь и козел. По сигналу, необходимо преодолеть все препятствия и быстро вернуться обратно, осалив впереди стоящего игрока. Только после этого тот может начинать движение.

Игра: (Способствует развитию силы, ловкости, быстроты реакции.)

Все играющие располагаются по парам в соответствии с их возможностями. Пары встают друг против друга, одна нога согнута, руки прижаты. По сигналу играющие стремятся толчком плеча вывести соперника из равновесия, заставив его встать на обе ноги. За удачную попытку - очко.

Лежа — положение самбиста, при котором он опирается о ковер чем-либо, кроме ступней ног.

Низкая стойка — самбист стоит, согнувшись, отдалив таз от противника. Туловище близко к горизонтальному положению.

Обратный захват — захват, при котором самбист разворачивает руку (руки) локтем вверх или разворачивается спиной к голове противника.

Ответный прием — действие самбиста, имеющее целью добиться победы или преимущества, в момент попытки противника провести прием.

Отхват — бросок, при котором самбист подбивает ногу противника сзади задней поверхностью своей ноги.

Переворачивание — прием, имеющий целью перевернуть противника на спину из положения на животе или на четвереньках,

Передняя подножка — бросок, выполняемый с подставлением ноги к ногам противника спереди.

Передняя подсечка — подсечка, в которой нога противника подбивается спереди.

Подножка — бросок, выполняемый с помощью подставления ноги к ногам противника, чтобы вынудить его падать через подставленную ногу.

Подсад — бросок, выполняемый с помощью поднимания вверх и в сторону ног противника боковой или передней частью бедра.

Подсад голенью — бросок, выполняемый с помощью поднимания вверх и в сторону ноги противника передней или боковой частью голени.

Подсечка — бросок, выполняемый с помощью подбивания ноги противника подошвенной частью стопы.

Подсечка изнутри — подсечка, в которой одноименная нога противника подбивается изнутри.

Подхват — бросок, при выполнении которого самбист подбивает спереди (одноименную) ногу противника задней поверхностью своей ноги.

Подхват изнутри — бросок, при котором самбист подбивает разноименную ногу противника изнутри задней поверхностью своей ноги.

Правая стойка — самбист стоит, выставив правую ногу ближе к противнику.

Прием — действие самбиста, имеющее целью добиться победы или преимущества над противником.

Рычаг — болевой прием, выполняемый путем перегибания руки или ноги в суставе.

Рычаг локтя — болевой прием перегибанием в локтевом суставе.

Стойка — положение самбиста, при котором он стоит, касаясь ковра только ступнями ног.

Техника — совокупность способов (приемов) нападения и защиты, применяемых самбистами для достижения победы.

Удержание — прием, имеющий целью удержать противника в течение определенного времени на спине, касаясь его груди своим туловищем.

Удержание верхом — удержание сидя на животе противника.

Удержание поперек — удержание противника лежа поперек его груди с захватом дальней руки.

Удержание со стороны головы — удержание, при котором самбист, прижимаясь туловищем к груди противника, располагается со стороны его головы (головой к ногам).

**ПЕРЕЧЕНЬ ЭЛЕКТРОННЫХ РЕСУРСОВ, РЕКОМЕНДОВАННЫХ К
ИСПОЛЬЗОВАНИЮ ПРИ ИЗУЧЕНИИ «САМБО»**

Видео пособия для участников Всероссийского проекта "Самбо в школу" (Старшая школа)	https://www.youtube.com/watch?v=_xZK6d5rZf4
Видео пособия для участников Всероссийского проекта "Самбо в школу" (Основная школа)	https://www.youtube.com/watch?v=QlrKW3wf8Qs
Видео пособия для участников Всероссийского проекта «Самбо в школу» (Начальная школа)	https://www.youtube.com/watch?v=uiQd45D2qEY
Успехи российских самбистов на международной арене.	https://ppt-online.org/1100766
Видеоурок для всех учителей «История самбо»	https://www.youtube.com/watch?v=E0FwGOIAS7M
Всероссийский онлайн-урок "Путь к успеху" из цикла "История самбо"	https://www.youtube.com/watch?v=3W1paJhwFMY
Удержание сбоку	https://www.youtube.com/watch?v=dXcv68u3ECQ
Самостраховка на бок перекатом	https://www.youtube.com/watch?v=O8lIGgl8vwo
Всероссийский урок "История самбо" 2019 год	https://www.youtube.com/watch?v=Xw05M3TFQcg
Видео пособие по дисциплине Эстафета IV Познаю мир самбо	https://www.youtube.com/watch?v=qSHk6ehoSuM
Роль и значение физической культуры и единоборств для подготовки солдат русской армии.	https://www.youtube.com/watch?v=lbCFO1gg7nM
Удержание со стороны головы	https://www.youtube.com/watch?v=ivvKxixB30o
Самостраховка на спину перекатом	https://www.youtube.com/watch?v=BsP-PO0uQoQ&t=23s

	<u>L4</u>
Бросок через бедро	<u>https://www.youtube.com/watch?v=SshPqajvo80</u>
Подхват под две ноги	<u>https://www.youtube.com/watch?v=aw5qrLwSjEA</u>
Ущемление ахиллового сухожилия 1	<u>https://www.youtube.com/watch?v=Hd0nBDNJn2E</u>
Самостраховка на руки прыжком	<u>https://www.youtube.com/watch?v=sjtzekQFCaI</u>
Бросок через спину	<u>https://www.youtube.com/watch?v=1tXzoQVTrJo</u>
Бросок через голову с упором голенью в живот захватом шеи и руки	<u>https://www.youtube.com/watch?v=XL7WuryqaGs</u>