

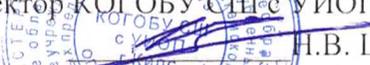
Кировское областное государственное общеобразовательное бюджетное учреждение «Средняя школа с углублённым изучением отдельных предметов» г. Кирс Верхнекамского района Кировской области

«СОГЛАСОВАНО»

Заместитель директора по УВР

 Е.А.Артемихина

«3 » сентября 2024г.

« УТВЕРЖДАЮ»
Директор КОГОБУ СШ с УИОП г. Кирс
 Н.В. Шибанов
Приказ № 229-л/с
от «3» сентября 2024г.



**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
2024 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).

<p>Ожидаемые результаты</p>	<p>Личностные (активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества; проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях; проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы); метапредметные (планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой деятельности); предметные (планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня; излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека; организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство; характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств)</p>
<p>Материально-техническая база</p>	<p>1. Спортивный зал 2. Борцовский зал 3. Наличие инвентаря: ковер самбо (комплект), мат гимнастический (10 штук), гонг (1 штука), манекен (1 штука), весы для взвешивания, мяч футбольный (2 штуки), мяч баскетбольный (6 штук), мяч волейбольный (6 штук), мяч набивной – от 1 до 5 кг (1 комплект), кистевой тренажер (2 штуки), стенка гимнастическая (4 штуки), турник навесной для гимнастической стенки (4 штуки), скакалка (10 штук), конусы (10 штук).</p>

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.

Младший школьный возраст - это возраст интенсивного интеллектуального развития. На основе интеллекта развиваются все остальные функции, происходит интеллектуализация всех психических процессов, их осознание и произвольность. Возникает произвольное и намеренное запоминание, способность произвольно сосредоточить внимание на нужном объекте, произвольно вычленять из памяти то, что нужно для решения текущей задачи; учатся выделять цель, условия и средства ее достижения, появляется способность к теоретическому мышлению. Все эти достижения, и особенно самоанализ (рефлексия), в результате учебной деятельности свидетельствуют о переходе учащегося к следующему возрастному периоду, который завершает детство.

Познавательное развитие в младшем дошкольном возрасте продолжается по следующим основным направлениям: расширяются и качественно изменяются способы и средства ориентировки учащегося в окружающей обстановке, содержательно обогащаются его представления и знания о мире. Все это способствует становлению у учащихся внутреннего плана мышления. При активном взаимодействии и экспериментировании учащиеся начинают познавать новые свойства природных объектов и отдельных явлений - это позволяет им каждый день делать удивительные "открытия".

Новизна

В данной программе, *новизна* заключается в поиске педагогами новых приемов обучения основам самбо. Главным основанием для построения такой программы выступает ориентация на дифференциацию и индивидуализацию детей, что позволяет реализовать принцип личностной ориентации в образовательном процессе через определенные условия, способствующие развитию детей с разными образовательными возможностями и потребностями. Данная программа предоставляет возможность детям, не получившим ранее практики занятий избранным видом спорта, получить представление и базовые практические знания в области самбо.

Отличительной чертой борьбы «самбо» является формирование в ходе занятий у учащихся единой универсальной двигательной, физической и психологической базы, которая в дальнейшем будет являться основой для успешных занятий различными видами спорта и любой профессиональной деятельности.

Занятия борьбой в полной мере обеспечивает: укрепление здоровья и всестороннее гармоничное развитие учащихся, их физическую подготовленность, формирование жизненно – важных двигательных умений и навыков, составляющих основу техники и тактики борьбы, а также необходимых в быту, трудовой и оборонной деятельности.

Педагогическая целесообразность программы

Система подготовки учащихся по программе представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки учащихся всех возрастных групп, которая основана на: целенаправленной двигательной активности; оптимальном соотношении процессов учебно-тренировочного занятия; воспитании физических качеств и формировании двигательных умений, навыков и различных сторон подготовки;

росте объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постоянно изменяется; строгое соблюдение 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.

Личностные (воспитательные):

1. Воспитать нравственные качества (патриотизм, честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность)
2. Развить самостоятельность, трудолюбие, волю к победе, ответственность.

Метапредметные (развивающие):

1. Сформировать интерес к занятиям по самбо;
2. Привить навыки здорового образа жизни;
3. Содействие гармоническому развитию, всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья учащихся.

УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

МОДУЛЬ	№	РАЗДЕЛ	Количество часов		
			Теория	Практика	Всего
И. 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

Содержание программы.

УЧЕБНО – ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ МОДУЛЬ

В подготовительном периоде в большом объеме применяются упражнения для развития физических качеств. При занятиях важно соблюдать последовательность в нарастании объема и интенсивности физических нагрузок, сложности и трудности упражнений. Главное внимание в занятиях с учащимися должно уделяться разносторонней физической подготовке, укреплению здоровья.

I. Теоретическая, психологическая подготовка

Вводное занятие. Техника безопасности. Правила обращения со спортивным инвентарем. Спортивная форма, форма самбиста и правила ее ношения. История возникновения борьбы самбо. История Международных соревнований, и успехи наших соотечественников. Правила личной гигиены и самоконтроля.

В общей системе подготовки самбиста все большее значение приобретает психологическая подготовка: это воспитание моральных и волевых качеств спортсмена.

Основные **МОРАЛЬНЫЕ КАЧЕСТВА** самбиста.

1. Коллективизм, который в свою очередь охватывает качества: товарищество, взаимопомощь, доброжелательность, заботу, дружелюбие и т.д.

2. Дисциплинированность, включающую в себя качества: точность, честность, скромность, уважительность.

3. Общественную активность.

4. Трудолюбие, которое в свою очередь охватывает качества - творчество, новаторство, мастерство, бережливость и др.

5. Принципиальность, включающую в себя убежденность, энтузиазм и др.

6. Гуманизм, патриотизм, интернационализм.

Воспитание **ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ**. Воля выражается в способности самбиста достигать поставленной цели, несмотря на встречающиеся трудности. Главные трудности при этом внутренние, т.е. трудности психологические. Упрощенно говоря, воля выражается в способности борца преодолевать психологические трудности, умение «бороться» с самим собой.

Способность самбиста преодолевать чувства высокой интенсивности свидетельствуют о высокой степени развития воли. Наиболее часто самбисту требуется проявлять волевые качества: выдержку, смелость, настойчивость, решительность, инициативность.

II. Общефизическая подготовка.

1. Упражнения на увеличение скоростных способностей, на гибкость, на ловкость, на выносливость, на силу, на координацию.

Техника безопасности при выполнении общефизических упражнений. Все упражнения выполняются с постепенным увеличением темпа, с усложнениями, с повышением точности и четкости выполнения упражнений.

Строевые упражнения и команды.

Беговые упражнения: Бег обычный, с ускорением; бег до 6 – 8 минут; бег с высоким подниманием бедра, доставая пятками до ягодиц; подскоки правым боком, левым боком, спиной вперед, повороты вокруг своей оси; прыжки на носочках ноги вместе; ходьба на мысках, пятках, на внешней и внутренней стороне стопы; в полуприседе, в полный (гусиный шаг), правым и левым боком (при всех этих упражнениях руки должны быть на поясе или за головой на затылке и спина прямая).

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

влево (вправо), выпад назад; присед: на коленях, на колене, на руках, на предплечьях, на голове и предплечьях; стойка на голове и лопатках.

Седы: ноги вместе, ноги врозь, углом, согнув ноги, в группировке, на пятках.

Упоры: присев, присев на правой ноге, левую в сторону на носок; стоя; лежа; лежа на согнутых руках; лежа сзади; лежа сзади, согнув ноги; лежа правым боком; на коленях.

Упражнения для подсечки: встречные махи руками и ногой; удары подошвой по манекену, по мячу набивному, сметать мелкие предметы движением типа подсечки (боковой, изнутри). Махи ногой назад с наклоном, то же с кувырком вперед.

Прыжки: прогибаясь, ноги врозь. Кувырки: в группировке –вперед, назад; назад перекатом; назад через стойку на руках; вперед прыжком (длинный); кувырок – полет; кувырок – полет с места или с разбега.

Перевороты: боком – влево, вправо (колесо); медленный – вперед, назад.

3. Страховка и самостраховка Изучение и закрепление навыков страховки, самостраховки, умения правильно падать. Упражнения в самостраховке. Перекаты в группировке на спине, падение на спину из положения сидя, из приседа, из полуприседа, кувырок вперед через правое и левое плечо, падение вперед с опорой на кисти из стойки на коленях. Упражнения для падения с опорой на ладони, с поворотом в падении на 180 градусов, прыжок вперед с приземлением на руки и грудь; падение в сторону с опорой на руки; падение в сторону с опорой на одну руку; выполнение упражнений по самостраховке при падении вперед, назад, через правое и левое плечо. Перекаты по спине в положении группировки; падение назад с выполнением элементов самостраховки. Падение назад прогибом с поворотом.

II. Техническая и тактическая подготовка. Знакомство, и тренинг приемов и элементов самбо, направленных на развитие силы, общей выносливости, координации. Правила выполнения приемов и элементов. Безопасность выполнения упражнений.

Техника передвижения самбиста. Варианты захватов и обхватов соперника.

Борьба в стойке: задняя подножка с захватом ноги изнутри, на пятке (посадка); передняя подножка с захватом ноги снаружи; подсечки; бросок через бедро с захватом двух рук; бросок с захватом двух ног; бросок рывком за пятку изнутри; зацеп стопой; боковая подсечка. Выведение из равновесия толчком, скручиванием.

орьба «лежа»: удержания: сбоку; поперек; верхом; со стороны головы, ног;

перевороты: сбоку с захватом двух рук; с захватом дальней руки и ноги; с захватом на "ключ"; с захватом шеи из-под плеча и дальней ноги; с захватом шеи из-под плеча и дальней руки, удержание поперёк.

Болевые приемы: на руки: рычаг локтя между ног; рычаг локтя, после удержания сбоку, через бедро, с помощью ноги; узел плеча после удержания сбоку с помощью ноги; на ноги: ущемление икроножной мышцы через голень животом; ущемление ахиллесова сухожилия в разных вариантах.

Защиты и контрприемы от приемов в борьбе лежа и стоя, в партере.

III. Соревновательная подготовка. Спортивные соревнования являются неотъемлемой частью учебно-тренировочного процесса, их характер и сроки проведения планируются заранее. Основной целью соревнований является контроль за эффективностью данного тренировочного этапа, приобретение соревновательного опыта, повышение эмоциональности учебно-тренировочного процесса. На начальном этапе проводятся учебные поединки (схватки) по самбо в партере и стойке, учебные соревнования в группах.

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;
- получают навыки соревновательной деятельности, ознакомятся 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),

Список литературы:

1. Агафонов Э.В. Борьба самбо. Учебное пособие/ Агафонов Э.В., Хориков В.А. - Красноярск: 2020. - 316с.
2. Апокин В.В. Научно-технологическое обоснование стандартной учебно-тренировочной программы стимулируемого развития быстроты у детей младшего школьного возраста // Теория и практика физической культуры. - 2021. - № 4. - С. 49 - 51.
3. Барчуков И. С. Физическая культура: учебник / И. С. Барчуков ; под общ. ред. Н. Н. Маликова. - 6-е изд., стер. - М.: Академия, 2020. - 526 с.
4. Галочкин Г.П. Техническая подготовка самбиста. Учеб. пособие. / Галочкин Г.П. - Воронеж: Воронеж. гос. архит.-строит. акад., 2021. - 408с.
5. Герасимов К.А. Специальная физическая подготовка (самбо). Учеб. пособие/ Герасимов К.А. - Саратов: СЮИ, 2021. - 224с.
6. Ионов С.Ф. Индивидуальное планирование тренировки борца- самбиста: Методические рекомендации / С.Ф. Ионов, Е.М. Чумаков. - 3 изд. - М.: Комитет по ФК и С, 2020. - 408с.
7. Харлампиев А.А. Система самбо/ А.А.Харлампиев. - Москва: Фаир- пресс, 2020. - 426с.
8. *Захаров Е. Н., Карасев А. В., Сафонов А. А.* Энциклопедия физической подготовки. — М.: Лептос. 2021. — 368 с.
9. *Лях В. И.* Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития. — М.: Терра-Спорт, 2020. — 192 с.
10. *Платонов В. Н.* Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. — М.: Советский спорт, 2021. — С. 590–591.
11. *Семенов Л. А.* Определение спортивной пригодности детей и подростков: биологические и психолого-педагогические аспекты. — М.: Советский спорт, 2021. — С. 133.
12. Проектирование и экспортирование дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ: требование и возможность вариативности: учебно – методическое пособие / И.А. Рыбалева. – Краснодар: Просвещение-Юг, 2019. – 138 с.

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

№	Вопрос	Ответ		
		1938	1905	2000
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

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ (ТЕСТЫ) ОБЩЕФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
	НП-1	НП-2	НП-3	НП-1	НП-2	НП-3
Челночный бег 3 x10 м, секунды	9,0	8,8	8,5	10,0	9,5	9,0
Подтягивание на перекладине						
Прыжки в длину с места, см.	135	140	145	130	135	137
Прыжки со скакалкой за 1 мин						
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимание), количество раз	10	15	18	7	10	15
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 секунд	14	15	16	13	14	15
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке.						
Бросок набивного мяча						
10 кувырков вперед (сек)	19	18	17,5	20	19	18

МЕТОДИКА ВЫПОЛНЕНИЯ ТЕСТИРОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

1. Челночный бег 3x10 м Тест позволяет оценить быстроту и ловкость, связанную с изменением направления движения и чередованием ускорения и торможения.

Методика выполнения. В зале на расстоянии 10 м друг от друга чертятся две параллельные линии. В забеге участвуют не менее 2-ух человек. На 1-й линии у каждого лежат 2 кубика размером 70x70 мм. По команде «Марш!» участник стартует от 1-й линии, взяв кубик, добегают до 2-й, положив за нее кубик, возвращается к 1-й за 2-ым кубиком, чтобы быстрее принести его на 2-ую линию (финиш). Во время движения не допускаются остановки и смена направления; время засекается с точностью до 0,1 с.

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, не засчитываются.

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. Сид на полу, ноги прямые в стороны. Бросок набивного мяча 1кг 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.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ (содержание)

Футбол с набивным мячом. Игра проводится на ковре и преследует цели: 1) развить быстроту, выносливость, силу и точность движения ног; подготовить к выполнению подсечек, зацепов и других приемов с действием ногами; 2) выработать умение падать. Правила игры можно изменять в зависимости от цели. 1. Игра с вратарем. Один борец в «воротах», а другие поочередно «бьют» с различного расстояния. 2. Игра без вратаря. Играют две команды по 4-5 человек, игроки стремятся забить мяч в ворота соперников. 3. Игра с задержкой игрока руками, толчками, подножками, захватами ног, бросками. 4. Игра без задержки игрока.

Игра «Перехвати мяч». Игра проводится после разминки для развития быстроты спортсменов. Играющие выбирают водящего и садятся в круг. Они передают друг другу набивной мяч так, чтобы его не поймал или не коснулся водящий. Если водящему удастся поймать мяч, то он меняется ролью с тем, кто передавал мяч последним, и игра продолжается.

Игра «Петушинный бой». Цель игры – совершенствовать способность борцов сохранять равновесие. Правила игры: борцы входят в круг, начерченный на полу; захватив двумя руками свою ногу за стопу сзади и прыгая на другой, они толчком плеча или туловища стремятся вытолкнуть друг друга из круга или вывести из равновесия.

Игра «Перетягивание». Игра способствует формированию навыка в преодолении сопротивления противника. Борцы с двух концов захватывают канат (пояс от куртки) и по сигналу тренера стремятся перетянуть друг друга через линию, начерченную мелом. Игра может проводиться в парах, командами, с захватом одежды (куртки).

Игра «Раскручивание». Игра развивает способность борца перемещать противника и использовать центробежную и центростремительную силы.

Примеры упражнений. 1. Взяв партнера сзади под плечи, вращаться так, чтобы его ноги отделились от ковра. 2. Взяв партнера спереди под плечи, делать то же. 3. Взяв партнера за куртку, делать то же.

Игра «Наступи на ногу». Игра способствует развитию быстроты и навыков тактических действий ногами против ног противника. По правилам игры борец должен, не касаясь руками противника, наступить ему на стопу и прижать ее к коврику. Тот, кто сделает это первым или большее количество раз, - победитель. Можно проводить игру с условием, что борцы держатся за рукава курток.

Игра «Вратарь». Игра способствует развитию быстроты реакции, ловкости, силы. Содержание: в обозначенные мешками, чучелами или мячами ворота становится вратарь, а другой занимающийся старается забросить набивной мяч в ворота. Броски выполняют с определенной дистанции одной и двумя руками различными способами: сверху, снизу, из-за головы, сбоку. После 10 бросков занимающиеся меняются ролями. Победителем считается тот, кто забросил больше мячей. Если тренер хочет подготовить занимающихся к освоению броска через грудь, то борец становится спиной к воротам и бросает мяч с падением назад. В этом случае игра является специальным упражнением для обучения приему.

Игра «Салки» на ковре. Игра способствует развитию быстроты и умения ориентироваться. Передвигаться по коврику можно только одним из способов: а) в стойке; б) на коленях; в) кувырками. Игрок считается осаленным, если его коснется водящий.

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 I 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.

Игра: (Воспитывает быстроту реакции, ориентировку, быстроту передвижения).

Играющие встают в круг. Водящий вне круга начинает бежать вдоль круга. Водящий неожиданно касается какого-либо игрока, после этого разворачивается в обратном направлении и старается быстро достичь места осаленного игрока, а тот, в свою очередь, после касания его водящим, старается быстро обежать круг и занять свое место раньше водящего. Если водящий встал на место осаленного игрока, то водить должен этот игрок. Если водящий не успел, то он продолжает водить.

Игра: (Воспитывает упорство, решительность, смелость, совершенствуются навыки единоборства, развивается сила, ловкость, быстрота реакции и ориентировки)

Обозначаются три квадрата. Один 10x10, два 5x5. Играющие встают в первый квадрат. По сигналу тренера начинают выталкивать друг друга из квадрата толчком плечами. Оказавшиеся за линией переходят в следующий квадрат, Через некоторое время борьба прекращается. Игра продолжается вновь по сигналу в тех квадратах, в которые вынуждены были перейти игроки. Побеждает тот, кто останется в первом квадрате по окончании времени игры.

Игра: (Способствует развитию ловкости, сообразительности, ориентировки, смелости).

Две команды: «Рыбаки» и «Рыбки». «Рыбаки» берутся за руки, а «рыбки» свободно перемещаются по площадке. По сигналу, «рыбаки» за определенное время стараются поймать «рыбок», окружив их цепью и замкнув ее. По окончании определенного времени, подсчитывается количество пойманных «рыбок». Затем команды меняются ролями.

Игра: (Способствует совершенствованию навыков в скоростном беге, развивает быстроту и ловкость, воспитывает организованность и коллективизм).

Две команды. Посредине площадки проводят две линии параллельные друг другу на расстоянии 2- 3 м одна от другой. В этой зоне произвольно разложены мячи. По сигналу, обе команды быстро бегут к мячам и стараются собрать как можно больше мячей. У кого больше- тот и выиграл.

Игра: (Способствует совершенствованию навыков в беге, метаниях, развивает силу, быстроту, настойчивость и коллективизм).

Две команды, которые выстраиваются в колонны за линией «старта». Направляющим дают по мячу. По сигналу, первые бросают мяч как можно дальше в поле, и устремляются за мячом соперника. Овладев им, они бегом возвращаются обратно. Игрок, первым занявший свое место, получает очко. После этого мяч отдают следующему игроку, а первый встает в конец своей команды. Побеждает команда, получившая больше очков.

Игра: (Совершенствуются навыки бега в усложненных условиях: с постоянным изменением направления и скорости в сложных условиях ориентировки, что помогает воспитывать ловкость, быстроту, смелость, взаимовыручку).

Выбирают одного водящего, остальные располагаются по площадке. По сигналу, водящий старается догнать и коснуться рукой кого-либо, тогда этот игрок становится водящим. Убегающего от водящего игрока могут выручить его товарищи, если пересекут путь преследующему его водящего. Тогда водящий должен преследовать игрока, который пересек ему путь. Другой способ выручки- подать руку. Убегающий берется за руку, затем за другую. В этом положении салить нельзя.

Игра: (Помогает совершенствовать быстроту ориентировки, реакции, сообразительность, ловкость, точность движений, развивать коллективизм).

Чертят большой круг или квадрат. Играют две команды «Охотники» и «Утки».

«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.

КРАТКИЙ СЛОВАРЬ ТЕРМИНОВ САМБО

Боковая подсечка—подсечка, в которой нога противника подбивается сбоку.

Болевой — прием, вынуждающий противника признать себя побежденным в результате болевого ощущения, вызываемого перегибанием, вращением в области сустава или давлением на сухожилия или мышцы.

Бросок — прием, выполняемый самбистом, находящимся в стойке, имеющий целью лишить противника опоры и вынудить падать спиной на ковер.

Бросок через бедро (бросок через спину) — бросок, выполняемый за счет подбивания задней или боковой поверхностью таза, ног или нижней части туловища противника.

Бросок через голову — бросок, выполняемый самбистом, который, падая назад и упираясь ногой в живот или ногу противника, перебрасывает его через себя.

Бросок через грудь — бросок, выполняемый самбистом, который, падая назад и прогибаясь, перебрасывает противника через себя.

Высокая стойка — самбист стоит, выпрямившись, располагая туловище вертикально.

Задняя подножка — бросок, выполняемый с подставлением ноги к ногам (ноге) противника сзади.

Задняя подсечка — подсечка, в которой нога противника подбивается сзади.

Захват — действие руками (двумя или одной) с целью удержат или переместить в определенном направлении отдельные части тела противника.

Захват одноименный — захват правой рукой правой руки или ноги противника, также захват левой рукой левой руки или ноги противника.

Захват разноименный — захват правой рукой левой руки или ноги противника, также захват левой рукой правой руки или ноги противника.

Захват рычагом — захват для выполнения переворачивания, при котором самбист захватывает из-под разноименного плеча противника за предплечье своей руки наложенной на его шею.

Захват скрестный — самбист при захвате скрещивает руки или ноги противника.

Захват снаружи — захват, при котором с другой стороны руки нет какой-либо части тела противника.

Зацеп — действие ногой, которой самбист подбивает ногу противника, зажимая ее между голенью и бедром.

Зацеп изнутри — бросок, выполняемый зацепом разноименной ноги противника изнутри.

Зацеп одноименный — бросок зацепом одноименной ноги противника изнутри.

Зацеп снаружи — бросок, выполняемый зацепом разноименной ноги снаружи.

Зацеп стопой — бросок, выполняемый самбистом, который зажимает снаружи ногу противника между голенью и стопой.

Зацеп стопой изнутри — бросок, выполняемый зацепом стопой одноименной ноги противника изнутри.

Защита — действие самбиста, имеющее целью ликвидировать попытку противника выполнить прием.

Левая стойка — самбист стоит, выставив левую ногу ближе к противнику.

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).

Удержание с плеча — удержание лежа грудью на груди противника с захватом руками его рук (за плечи).

Удержание сбоку — удержание сидя сбоку от противника с захватом шеи и ближней руки.

Узел — болевой прием, выполняемый путем вращения согнутой руки или ноги в суставе.

Узел ногой — узел в плечевом суставе, выполняемый из положения удержания сбоку, зацепом предплечья ближней руки ногой снизу.

Узел поперек — узел, выполняемый самбистом, лежащим поперек противника и вращающим в плечевом суставе согнутую руку противника предплечьем вверх (супинация).

Ущемление — болевой, прием, выполняемый путем давления лучевой костью в области ахиллова сухожилия.

Фронтальная стойка — самбист стоит, расположив ноги на одинаковом удалении от противника.

**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=E0FwGO1AS7M
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=O8IIGgl8vwo
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

Выведение из равновесия толчком	https://www.youtube.com/watch?v=jmqnbAMt9wg
Удержание поперёк	https://www.youtube.com/watch?v=uaseyXgQ6Os
Самостраховка на бок кувырком	https://www.youtube.com/watch?v=8iaXH3k8dSs
Выведение из равновесия скручиванием	https://www.youtube.com/watch?v=8iaXH3k8dSs
Самостраховка при падении вперёд на руки	https://www.youtube.com/watch?v=g1z_gv9zsX0
Самостраховка через мост	https://www.youtube.com/watch?v=OuEN8iAF--E&t=34s
Выведение из равновесия рывком	https://www.youtube.com/watch?v=mJkKtha331M
Рычаг от удержания сбоку	https://www.youtube.com/watch?v=Fc5sYcR0PxE
Бросок задняя подножка	https://www.youtube.com/watch?v=cb8k-zALr-U&t=44s
Бросок с захватом руки и одноименной голени	https://www.youtube.com/watch?v=q37E9irPuvY
Бросок задняя подножка	https://www.youtube.com/watch?v=cb8k-zALr-U
Узел плеча	https://www.youtube.com/watch?v=vhxTqckKOL8
Задняя подножка с захватом ноги	https://www.youtube.com/watch?v=KRJSuareGVs
Зацеп голенью изнутри	https://www.youtube.com/watch?v=2yGA53HpbuU
Самостраховка на бок кувырком	https://www.youtube.com/watch?v=kF_rdhLzOQo
Передняя подножка	https://www.youtube.com/watch?v=-6rGVSfyRx8
Боковая подсечка	https://www.youtube.com/watch?v=yYxJrPxt5

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